

У 310. 53
Д-15

Э. Жак-Далькроз

РИТМ

У 84814

БИБЛИОТЕКА
РГК
им. С.В.Рахманинова



КЛАССИКА-XXI

МОСКВА 2002

УДК 78
ББК 85.31
Д15

Предисловие, комментарии и примечания
Ж. Панова

Э. Жак-Далькроз.
Д15 Ритм. — М.: Классика-XXI, 2001. — 248 с.: илл.
ISBN 5-89817-031-6

В своей знаменитой работе Э. Жак-Далькроз дает ответ на самые актуальные вопросы: как ритм формирует тело и дух человека, избавляет от физических и психологических комплексов, помогает осознать свои силы и обрести радость жизни через творчество.

В приложении опубликованы программа упражнений по ритмике, ритмические игры, марши, этюды для фортепиано, приведена методика развития беглости пальцев «по Далькрозу».

Книга адресована преподавателям ритмики, сольфеджио, фортепиано, учащимся музыкальных и театральных учебных заведений.

УДК 78
ББК 85.31

*Охраняется законом об авторском праве.
Воспроизведение книги любым способом, в целом или частично,
без разрешения правообладателей будет преследоваться в судебном
порядке.*

ISBN 5-89817-031-6

© «Классика-XXI», оформление, 2002

ПРЕДИСЛОВИЕ

В начале был ритм...

Ганс фон Бюлов

«Пророк ритма», «музыкальный Песталоцци»... Эти эпитеты адресованы швейцарскому педагогу, композитору Эмилю Жаку-Далькрозу (6 июля 1865, Вена — 1 июля 1950, Женева). Личность необычайно яркая и неординарная, Далькроз родился в интернациональной семье: отец его был французский швейцарец, мать — немка. Профессиональное музыкальное образование как композитор¹, органист и пианист он получил в университете и консерваториях Женевы, Вены, Парижа, занимаясь у А. Брукнера, А. Делиба, С. Франка.

Около восемнадцати лет Э. Жак-Далькроз преподавал музыкально-теоретические и практические дисциплины в Женевской консерватории (1892—1910). На занятиях по сольфеджио он заинтересовался феноменом ритма, постепенно целиком подчинив его исследованию свою преподавательскую деятельность. Во время пребывания в Алжире Далькроз был поражен великолепной координацией движений, свойственной коренным жителям страны, и их блистательным исполнением изощреннейших ритмических построений. Эти впечатления стимулировали поиски рациональных методов обучения сольфеджио (простукивание/прохлопывание ритмических рисунков), что со временем привело к созданию авторской системы, поначалу получившей название *ритмической гимнастики*².

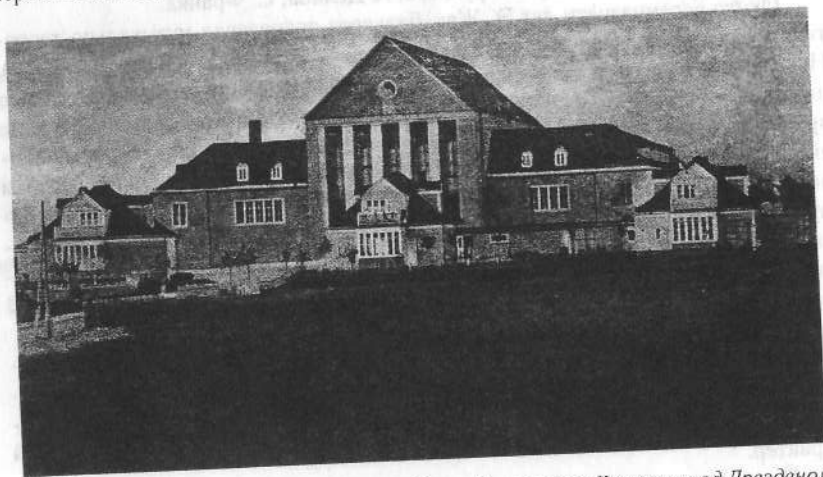
Администрация консерватории не поощряла введение движения в курс сольфеджио и отказала Далькрозу в просьбе выделить специальное время для подобных упражнений. Занятия с энтузиастически настроенными учениками продолжались полулегально, вне стен консерватории, и с 1904 г. приобрели регулярный характер.

Первые результаты, обнародованные в мае 1905 г. в северно-швейцарском кантоне Золотурн, имели ошеломляющий успех. Летом 1906 г. был набран первый курс, а в 1909 г. проведены первые экзамены на звание учителя ритмической гимнастики (с вручением специальных дипломов). В Базеле по инициативе П. Бепле³ ритмическая гимнастика была введена в учебные программы общеобразовательных школ.

Ритм у Далькроза перерастает свое «узкоцеховое» музыкальное значение, становясь универсальным символом всеобщей упорядоченности и организованности. Упражнения на телесное переживание музыки, первоначально имевшие исключительно прикладную цель — помочь будущим музыкантам в освоении музыкального ритма, — превращаются в жизнестроительный эксперимент, призванный преобразовать мир и создать «нового человека». Один из самых преданных приверженцев системы С. М. Волконский⁴ писал о Жаке-Далькрозе: «Его открытие больше его самого. <...> Очень интересное для наблюдателя явление — как Далькроз идет вслед своего открытия; как то, на что его натолкнула интуиция, эмпирически разрастается и как вслед за этим растет и ширится он сам»⁵.

В 1909/1910 учебном году у Э. Жака-Далькроза занимались уже 359 учеников. Идеи ритмического воспитания стремительно и неудержимо завоевывали все новых поклонников и последователей — в том числе за границами Швейцарии. В 1909 г. Далькроз с учениками был с восторгом принят на годовом празднике Всеобщего немецкого музыкального общества в Штутгарте. Перед ним открывались самые головокружительные перспективы.

В 1910 г. по инициативе В. Дорна⁶ Э. Жак-Далькроз с сорока шестью учениками переезжает в Дрезден. С этого момента начинается самая феерическая страница в истории ритмической гимнастики.



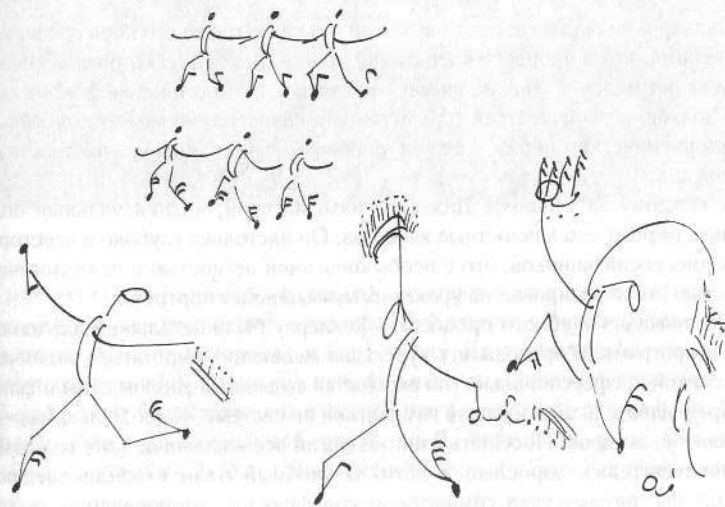
Институт ритма Э. Жака-Далькроза в Хеллерау под Дрезденом

В тихом живописном местечке Хеллерау⁷ под Дрезденом с видом на горы и леса, в поселке рабочих мебельной фабрики за считанные месяцы был воздвигнут Институт ритма Жака-Далькроза — целый архитектурно-ландшафтный комплекс с центральным зданием-дворцом, пансионом, гостевыми домиками и пр. Пожалуй, прежде только Р. Вагнеру в Байрейте удалось нечто подобное — полу-

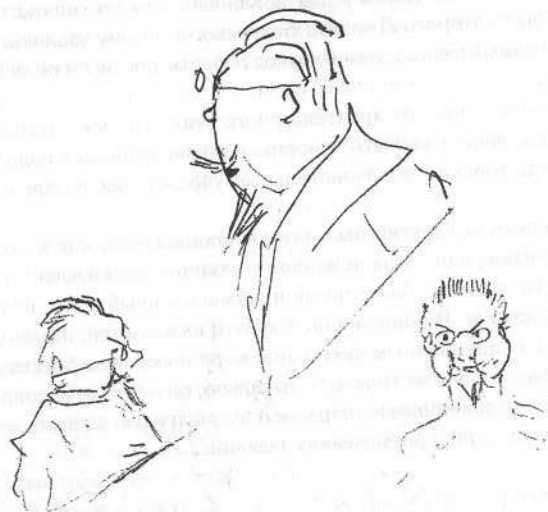
чить землю, деньги и поддержку для воплощения своей мечты. В окружении Далькроза не было второго Людвига Баварского, но ему удалось, воспламенив своими идеями самых разных людей, за год собрать для своей цели 300 тысяч немецких марок.

Продумано было все: от архитектурного стиля (проект Тессенова) до устройства душевых, ванн и закрытых двориков для воздушных и солнечных процедур. Немногие авторские образовательные учреждения создавались с таким размахом.

Педагогический коллектив был интернациональным, как и коллектив учащихся. Преподавание велось на немецком и французском языках. Тон дружелюбия и открытости задавал обаятельный и жизнелюбивый мэтр, излучавший радость и воодушевление. В общении он был, что называется, *шармер* — прост и непосредствен, с великолепным чувством юмора и умением блестяще вести беседу. Далькроз был одарен не только музыкально; он неплохо рисовал — об этом можно судить по сохранившимся шаржам и автошаржам, а также весьма остроумной графической записи ритмических заданий.



Рисунки Э. Жака-Далькроза



Э. Жак-Далькроз. Автошаржи

Далькроз вникал во все детали жизни находящихся на его попечении студентов, полагая, что в процессе воспитания нового, *ритмически* организованного человека нет мелочей. Так, например, он считал, что постижение феномена ритма не должно ограничиваться только рамками занятий, но может помогать учащемуся ритмическим образом структурировать всю его жизнь, в частности, распорядок дня.

К каждому из учеников Далькроз находил свой, индивидуальный подход, стремясь развить его личностные качества. Он настолько глубоко и всесторонне знал своих воспитанников, что с необыкновенной легкостью и психологической точностью импровизировал на уроках их музыкальные портреты.

Организация учебного процесса в Хеллерау была детально продумана. По особым программам проводились курсы для желающих заниматься ритмической гимнастикой профессионально (по окончании выдавался диплом с квалификацией «Преподаватель ритмической гимнастики по системе Жака-Далькроза»), для музыкантов, актеров. Посещать занятия могли все желающие (так называемые вольнослушатели), взрослые и дети. В учебный план входили следующие дисциплины: ритмическая гимнастика, сольфеджио, импровизация, дыхание, анатомия, гимнастика, хор, танец или пластика. Скорейшему вхождению в систему способствовала обязательная «пассивная педпрактика»: с первых же дней учащиеся должны были посещать по пять занятий других курсов в неделю⁸.

Кульминацией деятельности Института ритма стал проведенный летом 1912 г. первый Праздник ритмических игр, за две недели которого было показа-

но три «серии» представлений, по три в каждой. Участвовала вся школа — без отбора наиболее талантливых и выигрышных для показа учеников. Игры широко анонсировались в прессе, в числе приславших сочувственные отклики были К. Моргенштерн, С. В. Рахманинов, С. М. Волконский.



Ритмические игры мало освещены в современной искусствоведческой литературе — вероятно, по причине, указанной Т. Бачелис: «Феномен Хеллерау кажется загадочным и музыковедам, и театроведам. Явление это находится на стыке разных сфер — театра, музыки, музыкального воспитания и гимнастики»⁹.

В программе были заявлены второе и третье действия оперы К. В. Глюка «Орфей», Allegretto из Седьмой симфонии Л. Бетховена, фуги и инвенции И. С. Баха, пантомима Э. Жака-Далькроза «Нарцисс и Эхо» и другие номера, в том числе со специально созданным звуковым оформлением.

Наибольшее удивление публики вызвали пластические решения ранее не «танцевавшихся» жанров полифонической музыки и, особенно, номера, выросшие из учебных упражнений ритмической гимнастики, в жанровом отношении представлявшие собой «редкое сочетание пантомимы, гимнастики, балета и оперы»¹⁰.

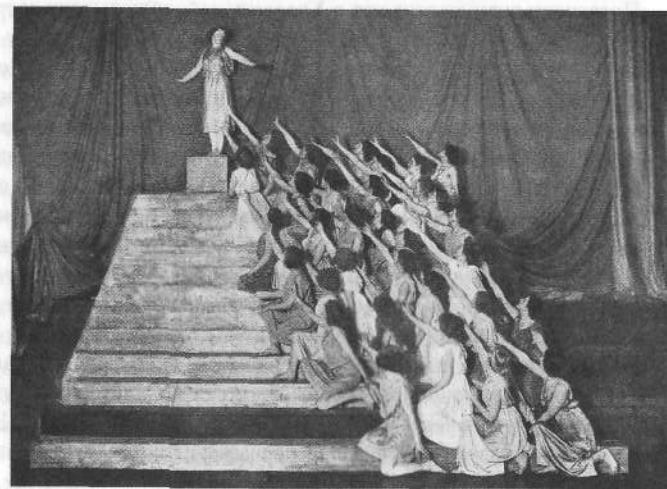
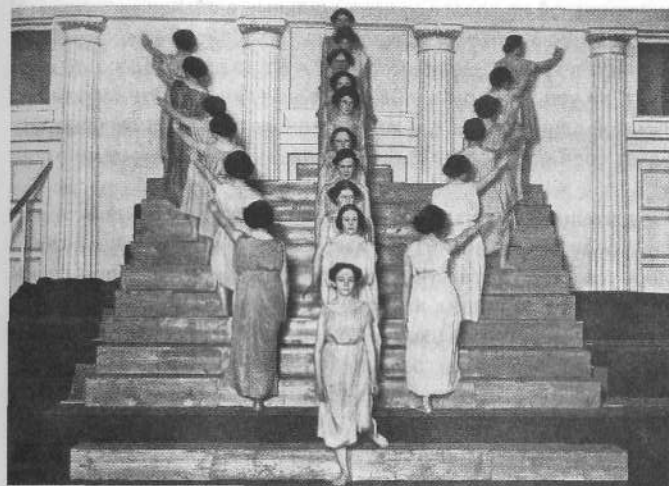


С. М. Волконский с восхищением описывает «дыхание в кругу» участниц номера «Поющие цветы», которые в динамике *crescendo/diminuendo* пели каждая свой звук, то подымаясь с земли, то ниспадая обратно, подобно распускающимся и закрывающимся цветам.

Номер «Наверх!» был построен на визуализации звукоряда (буквально — лестницы!) гаммы *C-dur*: учащиеся, вначале лежащие на разных ступенях лестницы, постепенно «пробуждались» и с пением сольфеджийного канона «До, ре, ми...» поднимались наверх. Звуковому, высотному, фактурному и динамическому *crescendo* соответствовало пластическое восхождение и нагнетание интенсивности света. При предельной простоте средств достигался сильнейший выразительный эффект¹¹.

Наиболее горячие отклики вызвали сцены из «Орфея»¹². Возвышенность музыки Глюка входила в идеальный резонанс со строгой простотой сценического оформления А. Аппиа¹³ и пластики участников. Античные колонны, лапидарные драпировки, простота костюмов, жестов и движений, оригинальное освещение, находящееся в строгом соответствии с музыкальной партитурой, — все это казалось необычайно новым, современным и перспективным.

Летом 1913 г. на вторых Ритмических играх в Хеллерау опера К. В. Глюка «Орфей» была показана целиком в сопровождении симфонического оркестра Дрезденской оперы. Учащиеся института исполняли все партии — вокальные, хоровые и пластические. Только для заглавной роли была приглашена солистка Дрезденской оперы.



Мотивы из групповых пластических упражнений



Введение ритма в Россию. Карикатура.
Впереди: князь С. М. Волконский и Э. Жак-Далькроз

Вслед за Петербургом курсы ритмической гимнастики открылись в Москве, Саратове, Риге, Киеве.

Ритмическая гимнастика преподавалась в самых разных учебных заведениях — балетной школе Преображенской-Москалевой и Женском медицинском институте, на Высших Бестужевских курсах и актерских курсах С. Ф. Халютиной, в музыкальных школах Л. Конюса и М. Галактионовой, в частных домах и т. п. — причем занятия вели выпускники института в Хеллерау, получившие авторскую методику «из первых рук»: чета Александровых, В. А. Гринер, М. А. Румер и Н. Н. Баженов (выпуск 1913 г.), Н. В. Романова и Н. С. Самойленко (учились в 1914 г.).

В 1912 г. в Россию с демонстрациями (как назывались тогда публичные выступления с ритмическими упражнениями и этюдами) приехал Э. Жак-Далькроз. Два его показа — в особняке князя Гагарина и в Художественном театре — вызвали весьма неоднозначную реакцию. Педагогическая часть показалась публике более убедительной, чем художественная. В пластических воплощениях музыки И. С. Баха, Ф. Шопена, С. В. Рахманинова, Р. Штрауса непривычным было отсутствие субъективного «переживания». К. С. Станиславский отнесся к пластически-экспрессивным этюдам учащихся, не имеющих специальной театральной и хореографической подготовки, с нескрываемым осуждением, увидев

в них лишь излишнюю аффектацию, вычурность, нажимы²⁵. По сути, система Жака-Далькроза была направлена на формирование новой, *антимхатовской* антропологии актера.

Первая мировая война на время приостановила внедрение новой системы в России.

Как ни парадоксально, возрождение популярности ритмической гимнастики в России приходится на первые послереволюционные годы. Идея формирования нового, гармонично развитого поколения посредством ритма была востребована пролетарским государством. В 1918 г. Н. Г. Александрова провела в Колонном зале Дома Союзов демонстрацию упражнений, игр и этюдов с изображением ритмизованных трудовых процессов (косьба, пила дров, передача и укладывание предметов на конвейере). После этого при содействии Наркомпроса и лично А. В. Луначарского в 1919 г. был открыт Институт ритма в Москве²⁶, которым руководила Н. Г. Александрова, и, чуть позже, Школа ритма в Петрограде, возглавляемая Н. В. Романовой. Возникновение и существование институтов ритмического воспитания посреди голода и разрухи послереволюционной России кажется почти ирреальным²⁷.

В начале 20-х годов психологическая лаборатория при петроградском институте, работавшая в тесном контакте с В. М. Бехтеревым, дала положительное заключение о воздействии ритмической гимнастики на психологию и физиологию человека.

Ритмикой стали заниматься актеры театров Е. Б. Вахтангова, В. Э. Мейерхольда, А. Я. Таирова, оперной студии К. С. Станиславского, художники ВХУТЕМАСа. Преподавание велось в более чем семидесяти педагогических учреждениях — детских садах, школах, средних и высших музыкальных, балетных и театральных учебных заведениях²⁸.

Н. Г. Александрова возглавила ритмическую секцию при художественном секторе Главсоцвоса.

Стремясь укоренить систему Далькроза в новой, советской действительности, ритмисты осваивали все новые участки работ. Многие ученики Н. Г. Александровой специализировались на лечебном, терапевтическом применении ритмики (особенно в активизирующей психиатрии²⁹). В 1921 г. при московском Институте ритма были созданы научно-художественная лаборатория для разработки вопроса о месте ритмического воспитания в научной организации труда и секция по изучению психофизиологического воздействия ритмической гимнастики на детей (руководил ею профессор Г. И. Россолимо, сокурсник А. П. Чехова).

Время нуждалось в организаторах массовых театральных представлений — и ритмисты начали разработку массовых плясок и игр.

Институты ритма просуществовали недолго: уже в 1920 г. московский институт был реорганизован в ритмическое отделение Института сценических искусств, а в 1930 г. и эта структура была ликвидирована. Петроградский институт был также закрыт. Возможность получить профессиональное образование педагога-ритмиста в России исчезла.

Дальнейшее развитие ритмики в России все дальше уводило от высокой цели Далькроза — «улучшения человека». Чтобы выжить в постреволюционной России, ритмисты должны были доказать, что их деятельность приносит ощутимую практическую пользу в воспитании и образовании советского человека.

В 1925 г. Московская ассоциация ритмистов при ГАХН поставила перед собой вполне практическую цель: наладить связи с производственными и профессиональными организациями. Представление о сферах деятельности ритмистов дает структура самой ассоциации, включавшая семь секций:

- 1) дошкольное воспитание;
- 2) общеобразовательная школа;
- 3) вспомогательная школа;
- 4) музыкальные учебные заведения;
- 5) театральные учебные заведения;
- 6) лечебные учреждения;
- 7) массовая клубная работа.

Позже появилась музыкально-методическая секция, занимавшаяся разработкой танцев и театрализованных постановок, подготовкой к изданию пособий, сборников, книг, нотных материалов³⁰.

С 1929 по 1933 г. просуществовали возглавляемые Н. П. Збруевой курсы профессионального ритмического образования, имевшие статус музыкально-ритмического отделения при техникуме физкультуры (!). В 1934 г. Педагогическое училище физкультуры еще раз открыло отделение ритмики для школьных преподавателей.

В 30-х годах вновь обсуждался вопрос о ценности музыкально-ритмического воспитания. Советские ритмисты были вынуждены отмежевываться от своих западных коллег, осудив их за увлечение крайне изощренной виртуозностью, отвлеченность преподавания, абстрагированность от нужд широких масс и «обслуживание буржуазии»³¹. В противовес этому выдвигался тезис о необходимости адаптировать метод Э. Жака-Далькроза к конкретным профессиональным сферам.

Между тем деятельность ритмистов повсюду насильственно сворачивалась, имя Далькроза вычеркивалось из сборников и пособий.

Ритмику стали убирать из школьных программ, в результате чего педагоги переходили в детские сады, где проведение занятий по ритмике постепенно свелось к подготовке детских праздников и утренников. В театральных училищах предмет «Ритмика» был заменен «Сценическим движением»³². Как самостоятельная дисциплина ритмика оставалась лишь в музыкальных³³ образовательных заведениях и лечебных учреждениях. В 60-е годы некоторое время продолжали проводиться семинары для повышения квалификации ритмистов, но в основном преподавание ритмики велось весьма стихийно.

В 60—70-е годы активно разрабатывались положения терапевтической ритмики (для людей, страдающих нервными расстройствами, речевыми дефектами), особенно логопедическое направление³⁴. Курс «Терапевтическая ритмика» существовал в Педагогическом институте им. Ленина (кафедра дефектологии).

Ритмика из средства воспитания нового человека становилась сугубо прикладной дисциплиной.

Драматичная судьба системы Э. Жака-Далькроза в России еще раз доказывает, насколько история развития любого начинания зависит от «человеческого фактора». Не случайно так часто швейцарский педагог повторял, что ритмика — дело личного опыта. По-видимому, справедливо утверждение А. Руппе: «Пособия по ритмике не могут быть правильно использованы теми, кто не учился у их авторов»³⁵. С уходом мастера и его учеников ритмика приобретает иное содержание, форму, методы работы. Ритмисты, по-своему преломляя принципы учения Э. Жака-Далькроза, создают собственные методики. Мало где опыт мастера используется системно, со всей полнотой и точностью следования «букве» учения. Но зерно его открытия сохраняет свою несомненную ценность и по сей день.

На фоне различных пластических школ и учений начала XX века система Э. Жака-Далькроза выделяется своей детальной проработанностью и четкой структурой.

В ее основу положено понятие *ритма* как универсального начала, творящего и организующего жизнь во всех ее проявлениях и формах. Человек, способный пронизать *ритмическим* свою жизнь и свое тело, приобретает к глубочайшим тайнам мироздания и приобретает невиданное могущество. Ритм воздействует на человека в целом, равным образом воспитывая и формируя его тело, душу и дух.

В условиях современного мира, требующего от человека ранней специализации и приводящего к крайностям неодолеваемого атлетизма или немощного интеллектуализма, Э. Жак-Далькроз возвращается к античному идеалу гармонично развитой личности — *человека*, а не *специалиста*. Цель его системы «одухотворенных телесных упражнений» — привести человека к самопознанию, к ясным представлениям о своих силах и творческих возможностях, помочь избавиться от физических и психологических комплексов и зажимов, обрести радость жизни, и все это — благодаря воспитанию собственного *ритмического разума*, воли и самообладания. «Основой всякого индивидуального усовершенствования является дисциплина чувственных восприятий и тренировка импульсов»³⁶, — говорил ученикам Э. Жак-Далькроз.

«Школа нравственного здоровья»³⁷ Далькроза обращена к весьма широкому кругу людей — от ученых, медиков, психологов, педагогов, воспитателей до музыкантов, танцоров, актеров и режиссеров. Помимо решения общеэстетических, воспитательных, гигиенических, терапевтических задач упражнения ритмической

гимнастики готовят к работе во всех сферах искусства, поскольку в основе любой из них лежит ритм.

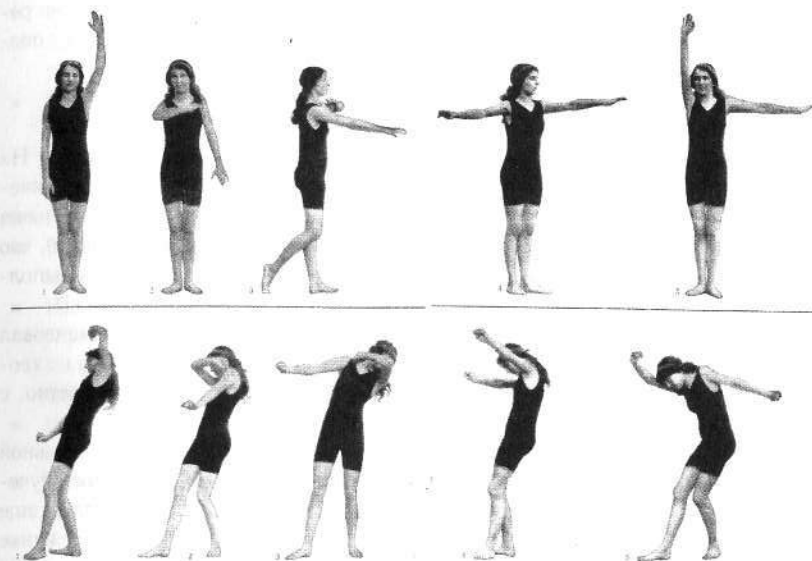
Из ритма рождается и пластика, и музыка. В музыкальных движениях человеческого тела объединяются зрительное и слуховое, глаз становится органом музыкального восприятия: музыку можно не только слышать, но и *видеть*.

Идея *зримой музыки* витала в воздухе тех лет, истоки ее виделись в театральных действиях античности, к воскрешению которых стремился не только Жак-Далькроз. В *орхестике*³⁸, синтетичном искусстве древних, особенно привлекательной казалась пластическая реализация музыки, непосредственное слияние тела и Я с музыкой.

Исходный тезис Далькроза: *музыка преобразует телесность*. Тело должно стать инструментом, способным без участия сознания откликаться на все события музыкальной ткани. Мускулы способны отвечать на звуки, как струны инструмента. Добившись путем длительных специальных упражнений автоматизма реакций тела, человек освобождается для задач более высокого уровня, связанных с эмоциональной и образной выразительностью. Тело ритмиста должно быть вышколено точно так же, как пальцы пианиста. Технический тренинг, дисциплина движений развивают *память тела*, как и память пальцев.

Альфа и омега системы ритмической гимнастики — шаг. Французское выражение *faire les pas* в буквальном переводе означает *делать шаги*, то есть одновременно структурировать и время, и пространство (русские переводы этого термина не вполне адекватны: *походка/ходьба* не отражает качество мерности, отмеривания пространства, *маршировка* — слишком механистично). Основная времяизмерительная единица — \downarrow , ей соответствует один обычный шаг. Более короткие длительности отображаются более мелкими шагами, в более длинных начало звука отмечается шагом, а его протяженность — движениями рук и тела. Таким образом, предполагается не механическое отбивание метра, а отражение *мелодического* ритма (новое движение вызывается только новым звуком). Защищая ритмическую систему от упреков в надуманности и бездушной механистичности движений, С. М. Волконский подчеркивал философичность далькрозовского жеста: так, в пластической картине целой ноты или такта $\frac{4}{4}$ движение рук вниз означает *землю*, к себе — *Я*, от себя — *вселенную, все, кроме Я*, вверх — *небо*³⁹.

В отличие от других видов упражнений под музыку, действующих только ее метрической пульсацией, в системе Далькроза тело учится реагировать на все аспекты метроритмической организации, акцентуацию, паузы, звуковысотность, модуляционные процессы, агогику и динамику, темп, особенности интонирования и фразировки. Для пластического воплощения/выражения музыкальной ткани в системе ритмической гимнастики существует специальный термин: *реализация*. Музыкальная ткань переживается/охватывается телом более полно, что позволяет говорить о подлинной «жизни с музыкой, жизни в музыке»⁴⁰.



Пластическая реализация $\frac{5}{4}$ в форме канона:
а) без выражения; б) с выражением

В далькрозовском *сольфеджио для тела*⁴¹ много внимания уделяется упражнениям на концентрацию внимания, развитие внутреннего слуха, памяти, координации движений и независимости отдельных членов тела друг от друга. Последние упражнения вызвали особенно бурные восторги сторонников метода — и столь же жесткое неприятие его оппонентов. Зрелище учеников, свободно владеющих навыком одновременного выражения двудольного метра головой, триолей руками и квинтолей ногами для одних служило олицетворением полной власти воли человека над своей телесностью, для других — «раздробленного тела»⁴².

Движение учеников в ритмической гимнастике не копируется с преподавательского, а строится исходя из своих собственных мышечных ощущений, в свою очередь обусловленных музыкальной формой. Ставится принципиально иная задача: не заучивать определенные *па*, а изучать *азбуку* движения (аналогично тому, как бессмысленно учить иностранный язык лишь с помощью зазубривания стихов). Работа ведется без зеркала. Только собственное мышечное чувство корректирует жест.

Большое значение Далькроз придает пластической и музыкальной *импровизации* — как способу развития творческих способностей и воспитания в учениках творящего начала. Изначально на ритмических занятиях звучала по преимуществу музыка, импровизируемая педагогом. Это обеспечивало необходимый эффект

новизны и непредсказуемости, стимулируя развитие способности мгновенно реагировать на звучащий материал. К сожалению, позже материал стал чаще подбираться из методических сборников.

Далькроз-педагог всегда доминирует над *Далькрозом-художником*. На своих демонстрациях он имел мужество показывать публике учебные упражнения, не рассчитанные на собственно эстетическое восприятие. Принципиальная позиция педагога по отношению к публичным показам такова: важно не то, что видит зритель, а то, на каком уровне относительно своих возможностей выполнит собственную задачу ученик.

Далькроз настаивал на возрастном подходе к обучению. Он рекомендовал проводить занятия с детьми в игровой форме, насыщенной действием, а не теоретическими объяснениями. Его лозунгом было: «Учить и учиться радостно, с удовольствием».

Одним из главных недостатков современной музыкально-образовательной системы Далькроз и многие его современники считали преждевременное обучение ребенка игре на инструменте — в том возрасте (до восьми лет), когда он еще не способен согласовываться с чужим ритмом и выражать авторское содержание пьесы. Далькроз настаивает: нельзя требовать от ребенка за инструментом, чтобы он *выразил* то, что в действительности еще не прочувствовал и не пережил, это приучает ко лжи. Поэтому начинать музыкальное образование следует с *воспитания чувств*, а не с постановки руки!

Самый гибкий и подвижный инструмент для этого — голос. Практически все упражнения системы рекомендуется пропевать. Не случайно в результате занятий по далькрозовской системе развивался абсолютный слух и ученики могли свободно петь с листа по цифрованному басу многоголосные гармонические последовательности. Прав был С. М. Волконский, отмечавший, что преподаватели фортепиано вводят ребенка в мир музыки через зрение, а ритмическая гимнастика — через слух.

Далькроз весьма ревностно относился к своей системе, следя за дальнейшей работой своих учеников и помогая им в профессиональном становлении. Его советы, обращенные к преподавателям ритмической гимнастики, не утратили своей актуальности и для теперешних педагогов:

- «Никогда не давать неподготовленного урока.
- Не задавать упражнения, которые не можешь безошибочно исполнить.
- С первого же урока наблюдать за отчетливой правильной постановкой тела и точным обозначением такта.
- С каждым новым упражнением давать другую скорость. Чем быстрее движение, тем легче соблюдать его связанность; чем медленнее — тем важнее и труднее соблюдение равновесия.

- При первых признаках усталости у наименее одаренного из учеников прекратить упражнение, дать совсем другое; в конце урока повторить то же упражнение в другой форме.
- Разнообразить! Например, после непосредственных реализаций — [дать] упражнения с большой вдумчивой подготовкой; потом — упражнения техниче-ски-ритмического характера; затем упражнения в автоматизации [движе-ний]. Помнить: на детском уроке не [следует] вызывать слишком частого ум-ственного напряжения.
- В своих импровизациях всегда давать мелодию. Воспоминание о мелодии по-могает усвоению ритма.
- Никогда не выдавай своего раздражения по поводу неудачно исполненного упражнения. Твое раздражение влечет за собой раздражение учеников. Луч-ше прибегнуть в этом случае к шутке, превратить серьезное в игру, [тогда] внутреннее твоё напряжение разойдется.
- И все это будет тебе легче [выполнить], когда вспомнишь собственные свои неудачи и ошибки [в то время], когда [сам] был учеником.
- Никогда не забывай, что преподаватель обязан пробуждать в ученике его личный ритм, а не навязывать ему свой собственный, — это педантично.
- Только тот хороший учитель, кто может перед учениками и ошибаться. Твоя ошибка больше сближает тебя с учениками, чем вся твоя мудрость.
- Вера в себя, в учеников и в силу труда»⁴³.

Ж. Панова

ОТ РЕДАКТОРА

В основу настоящего издания положена запись шести лекций, прочитанных Э. Жаком-Далькрозом в Женеве в августе 1907 г. Впервые лекции были опубликованы на немецком языке с предисловием издателя П. Бепле: E. Jaques-Dalcroze. *Der Rhythmus als Erziehungsmittel für das Leben und die Kunst*: 6 Vorträge. Basel: Helbing & Lichtenhahn, 1907.

На русском языке в переводе Н. Т. Гнесиной* лекции вышли в свет в том же 1907 г. под названием: Э. Жак-Далькроз. Ритм, его воспитательное значение для жизни и для искусства. П., Театр и искусство. 1907. В 1922 г. это издание было опубликовано тем же издательством в Москве. Данный текст и стал основой настоящей публикации.

Жанр лекции, устный в своей основе, обусловил некоторые особенности текста, например, обилие коротких предложений, обратный порядок слов, повторы слов и фраз, подчас несколько небрежную разговорную лексику («тут», «вот»...) и т. п. При восприятии *вживую* это не мешает точности донесения смысла, но при «переводе» на письменный язык читатель лишается важных вспомогательных средств — мимики, жестов, выражения глаз, интонации, наконец, обаяния самой личности лектора, — и тогда мысль нуждается в более точном оформлении.

Этими соображениями мы и руководствовались при подготовке лекций к настоящему изданию. Редакторская правка касалась, во-первых, приближения к нормам русского *литературного* языка, исходя из того, что любая запись лекции — уже интерпретация, а перевод — интерпретация вдвойне; поэтому для нас важнее было сохранить *смысл*, чем *стиль* изложения. Во-вторых, не имея возможности сделать сверку с немецкоязычным оригиналом, мы взяли на себя смелость до некоторой степени адаптировать перевод к *современному* русскому языку. Во всех случаях, когда это не мешает ясности восприятия авторской мысли, ради сохранения колорита эпохи сохранена оригинальная фразеология. Очевидные опечатки и ошибки перевода исправлены и оговорены в комментариях и примечаниях. В ряде случаев осуществлена небольшая перекomпоновка матери-

ала. Комментарии и примечания, кроме специально оговоренных, принадлежат редактору.

Подбор материалов для приложений продиктован стремлением максимально широко и полно представить сферы применения системы Э. Жака-Далькроза, изложенной в его лекциях и рассчитанной на преподавателей ритмики, сольфеджио, фортепиано и др. Мы не ставили своей целью создать методический труд, поэтому для панорамы использования далькрозовского метода ограничались наиболее показательными примерами на отдельные темы.

«Программа упражнений» (Приложение I) в кратком изложении дает целостное представление о системе специального тренинга, направленного на развитие музыкальных и личностных способностей учащихся.

Раздел «Шестидольный метр» (Приложение II) демонстрирует методику, последовательность, разные формы слуховой и пластической проработки конкретного метра.

Раздел «Применение ритмики к фортепианной технике» (Приложение III) показывает, каким образом разработанные Э. Жаком-Далькрозом упражнения могут быть использованы в работе преподавателями фортепиано.

Нотные приложения включают в себя труднодоступные для российского читателя образцы музыки Э. Жака-Далькроза (примеры мелодий для пластической реализации, марши и другие пьесы для ритмики), в том числе для игр с пением (перевод описания игр принадлежит редактору).

«Ритмические упражнения» (Приложение IV) знакомят с материалом, который использовался самим Далькрозом на занятиях для формирования и развития разных навыков/умений учащихся.

Ритмические марши, игры и фортепианные этюды (Приложения V, VI, VII соответственно), принадлежащие перу самого Э. Жака-Далькроза, представляют собой материал, сочетающий инструктивную и художественную направленность.

Практически все материалы приложений публикуются в России впервые, за исключением приложений I и VII. Программа упражнений в нашей редакции с незначительной правкой перепечатывается из сборника: Ритмическая гимнастика. Метод и институт Жака-Далькроза. СПб., 1914. С. 12–26. Изменения касаются главным образом перекomпоновки текста, который в оригинале состоял из двух крупных разделов: в первом давалось описание упражнений по конкретным темам, во втором рассматривались методические аспекты этих и некоторых других тем. Для удобства восприятия мы объединили оба раздела, несколько изменив их внутреннюю структуру и названия подразделов.

Ритмические этюды для фортепиано перепечатываются из сборника: Ритмические упражнения и этюды зарубежных композиторов XX века для фортепиано. М., 1986 (Источник: Jaques-Dalcroze E. 50 *Studes miniatures de metrique et rythmiques*. Paris, 1923).

Для данного издания нами впервые переведены на русский язык два фрагмента из английского издания: Jaques-Dalcroze E. *Rhythmic movement*. London: Novello, 1920–1921. In 2v. В восьми первых главах этого труда дана методичес-

* Гнесина Надежда Товиевна (в девичестве Маргулина или Марголина) — первая жена М. Ф. Гнесина. Работала в Ростове, Санкт-Петербурге, Берлине, Москве.

кая разработка освоения различных метров и размеров — от двудольного до девятидольного. В качестве примера мы приводим пятую главу, посвященную размеру $6/4$. К этому же изданию относятся и приложения II, III, сопроводительные тексты к которым переведены нами. Также впервые сделан перевод отдельных примеров приложения IV, разделы Д, Е (оригиналы опубликованы: Sandoz, Jobin & Cie. Paris, Leipzig, Neu châtel, 1904).

В нотных материалах *полностью сохранены особенности авторской нотации*, в частности специфическое обозначение различных длительностей (подробнее об этом см. прим. 25 на с. 247), оформление нотного текста без акколад и тактовых размеров и др.

Список литературы включает издания на русском языке (в основном переводы с немецкого) и ряд источников на немецком, английском и французском языках — труды Э. Жака-Далькроза, работы его зарубежных и русских последователей.

В ссылках на указанные источники первая арабская цифра обозначает номер в списке литературы, вторая — страницу. Римские цифры указывают на соответствующие разделы приложений.

Хотелось бы выразить благодарность всем, кто своей поддержкой и участием помог подготовить эту книгу к изданию, в частности Г. В. Морозовой, И. П. Сусидко, В. В. Троппу, И. Н. Агаповой.

Особая признательность за чрезвычайно ценные консультации и предоставление уникальных текстовых и иллюстративных материалов — Е. К. Романовой.

Также благодарим г-жу М. Бабле — сотрудницу Института ритма в Женеве за благосклонное позволение опубликовать часть принадлежащих ей фотоматериалов.

РИТМ, ЕГО ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЖИЗНИ И ДЛЯ ИСКУССТВА

Первая лекция

Я знал одну даму, которая с детства занималась гимнастикой и была первой в классе по силе и ловкости, и вот, когда в один прекрасный день этой даме вздумалось выскочить из трамвая, шедшего медленным ходом, — она потеряла равновесие и довольно неловко упала. Это неприятное происшествие вовсе не есть простая случайность: оно — прямое следствие незнания простейших законов движения и равновесия.

К чему же сводится практическая польза гимнастики, если опытная преподавательница этого предмета не умеет выскочить из трамвая на тихом ходу?

Знал я еще другую даму, дипломированную учительницу музыки, великолепно справлявшуюся с труднейшими образцами фортепианной техники. Однажды над нею было сделано довольно странное наблюдение: на балу было замечено, что эта особа танцует вальс на две, а польку на три четверти и, кроме того, никогда не попадает в такт. Такое недостаточное чувство метра у человека, много лет занимавшегося музыкой, заставляет нас поставить вопрос: имеет ли какой-нибудь смысл обучение фортепианной игре, если главнейшие элементы музыки — такт и ритм — находятся в таком пренебрежении?

Мы знаем, что существуют преподаватели фортепиано¹, которых интересуют только руки их учеников. Они на тысячу ладов гнут и растягивают эти руки, для того чтобы развить в них силу и гибкость; когда же наконец цель достигнута, они все-таки продолжают свое дело — гнуть и растягивать руки — только потому, что не знают, что еще можно было бы сделать с этими послушными орудиями. Между тем для истинного педагога преподавать игру на фортепиано значит прежде всего заниматься

музыкой. Его интересы не ограничиваются тем, чтобы развить беглость пальцев ученика.

Вышеописанная система преподавания имела бы еще хоть какое-нибудь оправдание, если бы можно было установить для детей два параллельных неразрывных курса: курс музыки и курс техники. Но пока что нашим учителям приходится одновременно учить и основным законам музыкального искусства, и технике игры, точно так же как учителям рисования приходится, с одной стороны, объяснять законы перспективы, с другой — учить правильно владеть карандашом и кистью.

Плохого мнения были бы мы о том учителе рисования, который обращал бы внимание исключительно на манеру водить карандашом или кистью и не интересовался правильностью рисунка своих учеников. А между тем сплошь и рядом преподаватели фортепиано, пренебрегая самим искусством музыки, заботятся об одной только технике. О музыкальных талантах учащихся они судят только по их рукам и пальцам. Такая позиция находит себе полное сочувствие у нашей публики, которая, в тон этим педагогам, склонна повторять, что виртуоза создают руки и пальцы, а не прекрасный слух и врожденное чувство ритма. Как можно при оценке духовных способностей человека руководиться одной лишь физической меркой?

И все же критикуемый нами метод мог бы быть вполне пригоден для ученика с дарованием. Но это вовсе не доказательство его правильности. Верно то, что этот метод заключает в себе некоторые жизнеспособные элементы, на первый взгляд достаточные для совершенствования одаренных учеников. Ему на помощь приходят образцовые классические произведения, знакомство с которыми необходимо при всяком преподавании, как бы плохо оно ни велось. Эти произведения, развивая вкус одаренного ученика, уравнивают влияние одностороннего учителя, всецело поглощенного гимнастикой рук и механическим обучением нотам. Они научают его правильно судить о самом себе. Но если верно, что существуют музыканты «божьей милостью», то, быть может, они могли бы стать еще более великими, если бы детство их протекало под животворным влиянием истинного художника. Природное дарование можно сравнить с соком растения, а воспитание — со светом, солнцем и теплом, которые необходимы для того, чтобы распустились почки и весенний цветок расцвел пышным цветом. Без них погибнут лучшие цветы.

Малоспособному ученику механический способ преподавания даст очень мало и, конечно, не поможет ему понять исполняемые вещи, а так

как от природы его музыкальное внимание и чутье развиты плохо, то он будет играть эти вещи, не понимая их.

Мы предлагаем вести преподавание по иному принципу, а именно: расчленить искусство музыки на отдельные элементы и последовательно знакомить с ними ученика. Это облегчит ему их усвоение.

Порядок должен быть таков: ритм, звук, инструмент. Этому соответствуют:

- 1) физические упражнения;
- 2) упражнения для слуха и голоса;
- 3) выяснение взаимоотношений между движениями нашего тела и механизмом данного инструмента, развитие восприимчивости слуха к тембру данного инструмента.

Только таким путем можно пробудить склонность к музыке у малоодаренного ученика. Но этот путь пригодится и одаренным детям, им он даст много наслаждения, ибо все касающееся милого им искусства близко и интересно. Конечно, нужно позаботиться о том, чтобы все знания преподносились в форме, соответствующей юному возрасту учащихся, — мы не станем говорить, например: «Музыка состоит из ритма и звука» и т. д. Это оттолкнуло бы от нас сердце ученика. И если мы настаиваем на отдельном изучении ритма и звука, то лишь с условием, чтобы ребенок не воспринимал это как покушение на целостность самого искусства.

Мы знаем, что дети испытывают огромное удовольствие от ритма как такового, независимо от музыки. В сущности, что нравится талантливому ребенку в музыке больше всего? Именно ритм, ритмические ударения. Постараемся использовать эти природные склонности. Отдельное изучение ритма принесет пользу всякому, кто призван заниматься музыкой.

Допустим, что талантливые дети благодаря своим духовным способностям (а не физическому предрасположению) действительно могут усваивать звуки и ритм одновременно, — мы будем все же настаивать на предварительном раздельном изучении этих двух элементов.

Мы можем разложить музыку на чисто физические элементы: ритм и звук. Чтобы быть хорошим музыкантом, нужно, во-первых, иметь слух, то есть быть в состоянии запоминать звуки по высоте и воспринимать их различную длительность, во-вторых, обладать телом, способным воспроизводить как высоту, так и длительность звуков. Наши уши, голос и все тело находятся в прямой зависимости от наших душевных свойств. Музыкальный инструмент способен только издавать звуки. Пусть в один прекрасный день исчезнут все музыкальные инструменты — человечес-

во не лишится от этого всех своих музыкантов. Мы согласны с тем, что инструмент до известной степени помогает развить слух: наши пальцы, ударяя по клавишам или струнам, будят в нас представление о звуках и их различной продолжительности. Но наши пальцы ведь только посредники между нашей душой и данным музыкальным произведением, и раньше, чем передавать бездушному инструменту настроения еще не сложившейся души, полезно хорошенько проникнуться теми элементарными чувствами, которые порождают ритм и звуки. Молодое одушевленное человеческое тело будет нашим естественным орудием для достижения намеченной цели.

Не оспаривая возможности развития музыкальных способностей у одаренных детей путем игры на инструменте, мы снова обращаем внимание на то, что чувство ритма найдет свое полное развитие и всецело перейдет в плоть и кровь учащегося лишь при условии, что ритм будет восприниматься отдельно, как нечто совершенно самостоятельное по отношению к музыке. Чувствительной душе юного музыканта ритм должен предстать как самостоятельная сущность, а не как часть искусства, не подлежащего раздроблению.

До сих пор говорилось преимущественно о талантливых детях. Иначе действует игра на инструменте на малоспособных детей, чьи слуховые органы и мозг слишком слабо реагируют на звуки собственной игры. Влияние ритмических впечатлений, вызываемых движениями пальцев, на нервные центры, конечности и мозг у таких детей оказывается слишком бледным.

Аналогичное явление наблюдается среди тех, кто обучается пению: для субъекта с хорошо развитыми от природы легкими достаточно бывает простых упражнений в гаммах и отдельных звуках, чтобы правильная деятельность органов дыхания установилась сама собой. Этого нельзя сказать про тех, у кого узкая грудная клетка и слабые легкие. Им мало помогут одни только вокальные упражнения — для них следует изобрести особые, соответствующие их организму упражнения для укрепления легких. То же в отношении ритма и слуха должен сделать преподаватель фортепиано для своих слабых учеников: он должен найти какое-нибудь физическое средство, которое более, чем пальцы, было бы пригодно для развития слуха и восприятия длительностей и акцентов. Для развития слуха вспомогательным органом может служить гортань: она находится в ближайшем соседстве с органами слуха, в ней зарождаются звуковые волны и образуются различные гласные. В образовании и развитии чувства ритма участвует все наше тело. Вопросу

о голосе и его связи со слухом будет посвящена вторая часть нашего исследования².

Сначала мы займемся обоснованием необходимости подготовить тело ребенка к усвоению ритмических ощущений. Это должно предшествовать игре на инструменте. Прежде чем приняться за исполнение музыки, ребенок, совершенно независимо от степени его одаренности, должен научиться воспринимать и ощущать всем своим существом те чувства, которые выражаются музыкой. С развития этих основных простейших ощущений нужно начинать преподавание. Инструмент понадобится значительно позже, когда наступит следующий этап обучения³.

Мы считаем доказанным то основное положение, что разумными и систематическими занятиями в любой области можно достигнуть поразительных результатов. Чем раньше начнется систематическое воспитание, чем острее и живее будут первые впечатления ребенка — тем прочнее они будут укореняться у него в памяти. Нетронутые, естественные чувства ребенка дают нам благодарнейший материал. Особое внимание нужно обращать на то, чтобы каждое чувство развивалось свободно, не заглушая другого. Каких изумительных результатов можно достигнуть в области развития ощущений, мы видим на примере чаеоторговца, который по запаху узнает различные сорта, или винодела, который по вкусу может определить тот или иной сорт бургундского.

Для того, чтобы добиться совершенства в движениях, нужно не допускать к участию в них те мускулы, которые к данному движению непричастны, и вместе с тем всячески упражнять те мускулы, которым надлежит выполнять данную работу. На этом основана ловкость акробата, то же приходится проделывать любому переписчику на пишущей машинке. Техника достигает наивысшего совершенства в тот момент, когда научаются пользоваться исключительно той группой мускулов⁴, которая необходима для данной задачи. Вполне разумно с нашей стороны то, что мы учим детей правильно ступать, владеть руками, когда они пишут, ясно и отчетливо произносить слова, хорошо прожевывать пищу. Точно так же нужно учить правильно брать дыхание во время пения.

Выше уже говорилось о том, что воспитание и усовершенствование ощущений нужно начинать в детском возрасте, так как дети восприимчивее взрослых. Лучший возраст для начала занятий — между шестью и десятью годами. К сожалению, этим возрастом не пользуются для занятий ритмом. А между тем ребенок так любит движение! Он как бы предчувствует, что в нем — залог его естественного развития. Лучший возраст пропадает даром. К шести годам ребенка отдают в школу, там

его прежде всего учат сидеть смирно. К восьми годам его усаживают за фортепиано, и он опять-таки должен сидеть смирно: двигаться могут одни только его маленькие пальчики. Действительно, этим ручкам предстоит большая работа — мускулы рук многочисленны, движения разнообразны, каждый мускул должен передавать какое-нибудь движение души. Казалось бы, руки могут служить самым лучшим орудием передачи центральному органу прочных ритмических ощущений, а ритмические движения стольких мускулов способны прекрасно развить правильное чувство ритма. Между тем эта, казалось бы, правильная мысль опровергается многочисленными примерами из практики: неритмичная игра нередко наблюдается у пианистов, которые занимаются музыкой с шести- и семилетнего возраста. Ясно, что здесь имеется какой-то пробел.

Как объяснить такого рода явления: недурной пианист не в состоянии выдержанно сыграть бетховенское *Adagio*; другой, при наличии гармонического слуха и хорошего вкуса, не умеет вовремя взять педаль и неизменно правой рукой ударяет позже, чем левой; третий поет ритмично, а на рояле делает неправильные ударения? Не говорят ли все эти факты в пользу необходимости особой *ритмической* гимнастики?

Первопричина всякого доступного нашему слуху ритма, всякого шума или звука лежит в движении материальных частиц. Если мы хотим исправить ошибку неправильного вступления или удара, нам нужно видоизменить движение, которое предшествовало звуку. Движения, которые мы делаем при игре на фортепиано, порождаются мышечным напряжением наших членов, действующих в пределах известного отграниченного пространства и времени. Всякая ошибка ритмического характера будет следствием плохо рассчитанного соотношения между силой данного движения и соответствующей мерой времени и пространства. Необходимо точно знать, какую степень силы нужно приложить к данной пропорции времени и пространства. Точное соблюдение пропорции здесь так же существенно, как в кулинарном деле. Всякая хорошая кухарка сумеет в точности объяснить, почему у нее блины не удались — было ли в этом виновато тесто или печь.

Всякий порядочный виртуоз всегда правильно сыграет пьесу, написанную в быстром темпе с однородным ритмом, но если ему придется исполнять бетховенское *Adagio*, он сплошь и рядом будет либо спешить, либо запаздывать, либо делать неверные акценты; его искусства не хватит на то, чтобы выдержать медленный темп и передать меняющийся ритм, — в его игре не будет «стиля».

Мы прекрасно знаем причину отсутствия стиля в игре: она кроется в плохо развитом мышечном чувстве и в непонимании взаимоотношений между движением и звуком, то есть между причиной и следствием, между средством и целью. При слабо развитом мышечном чувстве и плохих способностях к восприятию взаимоотношений различных элементов игры на рояле, без надлежащей помощи преподавателя, одной игрой мало чего можно добиться. Нужно прежде всего пробудить в пианисте ощущение длительности мышечного напряжения и ознакомить его с влиянием силы и продолжительности мышечного напряжения на силу и длительность звука. Для этого нужно заставлять ученика петь — одной игрой безусловно недостаточно.

Предположим, мы ударили по клавише, употребив для этого известную мускульную силу, и вызвали звук. Дальше, чтобы удержать клавишу на месте, нам почти не нужно усилия или нужно самое незначительное усилие, едва осознаваемое нами; вместе с тем самого звука мы уже не слышим, и если у нас нет чувства ритма — мы не найдем дальнейших оснований удерживать руки на клавишах. Именно поэтому бойкий, живой от природы ученик просто скучает, когда его руки бездействуют и звуки не следуют быстро один за другим; поэтому он не выдерживает пауз и «летит» к местам с быстрым темпом и более трудным технически. Такой ученик похож на ребенка, которого заперли в пустой комнате, — от скуки он стал бы беспрерывно передвигать стрелку часов, заставляя часы поминутно бить. Какое ему дело до неизменного течения времени, до вечного ритма восхода и заката — лишь бы часы били чаще!

Повторяем: начинающему заниматься музыкой должно быть прежде всего преподано знание и чувство взаимоотношений между мышечным напряжением и звуком. Затем только можно перейти к применению этих знаний, к изучению конкретного инструмента. Такой способ преподавания уничтожит отсутствие стиля в исполнении. Знание взаимоотношений между мышечным напряжением и звуком неопределимо для всех обучающихся музыке, независимо от того, с каким инструментом им приходится иметь дело. Известно, что нередко ученики, которые умеют петь вполне ритмично, играют с неправильными ударениями.

Для игры на инструменте кроме общего знания о взаимоотношениях между работой мышц и звуками нужно еще специально изучить все виды мышечных напряжений применительно к механизму именно данного инструмента. Выше говорилось о вспомогательном значении пения. Но в этом отношении пение мало поможет. Правда, во время пения происходит ряд мышечных сокращений и, следовательно, с процессом пения

можно связать ряд чисто физических упражнений, но в пении отсутствуют противоположные движения мускулов, значение которых особенно велико при игре на фортепиано. При пении главная нагрузка падает на дыхательные органы, их-то мы и должны прежде всего подчинить нашей воле. Свойства языка — например, его большая или меньшая эластичность — гораздо менее существенны, чем дыхание, они не будут служить нам препятствием, если мы умеем правильно и искусно дышать. Иначе обстоит дело с нашими плечами, руками и десятию пальцами. В каждом плече можно сделать восемнадцать различных движений в сочленениях. Всевозможные сложные движения вверх, вниз, вправо, влево выполняются переплетающимися узлами мышц с одним общим нервным центром. Поэтому здесь возникают трудности одновременно и физического, и технического характера. Чтобы преодолеть эти трудности, нужно проделать ряд простых и сложных упражнений, которые требуются техникой данного инструмента. Нужно добиться, например, того, чтобы воля, направленная на действие четвертого пальца, не уклонялась в сторону третьего, чтобы сила, предназначенная для удержания на клавишах одного из пальцев, не попала по ошибке к «соседу», который как раз в этот момент должен был приподняться и приготовиться к удару по другой клавише. Нужно знать, как трудно бывает, например, сделать легкое движение влево правой рукой в то время, как левая со всей силой ударяет по клавиатуре, чтобы понять, какое сложное дело — выполнить одновременно столько противоречивых движений на фортепиано при помощи одних лишь пальцев. Совершенно независимо от особых трудностей, проистекающих от врожденного недостатка силы или неправильного строения рук, сам факт наличия противоположных направлений движения, одновременного звучания различных оттенков и ритмических фигур в партиях обеих рук указывает на необходимость и пользу предварительной ритмической гимнастики.

Прежде чем говорить об общих причинах ритмических недочетов в исполнении, рассмотрим некоторые частные случаи. Очень часто наблюдается, например, такая ошибка: правой руке приходится играть мелодию, левой брать аккорды, и левая рука неправильным образом опережает правую. Это объясняется очень просто: мелодия заключается обыкновенно в небольших интервалах, расположенных более или менее тесно, и, следовательно, правой руке не приходится делать большие скачки.левой руке, наоборот, часто нужно делать большие скачки от одного аккорда в середине клавиатуры к низкому басу другого. В то время как пальцы правой делают простые движения вверх и вниз, пальцам ле-

вой приходится делать три разных движения: вверх, влево/вправо и вниз. Так как сознание при этом отдает два противоречивых приказа, то внимание естественным образом сосредоточивается на более сложной задаче — на движениях левой руки. Для того чтобы быть в состоянии придать должную выразительность мелодии, ученик стремится прежде всего справиться с трудностями аккомпанемента. В результате басовые тоны опережают звуки мелодии.

Другая часто наблюдаемая ошибка — неправильное употребление педали. Педаль служит для соединения двух аккордов, нужно взять ее в должный момент: взятая на миг раньше или позже, она не выполняет своего назначения, отсюда сплошь и рядом получается какофония. Рассматривая причины этого случая, мы снова обнаруживаем противоположные движения: в то время как рука *поднимается*, нога должна *опуститься* на педаль. Предположим, что нужно посредством педали соединить два аккорда в аккомпанементе левой руки (о которых говорилось выше). Раньше требовались три движения для левой руки и два для правой, теперь нужно добавить еще одно движение — поднятие ноги. Неужели не стоит, прежде чем приняться за специальные занятия на фортепиано, потратить немного времени на изучение подобных противоположных движений? Сам ученик не в состоянии понять, в чем состоит техническая трудность, учитель ничего не говорит на эту тему, в результате ученик повторяет свою ошибку, а повторить несколько раз одну и ту же ошибку — значит заучить ее. Этих ошибок не будет, если прежде, чем обучать игре на инструменте, ребенка научат справляться с трудностями одновременных противоположных движений. Благозвучие игры основано на соблюдении законов механики.

Мы рассмотрели два частных случая неритмичной игры, обратимся теперь к общим причинам ритмических недочетов в исполнении. Эти причины всегда физического характера.

Склонность произвольно замедлять темп — обычное явление, особенно свойственное певцам. Искусство пения требует серьезного изучения, хотя есть люди, которые настолько любят в музыке одну лишь чувственную красоту звуков, что совершенно удовлетворяются прелестью любой незначительной мелодии. Если такие любители берутся за пение, то у них особенно сильно развивается исключительное пристрастие к звуку как таковому. Такой певец, обожающий самый звук, если он обладает красивым голосом, учится пению единственно ради него самого. Учитель пения также интересуется прежде всего голосом. Он учит искусству давать звук, хорошо произносить слова, немножко мимике, немножко тому, как

держаться перед публикой, — но это все! И вот ученик научился нотам: он хорошо знает, что половинная нота равна двум четвертям (когда попадают-ся три четверти, он уже смущен), четверть — двум восьмым (если на четверть приходится три восьмые, он их называет триолью и поет как одну восьмую и две шестнадцатых). Он еще знает, что точка при ноте наполовину удлинняет ее, но это вовсе не обязывает его вычитать длительность двух половин. Все это происходит от того, что большинство певцов не имеет понятия ни о ритмической гимнастике, ни вообще об огромном значении ритма для выразительного исполнения, и ничему этому не учат учителя пения. Все упражнения, принятые для выравнивания звучания различных регистров, как-то: *portando*, *legato* и т. п., только вредят развитию чувства ритма, если только оно не было достаточно сильно развито раньше. У певца чувство ритма должно, так сказать, наполнять весь организм дыхания и речи. Нельзя петь ритмично, если не умеешь ритмично дышать и говорить. Ритмичное дыхание нужно поставить на первый план, так как оно влияет на ритмичность пения. Сначала нужно научиться ритмично давать звуки, и только после этого можно начать петь со словами.

Все эти замечания в равной степени относятся к пианисту, который мечтает «петь» на своем инструменте. Он склонен «утопать в звуках», не замечая того, что отпущенные клавиши уже не издают звуков. Каждый отдельный звук владеет его воображением, он не думает о следующем. Ритмическое построение мелодии не имеет для него значения, он его не понимает и не чувствует. Если он никогда не испытал чисто телесных ощущений ритмических длительностей, если эти ощущения не проникли во все его существо, не повлияли на деятельность всех его членов и органов дыхания, то он не имеет понятия о значении акцента, обо всех явлениях, связанных с различным распределением во времени и в пространстве нашей мышечной силы и их влиянии на ритмическую выразительность исполнения.

Другие ритмические недостатки в игре на инструменте, как-то: несо-размеренный удар, неровность пассажей, неуверенность, плохое чтение с листа, преувеличенная нюансировка, неспособность подчинить пальцы своим намерениям — проистекают от недостаточного развития мышц и нервных центров и могут быть совсем или почти совсем устранены путем разумного воспитания.

[Так, например,] жесткое туше есть последствие того, что не учтена сила сопротивления мышц-антагонистов⁵. Движение подготавливается напряжением всей руки, поэтому к моменту начала игры зачастую получается слишком сильное напряжение мышц-сотрудников, не со-

ответствующее цели: руку бросают на клавиатуру, точно какую-то тяжесть, а мышцы-антагонисты не оказывают этому достаточного сопротивления. Вместо соразмеренного сотрудничества противоположных мышечных групп получается их грубое столкновение, и в результате движение становится не пластичным, а игра — неритмичной.

[Другая проблема — слишком слабый удар.] Точно так же, как у вполне нормальных, но слабовольных людей под влиянием застенчивости иногда почти полностью атрофируется способность к логическому мышлению, — у вялых от природы субъектов наступает полное ослабление мускулов. Мускулы могут совершенно утратить упругость, если вовремя и систематически не заняться необходимыми физическими упражнениями. Вялость мускулов пагубно отражается на деятельности всех органов. Мышечная слабость не есть врожденный порок или следствие какого-либо повреждения: это — следствие плохого питания или нецелесообразного развития мускулов. Она является причиной слабого удара пианиста, малого тона у играющих на смычковых инструментах. В противовес всем этим явлениям наш метод ставит себе целью борьбу с инертностью мышц, открывая путь к повышению трудоспособности всех наших органов и нормальной деятельности мускулов плечей и рук.

Не лучше слабого бесцветного удара излишняя возбужденность и нервозность в исполнении. Некоторые пианисты и скрипачи испытывают нервное волнение, как только они прикасаются к инструменту, — у них начинают дрожать руки, благодаря чему звук делается прерывистым, а удар — неуверенным, робким.

Игра такого исполнителя будет бледной, тусклой, невыразительной, лишенной оттенков. Сознывая свой недостаток и желая восполнить этот пробел, играющий зачастую внезапно ускоряет темп, обнаруживая (иногда совсем некстати) необыкновенный пыл, который, впрочем, быстро гаснет. Получается нервная, порывистая, то необузданная, то слишком сдержанная игра. Неуравновешенная работа мускулов не регулируется интеллектом и действует на нервные центры толчками, отсюда — преувеличение динамических оттенков. Нервное возбуждение усиливается до боли, а внешняя выразительность от этого только проигрывает: ученик привыкает к ложным приемам, постепенно у него притупляются чувствительность и воображение.

Всякое движение наших мускулов, как незначительно бы оно ни было, есть результат нашей воли, так сказать, воплощенная деятельность мозга. Движения мускулов находятся в теснейшей зависимости от функций мозга. Следовательно, как только мозг отдаст одному из пальцев

приказание двигаться определенным образом, это приказание должно быть немедленно исполнено; если мускул не выполняет данного приказа — не движется вовсе, или делает не то движение, которое требовалось, или же движется не тогда, когда нужно, — это доказывает именно то, что отсутствуют нужная дисциплина и должное физическое развитие всего организма.

Часто играющий прекрасно представляет себе, как нужно исполнить то или иное место, но пальцы его не слушаются — это опять-таки показывает, что исполнение не подчинено воле исполнителя.

Воспитание должно ставить себе целью сделать человека господином своего Я. С особенным терпением и мягкой, но неуклонной настойчивостью нужно работать над нервными робкими натурами, стараться побороть их волнение, вселить в них необходимое спокойствие и уверенность в своих силах.

Всевозможными мускульными упражнениями, служащими равномерному развитию отдельных мускулов, нужно стремиться к желанной цели: создать правильные взаимоотношения между деятельностью отдельных органов и нашей волей; нужно пробудить мышечное чувство и развить способность передавать свои ощущения посредством движений. Этим путем мы достигнем того, что играющий будет твердо знать, какие мускулы и с какой степенью силы ему нужно пустить в ход для выполнения намерения, родившегося в его мозгу, и как устранить участие посторонних мускулов, противоречащих его целям.

Мускульные упражнения, подчиненные строгому контролю, дадут прекрасные результаты в тех случаях, когда недостатки игры проистекают от физиологических причин.

Мы не будем здесь останавливаться на чисто механических недостатках: они требуют механических же способов воздействия и подробно изложены в системе доктора Вандера.

Поле нашего исследования очень обширно, но по мере углубления в наши идеи должно стать ясным, что мы «притянули» физиологию к учению о музыкальном ритме вовсе не из ученого педантизма. В начале применения наших идей на практике мы были очень далеки от вопросов психологии и физиологии мозга, придя к ним лишь тогда, когда потребовалось найти обоснование явлениям, которые мы наблюдали ежедневно⁶. Тогда-то нам и открылось значение старинного латинского изречения: *mens sana in corpore sano**. Все музыкальные ошибки имеют чисто

* В здоровом теле — здоровый дух (лат.). Из Ювенала.

физическую причину и, следовательно, могут быть устранены физическими средствами. Возьмем, для примера, очень распространенный недостаток: плохое чтение с листа, которое встречается даже у весьма порядочных музыкантов. Чтению с листа придается преувеличенное значение при оценке музыкальных знаний будущих педагогов. Отчего талантливым поэтам прощается плохое чтение даже собственных произведений? Сплошь и рядом они едва способны декламировать, по сто раз повторяя одно и то же слово, пропуская целые предложения и пр. Происходит это от целого ряда причин. Прежде всего, в этом часто бывает виновата нервозность глазных мышц: глаза беспокойно блуждают взад и вперед по листу, перескакивают с места на место, так что внимание никак не может сосредоточиться на картине, отпечатавшейся на сетчатке. У музыканта глаз не в состоянии охватить сразу несколько нот, не может достаточно быстро следить за развивающейся мелодией, будучи устремлен на одну ноту, в то время как давно уже следовало бы перейти к другой.

Часто бывает достаточно простого систематического упражнения в чтении нот для развития хорошего зрительного охвата, точно так же как для развития легких бывает достаточно много петь. Но разве мы не могли бы гораздо быстрее добиться расширения грудной клетки особыми, усиленными упражнениями? Подобные же упражнения можно придумать и для глаз, они скорее укрепят глазные мышцы, чем простая игра с листа.

Хорошо делать такие упражнения: сначала при неподвижном положении головы попробовать читать ноты поочередно каждым глазом; затем, двигая головой вправо и влево, последовательно направлять взгляд то параллельно, то обратно движению головы! Сначала смотреть только на одну ноту, потом постараться запомнить, какая нота находится за ней, снова перейти к первой и т. д.

От этих упражнений очень быстро развивается способность охватывать одним взглядом целую группу нот. К упражнениям, укрепляющим зрительную память, мы еще вернемся в четвертой лекции⁷.

В заключение мы должны указать на то, что большинство занимающихся музыкой отождествляет музыкальный ритм с ритмом пластическим, который есть только средство для достижения цели, и большинство ритмических ошибок проистекает от незнания простейших законов движения. Эти ошибки обычно произвольны, их не сознают, повторяют, затверждают — так создаются дурные привычки, которые вредно влияют на способности, вкус и, кроме того, усиливают нервность характера. Нервы служат проводниками между мозгом и мышцами, [поэтому] ес-

тественно, что они страдают от отсутствия согласия между ними. Всякий посредник считает свое положение невыносимым, если ему не удастся установить добрых отношений между патроном и подчиненными. В таких случаях он просто подает в отставку, и этим дело кончается. Однако, наши нервы лишены возможности подать в отставку, им приходится так или иначе справляться со своей ролью посредника между движениями и мозгом. Ребенку с нервными движениями никоим образом нельзя разрешать учиться играть на инструменте; прежде всего его нужно научить соразмерять свои движения. Нервные движения всегда безотчетны и нецелесообразны, они дают неправильные ударения, обыкновенно более продолжительны во времени, чем нужно, и распространяются на большее, чем нужно, пространство; ритмическая гимнастика, вводя движения в строго определенные рамки пространства и времени, излечивает нервы.

Как только выяснится, что игра на инструменте плохо действует на нервы ребенка, ее нужно сейчас же прекратить и перейти к ритмической гимнастике. Правильные размеренные движения, правильные ударения, гармоническое соответствие моментов разной продолжительности, гармоническое нарастание силы движения — все это влияет на развитие чувства ритма, а от сотрудничества ритмического сознания и повторных ритмических движений нервы успокаиваются и снова могут правильно работать.

До сих пор речь шла преимущественно о направлении движений. Но кроме направления мы должны учесть еще и силу движения. Отсутствие ритма может выразиться в слишком сильных или слишком легких ударениях. У некоторых учеников сила в одной руке бывает развита больше, нежели в другой, другие не умеют выделить наиболее существенный голос. Повторяем: каждое движение сводится к известному количеству силы, рассчитанному на известную долю времени и пространства, и всякое изменение одного из этих трех факторов влияет на ритмическое ударение, благозвучие порождаемых им звуковых волн.

Положение наших обеих рук на рояле — неестественное. От природы обе руки слабее со стороны мизинца — по сравнению с той [стороной], где находятся большой и указательный пальцы. Так как более высокие звуки приходятся в правой руке на долю более слабых пальцев, то для того, чтобы они звучали не слабее других, их пластический вес должен быть большим. Чем выше звуки, тем они резче и беднее обертонами и тем существеннее для них соучастие баса. Басовые тоны, вообще обладающие более полным звуком, смягчают резкость дискантовых. Чем

полнее звучит бас, тем больше выигрывает звучность всей гармонии. Уже тогда, когда левая рука берет простую октаву в басу, мизинцу приходится сильнее нажимать клавишу, чем большому пальцу.

Помимо трудностей, связанных с неестественным положением рук на клавиатуре, существуют еще трудности, проистекающие от перемещения рук на клавиатуре. Даже если бы все пальцы обладали равной силой, остается еще разница в расстоянии до клавиш: часто приходится ударять по ним не только просто сверху вниз, но и с отдаленного места. Правильность ритмических долей вовсе не обуславливает такую же правильность пластических линий в исполнении.

Большие расстояния при неменяющемся ритме требуют более быстрых движений, следовательно, больше силы для правильного ритмического ударения. Изучение ритма сводится, таким образом, к изучению мышечной силы, к изучению пространственно-временных измерений и взаимоотношений этих трех факторов. Недостаточно просто сказать ребенку: «Вот в этом месте сделай ударение», или наоборот: «Здесь не делай», или: «Первая нота такта ударяется сильнее!» Ученик может послушно исполнять приказы своего учителя, но этого недостаточно, поскольку оттенки в ударениях бесконечно разнообразны, а учитель зачастую не имеет никакого понятия о гимнастике ритма.

Мы заимствуем свои примеры преимущественно из техники фортепианной игры, потому что она наиболее распространена⁸. Точно так же мы могли бы говорить о противоположных направлениях в движении ног у органиста, о недостатке дыхания у певца, о различном взмахе рук у играющего на тромбоне и т. д., но это слишком затянуло бы нашу лекцию. Приведенных выше примеров вполне достаточно для подтверждения нашего взгляда на физическое происхождение ритма.

Наше самосознание формируется и крепнет на почве духовной работы. Чувство ритма подчинено аналогичному закону: оно развивается путем ритмических упражнений. Глаза ребенка еще в колыбели открываются для восприятия солнечного света, и тогда же пробуждается жизнь нашего сознания. К шести годам сознание и мышцы ребенка уже готовы для ритмической работы и усвоения ритма. Мы раскрыли физическую природу ритма: ритм есть движение материи, логически и пропорционально распределенной во времени и пространстве. Жизненная задача каждого мускула состоит в том, чтобы выполнить ряд движений с определенной силой, в определенном времени и пространстве. Логическое распределение этих трех элементов движения способствует укреплению в мозгу ритмических впечатлений: каждый мускул укрепляет своей рабо-

той эти впечатления. Сумма этих впечатлений, претворенных в волю, создает ряд правильных привычек, воспитывая способность быстро реагировать на впечатления и полную свободу сознания.

Все эти мысли найдут свое полное развитие в трех последующих лекциях. Во второй лекции мы будем подробно говорить о воспитании различных полезных привычек. Мозг — великий руководитель наших поступков; дух пробуждается через материю, но раз сознание пробудилось, оно будет управлять ею. Чувство ритма у ребенка должно быть пробуждено ритмическими движениями всех его членов. Лишь тогда он сумеет вполне подчинить их своей воле.

Вторая лекция

В головном мозгу сосредоточены центры воли, интеллекта и движения. От головного мозга ко всем частям тела идут нервы: исполняя роль, аналогичную телеграфным проводам, нервы передают веления центрального органа мускулам, а те, подчиняясь его приказаниям, делают соответствующие движения, и вместе с ними двигаются кости, суставы и мягкие части тела. Таким образом, мускулы превращают волю в действующую силу.

Мускулы двигаются благодаря двум своим свойствам: сократимости и упругости. Каждое движение складывается из действий и противодействий двух противоположных групп мускулов. Эти две группы мышц носят в физиологии названия: синергисты и антагонисты⁹. Противодействие противоположной группы мускулов необходимо для того, чтобы направлять и уравнивать движение. Для того чтобы движение до конца сохраняло известную степень упругости, нужно, чтобы пассивное противодействие антагонистов было больше, чем сила активно действующих мускулов. Соответственно с этим мы различаем активное и пассивное напряжение мускулов.

Сокращаясь, мускул становится толще и тверже, такое состояние мы называем активным напряжением. Уступая активному напряжению действующего мускула, противодействующий мускул вытягивается и делается тоньше. Этим характеризуется состояние пассивного напряжения. Когда я играю на фортепиано октавы *staccato*, то мускулы, расположенные на ладони, будут в последнюю минуту до крайности растянуты, став в этот момент длиннее, чем были мускулы тыльной стороны руки в состоянии покоя.

Злоупотребление активным напряжением связано с ущербом сократительной способности мускулов. Чрезмерное пассивное напряжение антагонистов может вызвать разрывы мышечных волокон и нарушить способность мышцы к сопротивлению.

При отсутствии напряжения мускулы бывают мягкими, например, когда мы лежим или спим. При таком положении тела в нем не будет никаких напряжений, кроме тех, которые связаны с произвольными движениями кровообращения, пищеварения и дыхания. Поэтому такое состояние тела является наилучшим для изучения правильного дыхания. Мускулы конечностей, туловища, груди и спины не оказывают ненужных сопротивлений движениям дыхательного аппарата.

Если мускул не способен сокращаться должным образом, мы назовем его слабым, если же мускул в состоянии пассивного напряжения не дает растянуть себя, насколько это требуется, мы назовем его тугоподвижным. Такие мускулы можно развить, если заставлять их часто и энергично сокращаться.

Для достижения желаемой пластичности мускулов следует делать возможно чаще упражнения с противоположными движениями. Если же одними простыми упражнениями цель не будет достигнута, то хорошо делать упражнения с каким-либо закрепленным предметом или развивать силу в спортивной борьбе.

Кроме того, во всех случаях, когда одних упражнений недостаточно, хорошо прибегнуть к массажу. Сильные и пластичные мускулы нужны для любой работы, и для обыкновенной гимнастики — не менее, чем для нашей ритмической гимнастики. Искусная рука — пианиста, хирурга, скульптора — всегда гибка и подвижна. Ритмически и художественно воспитанное тело человека будет воплощением гибкости и подвижности.

Из всех умственных способностей человека прежде всего пробуждается зрение: мы узнаем об этом по взгляду, который ребенок устремляет на свечу в руках матери и которым сопровождает ее движение.

В то же время пробуждающаяся воля ребенка сказывается в движениях его членов. Ум ребенка формируют первые впечатления от предметов и живых существ, волю же определяют и воспитывают те первые произвольные движения, которым мы его научаем. Если мы хотим воспитать в ребенке волю, то есть ритмический разум (*rhythmische Intelligenz*), то мы должны научить ритмическим движениям его тело со всеми мускулами, ибо каждый мускул служит одновременно и орудием нашей воли, и средством воспитательного воздействия на нее.

Как уже было сказано, воля локализуется в головном мозгу. Вся наша деятельность исходит от велений мозга, нервы передают эти веления мускулам, а сущность мускулов заключается в деятельности.

Воля, нервы и мускулы составляют неразрывное целое. Как глаз слепнет без света, так и воля умирает от недостатка деятельности: при упадке воли прекращается работа мускулов и нервы перестают правильно функционировать. Постоянное сотрудничество воли, нервов и мускулов необходимо для здоровья этих органов.

Если мы хотим наделить мозг ритмическим сознанием, то нужно прежде всего сообщить ритм мускулам, а затем уже чувствительные нервы позаботятся о том, чтобы передать его мозгу; в свою очередь, мозг нуждается в восприятиях ритма для того, чтобы при помощи двигательных нервов передать его мускулам. Таким образом достигается неразрывность тела и духа, осуществляется так необходимый в жизни принцип: думать и делать становится одно, и, значит, на месте произвола в душевной жизни устанавливается порядок.

Сокращение мышцы под влиянием возбуждения двигательного нерва есть акт мышечной иннервации¹⁰. Под влиянием противоположного приказа со стороны воли происходит ослабление мышц (*Dekontraktion*)¹¹.

Промежуток времени от момента начала сокращения мускула до окончания воспринимается нашим сознанием как ощущение длительности. Первая задача ритмической гимнастики состоит в том, чтобы приучить сознание к ощущению отрезков времени одинаковой длительности — к тому, что в музыке называется тактом. Далее, в связи с тем, что волевые сокращения мускулов, в зависимости от нашего желания, могут быть различной силы, нашей второй задачей будет развитие ощущения правильно чередующихся пластических ударений, то есть ощущение метра. Добываясь изображения различных размеренных длительностей и правильно чередующихся ударений в разнообразных движениях тела, мы укрепляем чувство ритма. Без телесных ощущений ритма, без ритма пластического не может быть воспринят ритм музыкальный. Учитель должен постоянно внушать это своим воспитанникам.

В интересах ритма — главной цели нашего преподавания — мы требуем, чтобы дети не носили чулок, а их костюм состоял бы из джерси без рукавов и воротника¹². Это необходимо для того, чтобы учитель мог судить о различной степени возбудимости мускулов и ясно видеть все ненужные сокращения мышц. Было бы очень желательно, чтобы дома родители проходили с детьми все упражнения, которые делались в классе. Дома это может быть сделано с соблюдением тех условий, которые не-

возможны в классе: так, например, волевые движения бедренных мышц, различные упражнения для рук нужно делать без одежды, чтобы ясно видеть, как при этом сокращаются различные мышцы. Дыхательную гимнастику тоже лучше делать голыми и при открытых окнах, чтобы вдыхать при этом чистый воздух.

Иннервация мышц зависит от трех факторов: воли, нервов и самих мышц. Отсюда вытекают три главные причины неудовлетворительной работы мускулов и способы их преодоления:

1. Недостаток или избыток волевой энергии. Воля может быть развита или уравновешена гимнастическими упражнениями мускулов.
2. Вялость или чрезмерная возбудимость нервов. Их укрепление и целесообразное функционирование должно быть задачей нашей воли.
3. Недостаточная работоспособность самих мускулов. Она может быть повышена при помощи воли и нервов.

Преследуя свою цель — развитие в детях *ритмического разума*, воспитатель должен неустанно следить за тем, как работают их воля, нервы и мышцы. Особое внимание он должен обращать на соблюдение двух следующих требований:

1. Мускулы должны не просто выполнять те движения, которые от них требовались, но и делать это с затратой определенной степени силы (in dem gegebenen Grade der Innervation¹³).
2. Мускулы, не получившие никаких приказаний воли, должны оставаться спокойными. Если нам удастся предотвратить все ненужные сокращения мускулов, мы сможем сказать, что извлекли из золотосного песка крупинки чистого золота¹⁴.

Если, отбивая правой рукой такт, ребенок невольно напрягает левое плечо или локоть, его ум не может сосредоточиться всецело на движениях правой руки. Сдерживая ненужные движения мускулов, мы тем самым освобождаем ум от всего, что затемняет ритмическую картину. Кроме того, уничтожив ненужные движения мускулов, мы создадим более благоприятные условия и для душевного развития. Очень часто ненужные сокращения мышц свидетельствуют об угнетенном душевном состоянии ребенка, вызванном страхом перед трудностью нового упражнения. Часто бывает достаточно рассеять эти тяжелые мысли, подавляющие ум ребенка, и нецелесообразные движения уничтожаются сами собой; освобожденный от чувства страха ребенок устремит все свое внимание на задачу, которая была поставлена перед его правой рукой, и этим будет

достигнута большая ясность его умственных представлений. Человек с развитым ритмическим сознанием очень быстро сможет ориентироваться в том, насколько излишние движения мускулов мешают вниманию сосредоточиться на тех определенных видах движений, которые предстоит в данном случае выполнить.

Лучшим средством рассеять тяжелые мысли ребенка будет та радость, которую он испытает на занятиях ритмической гимнастикой. Об этом будет идти речь в четвертой лекции.

Выше уже говорилось о том, что первоисточник всякого движения мускулов находится в головном мозгу. Исключение составляют так называемые рефлекторные движения, исходящие из спинного мозга. Служа как бы продолжением головного мозга, спинной мозг представляет собой центральный орган всех нервов туловища и конечностей. Наружное вещество мозга белое, а внутреннее — серое. В сером веществе заложены центры, из которых исходят корешки чувствительных и двигательных нервов. Благодаря такому строению спинного мозга любое внешнее раздражение чувствительных нервов может непосредственно передаться двигательным нервам и вызвать произвольное сокращение мускулов.

К рефлекторным движениям относится, например, чихание. Правда, чувствительные нервы оповещают сознание о том, что оно наступит, но самый акт чихания будет произвольным. Мы не можем противопоставить ему усилие воли. Можно лишь сделать попытку устранить действующую причину, попробовав несколько раз провести пальцем по носу. Если это приведет к тому, что чувствительные нервы перестанут испытывать раздражение и не передадут его спинному мозгу, то чихание прекратится. Если же раздражение будет продолжаться, то никакими усилиями воли нельзя будет подавить рефлекторное движение. То же относится и к другим рефлекторным движениям, как-то: судорога икр, нервное дрожание век и пр. Не доходя до головного мозга, внешнее раздражение чувствительного нерва распространяется до своего центра в спинном мозгу и переходит на другую группу нервов. Получается как бы резонанс — действие одних нервов отзывывается на других.

Очевидно, что рефлекторные движения не связаны с развитием воли. Тем не менее их роль в жизни всего организма безусловно существенна, и преподавателю нашего курса гимнастики необходимо их знать и учитывать их значение.

Мы относим рефлекторные движения к категории бессознательных движений.

Вторую категорию составляют движения наполовину сознательные, а к третьей мы причисляем так называемые автоматические движения тела.

В категории наполовину сознательных движений для нас всего интереснее дыхание. До известной степени оно подчинено нашей воле и мы можем управлять им: дышать быстрее или медленнее, поверхностнее или глубже, наконец, дышать ритмично. Это, несомненно, имеет большое значение в деле ритмического воспитания воли.

Но важнее всего для нас автоматические движения, которые первоначально были сознательными, а затем путем упражнения и привычки сделались произвольными, бессознательными. От рефлекторных движений они отличаются тем, что мы в любое время можем их сознательно прекратить или видоизменить.

В категорию автоматических легче всего могут быть переведены такие движения, которые не требуют постоянного и деятельного участия сознания. Сюда относятся, в первую очередь, обычная ходьба и маршировка. Получив однажды побудительный толчок со стороны воли, такого рода движения могут продолжаться потом сами собой, без участия нашего сознания.

Именно потому, что из всех движений маршировка скорее всего может стать автоматической, мы считаем, что ноги лучше других частей тела могут способствовать передаче сознанию ощущения различных длительностей.

Главное преимущество автоматических движений заключается в том, что они оставляют уму свободу заняться чем-нибудь другим. Это дает возможность сочетать автоматические движения с сознательными. В нашем преподавании мы начинаем с обыкновенной маршировки, но, как только ребенок научается пластически изображать музыкальный такт и его сознание вполне осваивается с этим понятием — мы присоединяем к маршировке движение рук. Когда же достигнуто автоматическое выполнение комбинированных движений рук и ног для изображения размеров $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$ и $\frac{4}{4}$, постепенно добавляется еще по одному движению ноги для каждого следующего размера. Присоединяя новое движение руки или ноги, мы каждый раз отмечаем этим новую длительность и таким образом достигаем пластического изображения разнообразных размеров¹⁵. По такому плану преподавание ведется до тех пор, пока все движения, изображающие определенные ритмические деления и ударения, не станут вполне автоматическими. Все движения выполняются либо по команде учителя, либо читаются с нот, либо диктуются музыкальным со-

провождением. Переводя все движения, воплощающие различные длительности и ударения, в категорию автоматических, мы тем самым освобождаем ум для решения новых музыкальных задач, в результате чего усвоение музыки с ритмической стороны происходит необыкновенно быстро, легко и точно.

Головной мозг, так же, как и спинной, состоит из серого и белого вещества. В нем заложены центры чувства воли и движения. Понимание процесса передачи раздражений чувствительных нервов головному мозгу не встречает особенных трудностей, но обратный процесс — воздействие центрального органа на чрезвычайно разветвленную систему двигательных нервов и, через них, на мускулатуру тела — представляется крайне сложным и создает столь же сложное соотношение между желанием и поступком. Можно хорошо сознавать, какое движение следует сделать, но не всегда для нашего сознания бывает ясно, в каком соотношении находятся мускул и нерв, заведующий его движением. Такое значение дается опытом, воспитанием или сообразительностью. Некоторые мускулы находятся в такой зависимости друг от друга, что непременно будут двигаться вместе. Мускулы, одновременно участвующие в каком-либо движении, называются синергисты («содействующие»). Сокращение отдельного волокна в этой группе мускулов невозможно. Нельзя, например, привести в движение какой-нибудь один из сгибателей или разгибателей кисти.

Это не относится к трем суставам пальцев. Здесь все дело в том, чтобы развить ясное представление о движениях каждого из этих суставов, и, если это удастся, мышцы станут послушными орудиями головного мозга.

Головной мозг с его сложной нервной системой напоминает центральную телеграфную станцию: он как бы принимает телеграммы от нервов и отсылает их по назначению. Воля похожа на электрический ток, который сообщается мускулам через нервы, играющие роль электрических проводов.

Мы можем сравнить мозг также с устройством рояля: нервы ударяют по мышцам, как молоточки по струнам. Чем больше развита независимость каждой группы мускулов, тем больше будет «струн» в распоряжении нашей воли и тем выше будет наше самосознание. Поэтому во всех упражнениях нужно стремиться к тому, чтобы упростить, насколько возможно, каждое отдельное движение и допускать к участию содействующие мускулы только там, где это совершенно неизбежно.

Точно так же, как сильный удар по клавишам вызывает сильные колебания струны и порождает более длительный и полный звук, так и энергичная воля посредством сильного нервного тока вызывает более решительную и напряженную работу мускулов.

Такие чувства, как страх, испуг, малодушие, отчаяние, парализуют силу воли, что тотчас же отражается на мускулах, так что выражение «парализован страхом» есть реальный факт, обоснованный законами физиологии. Совершенно противоположным образом действует чувство мужества, не покидающее человека во время опасности и делающее его во все моменты жизни господином своего Я. Человек, одаренный сильной волей, может с помощью постоянных систематических упражнений довести свои мускулы до наивысшей степени трудоспособности и научиться держать свои нервы в неуклонном повиновении. Никогда человек с сильной волей не поддастся так легко чувству страха, робости и отчаяния, как человек слабохарактерный. Система последовательных упражнений мускулов служит великолепным средством к тому, чтобы укрепить волю и мышцы и развить все волевые функции человека.

Приведенный в движение по приказанию воли и нервов мускул вызывает одновременное движение нескольких согласованных мускулов, во время как подчиненные мускулы невольно или сознательно приспособляются к данному движению. При каждом движении суставов руки или ноги напрягается не один какой-либо мускул, а целая система, заведующая движениями конечностей.

Кроме того, мускулы, расположенные в противоположных частях тела, подвержены взаимному отраженному влиянию, и некоторые частичные движения требуют напряжения всей мускулатуры тела. Например, когда мы бежим, то наши руки не висят инертно по бокам, а мерно двигаются в такт со всем телом, слегка наклоненное вперед туловище тоже принимает участие в движении, все мускулы напряжены, для того чтобы поддержать общее равновесие тела.

Преподаватель ритмической гимнастики должен изучить на практике законы взаимодействия мышц различных частей тела, чтобы ему не пришла в голову неудачная мысль бороться с теми мышечными сокращениями, которые необходимы для поддержания общего равновесия тела.

Как уже было сказано выше, в каждом движении участвуют мышцы-сгибатели и разгибатели, и их противоположная работа необходима для сохранения упругости в движении. Но полидинамика тех же мускулов

бывает различна. Протягивая руку вперед, мы можем это сделать просто, без всякой определенной цели, либо для того, чтобы опустить какую-нибудь тяжелую вещь, либо — чтобы оттолкнуть какой-нибудь предмет. Во всех трех случаях работа мускулов будет различна.

Кроме того, вместо реальных предметов я могу делать упражнения с воображаемыми тяжестями. Если я захочу представить, что опускаю какой-нибудь тяжелый предмет, то на долю разгибателей локтевого сустава падает задача оказать сопротивление движениям сгибателей. В обратном случае, если мне нужно оттолкнуть назад воображаемую тяжесть, обе группы мышц поменяются своими ролями.

Всевозможные упражнения, которые ставят мышцам задачу преодоления сопротивления, способствуют развитию их силы и упругости. Для оказания сопротивления движению можно употреблять гирию, дубинку, какой-нибудь предмет, движущийся в обратном направлении, хороша также спортивная борьба. По мере развития физической силы воспитанников мы ставим перед его мышцами все более трудные задачи.

Однако не следует слишком специализироваться на такого рода упражнениях: наша цель состоит только в том, чтобы одновременно развить противодействующие группы мускулов и приучить тело к целесообразным движениям.

Особенно хороши для нашей цели разные упражнения с воображаемыми предметами. На место реального противодействия ставится представление о нем. Это представление возбуждает деятельность антагонистов, и они вступают в борьбу с синергистами точно так же, как если бы воображаемое препятствие было налицо. Представим себе, например, что нам нужно медленно опустить тяжелый камень. В этом случае на долю мускулов тыльной стороны предплечья падает задача оказывать необходимое сопротивление. Если мы опустим предплечье быстро, то это будет свидетельствовать не только о большой тяжести камня, но и о слабом сопротивлении мускулов-антагонистов, то есть о слабости руки. Чем больше будет сопротивление антагонистов по отношению к тяжести, оттягивающей руку вниз, тем лучше оно будет свидетельствовать о большом весе камня и силе руки. Но, перейдя известную границу, сила возбуждения антагонистов уже перестанет характеризовать тяжесть предмета, и вместо иллюзии тяжести камня получится впечатление простого мышечного напряжения.

Чрезвычайно интересно наблюдать, как в такого рода упражнениях сказываются различные индивидуальности детей и вскрываются истинные и превратные представления о воображаемой тяжести.

Возьмем снова пример с воображаемым тяжелым камнем. Игра заключается в том, что дети изображают, как будто они изнемогают под тяжестью камней, и их руки невольно и медленно опускаются на землю. Каждый ребенок будет поступать сообразно своей индивидуальности.

Один ребенок тотчас же усвоит смысл игры и найдет правильное соотношение в напряжении разнородных мускулов. Значит, его воображение работает безошибочно. Другой мальчик, с выражением дикой энергии на лице, с такой силой ударит сжатым кулаком по земле, как будто ему предстоит совершить какой-то героический подвиг. Он выкажет много мускульной энергии, но представление его будет неправильно и он не достигнет цели.

Маленькая нервная девочка, увлеченная игрой, не владеет своим телом, глаза ее блестят и все ее существо выражает восторг. Она пытается сделать требуемое движение, но ей это не удастся, она нервничает и быстро переутомляется. У такого ребенка много фантазии, но нет понимания, какими средствами достигается необходимая иллюзия.

Что нужно сделать для того, чтобы научить энергичного мальчика и нервную девочку так же хорошо распоряжаться своими мускулами, как это удалось первому ребенку с развитым воображением? Исходной точкой для каждого из детей нужно взять наиболее свойственное ему чувство.

Мальчику хорошо знакомо ощущение мускульной иннервации, значит, он должен научиться ясно представлять себе различные ее степени. У девочки сильно развита фантазия, поэтому ей нужно разъяснить отношения между воображаемым представлением и его физическим воплощением. Сделайте это так: возьмите руку девочки и вложите в нее свою сжатую руку с такой силой, чтобы ее рука невольно опустилась. Затем объясните, что она должна сопротивляться давлению вашей руки, вместе с тем тяните ее руку с такой силой, чтобы, несмотря на свое сопротивление, она была вынуждена опустить руку до земли. После этого пусть она внимательно выслушает объяснения, которые вы дадите мальчику, и хорошо заметит его движения. Мальчику скажите следующее: «Протяни руку ладонью кверху и держи ее неподвижно в этом положении. Затем, не давая ослабевать напряжению, очень медленно опускай руку на землю. Хотя ты и не испытываешь ощущения тяжести на ладони, но разве не будет у тебя во всей руке, в предплечье, в суставе кисти чувства, как будто ты держишь что-то тяжелое?» Когда он поймет это и сделает то движение, которое требовалось, заставьте девочку проделать то же самое. Раньше она ощущала простую иннервацию содействующих мускулов, те-

перь ей нужно поупражняться в одновременном напряжении противоположных мускулов, тогда ей, так же как и мальчику, станет понятно, что мускулы — это органы, подчиненные нашему представлению.

Значение понимания этих внутренних взаимоотношений между сознанием и мышечным действием неопределимо. На нем зиждется самосовершенствование организма. Воля порождается представлениями мозга; для того чтобы она возбуждалась, мозг должен мыслить. Мысль — мать наших поступков. С раннего детства до конца жизни наши идеи, понятия, взгляды возбуждаются живыми образцами и влияют на наши желания и поступки. Живой пример — вот самый могущественный фактор нашей воли, он возбуждает в нас инстинкт подражания.

Прочитав о героических подвигах юного Зигфрида, мальчик вооружает свою слабую руку деревянным мечом и убивает воображаемых драконов и великанов¹⁶. Но еще сильнее, чем отвлеченный образ, действует на нас живой образец. При виде борца в живописной позе наши мускулы невольно напрягаются для мужественных движений. Образцовые примеры, олицетворяющие принципы гармонии и эстетики, имеют большое воспитательное влияние. Если мы хотя бы однажды видели движение безупречной правильности, воспоминание о нем запечатлится в нашем мозгу, и мы невольно будем иметь его перед глазами, когда от нас потребуются выполнить подобное движение. Прodelывая соответствующее движение сначала в воображении, мы даем толчок своей энергии (воле), энергия переходит в действие, и получается нужное движение. Движение будет лучше, правильнее, если оно уже подготовлено правильным представлением.

Деятельность мускулов, в свою очередь, способствует более живой и успешной работе мозга. Жесты, которые мы невольно делаем, когда говорим и даже когда думаем, помогают нам найти соответствующее слово или звук.

Разумеется, нужно обратить большое внимание на равномерное развитие влияющих друг на друга мозговой и мышечной деятельности. Исключительная забота о крепости мускулов приводит, как это было показано выдающимися физиологами, к умственной ограниченности, с другой стороны, кабинетные ученые часто бывают крайне слабы физически. Старое мудрое правило греков и римлян — *mens sana in corpore sano* — является коренным требованием эстетики и духовного физического благополучия.

В заключение следует упомянуть еще о вспомогательном действии друг на друга одновременных движений мускулов. Мы имеем в виду сов-

падающие (*congruente*) движения. Иногда нам бывает трудно делать требуемое движение одной рукой, оно гораздо лучше удастся, если сделать его одновременно обеими руками (например, игра гамм). Кроме того, в иных случаях на движение руки или кисти хорошо влияет какое-нибудь предварительное движение ноги или голени. Все подобные случаи должны быть изучены.

В заключение еще раз повторим, что весь курс ритмической гимнастики мы основываем на связи между мыслью, волей и мышечной силой, эта связь должна быть ясна и преподавателю, и воспитаннику.

Третья лекция

Воспитание в ребенке *мышечного чувства* следовало бы начинать с первых же лет его жизни. Мы знаем, что зрение развивается постепенно и нужен опыт для того, чтобы глаз научился правильно определять расстояние и относительную величину предметов. Такой же опыт (то есть постоянные практические упражнения) нужен нам для того, чтобы научиться видоизменять направление и силу движения мышц соответственно поставленной цели.

Противодействующие группы мускулов будут вполне подчинены нашей воле только тогда, когда мы точно будем знать, сколько энергии нужно затратить на каждое конкретное движение и в каком направлении должны работать мышцы, а такое знание возможно только при уже развитом мышечном чувстве.

Две главные ошибки в деле ритмического обучения, с которыми приходится бороться ученикам, могут быть выражены кратко словами: «слишком много» или «слишком мало». Поэтому нет лучшего средства добиться желательной степени сокращения мышц, чем упражнения на *crescendo* и *diminuendo* мышечного напряжения¹⁷. Произвольное усиление и ослабление нервной энергии, распределенное на правильные промежутки времени, прекрасно способствует развитию мышечного чувства, которое, в свою очередь, пробуждает в ребенке сознание своей физической силы. Эти упражнения аналогичны тому, что в технике пения называется *portando*¹⁸.

Постепенно знакомя учеников со всеми степенями нервного возбуждения, мы учим их распоряжаться всеми оттенками нервной энергии по своей воле.

Упражнения на *crescendo* и *diminuendo* хороши еще и для другой цели. Мы уже говорили, что нужно стремиться к исключению всех лишних сокращений мышц. С этой целью хорошо давать тем мышцам, которые

невольно стремятся принять участие в данном движении, но не нужны для него, какую-нибудь другую работу. Нами выработана целая система упражнений именно для этой цели — независимости отдельных членов друг от друга (подробно она описана в пятой главе книги «Метод ритмической гимнастики»¹⁹). Упражнения делаются одновременно двумя или тремя различными членами, причем каждый из них движется в своем направлении. Таким образом развивается независимость различных мускульных групп друг от друга, что отлично влияет на усовершенствование мышечного чувства.

Если энергичные движения во время гимнастики причиняют физическую боль, то обычно в этом виноват сам ученик — это значит, что он еще не умеет владеть своим телом. Например, требовалось сделать резкое движение рукой вниз. Ученик жалуется, что это движение вызвало боль в плече или руке. Причина в том, что вместо того чтобы двигать руку в указанном направлении, на самом деле он оттолкнул ее от себя, как какой-нибудь посторонний предмет. Но так как рука не представляет из себя предмет, который может быть брошен, то необходимо, чтобы противоположные группы мышц плеча, локтя, кисти и пальцев гармонично работали до ритмического момента окончания движения и сдерживали его.

Причины этой ошибки (отталкивание руки как постороннего предмета) могут быть различны:

1. Плечевые мускулы дают толчок руке и сразу ослабевают, вся рука представляется чем-то посторонним, мы совсем не владем ею к концу движения; в связи с этим и верхняя часть туловища принимает неправильное положение — боль может обнаружиться в области плеча, груди и спины.
2. Плечевые мускулы делают правильное непрерывное движение до конца, но локтевые мускулы как бы швыряют руку и сразу ослабевают: предплечье и кисть становятся брошенным предметом, так как они не сдерживаются напряжением мышц в ритмический момент. Отсюда — боль в области локтя.
3. Если же только кисть играет роль отброшенного предмета, то обычно обходится без болей. Но ритм движения, безусловно, страдает от того, что какой-нибудь член утратил свою упругость в момент пластического удара.

Если одна группа мускулов почему-либо не примет участия в передаче впечатлений нервному центру, не будет стимулировать волю — это плохо отразится и на интеллектуальном развитии ребенка.

Упражнения на *crescendo* и *diminuendo* помогают нам ощущать ту часть нервной энергии, которая затрачивается на сокращение мышцы, сдерживающей тот или иной член во время его движения. Также этому способствуют движения членов, находящихся в полусогнутом состоянии. Упражнения такого рода в качестве подготовительной гимнастики к медленным маршам описаны в конце первого тома «Метода ритмической гимнастики»²⁰. Движения членов будут плавными, целесообразными только тогда, когда при помощи мускульного чувства в сознании будет выработано вполне ясное представление о доле участия, которую должны принимать в движении оба вида мышц — сгибатели и разгибатели. Эти мышцы должны работать гармонично, в полном соответствии друг с другом. Если это правило не соблюдается, если сокращения мышц начинаются слишком рано или слишком поздно, или они плохо рассчитаны, то этим движение может быть не только затруднено, но и совершенно парализовано. Одновременное несогласованное воздействие сгибателей и разгибателей приводит к состоянию статического напряжения, которое лишает члены тела возможности двигаться.

Некоторая степень статического напряжения (равновесие в мышечных сокращениях) необходима для всякого устойчивого положения тела, исключая спокойное лежащее положение.

Разумеется, что положение тела, при котором легче соблюдать равновесие, требует меньшей степени статического напряжения и меньше нас утомляет. Но чем больше тело отклоняется в какую-нибудь сторону от положения устойчивого равновесия, тем сильнее должны напрягаться мускулы противоположной стороны, чтобы удержать его, и тем утомительнее будет наше положение.

Упражнения, связанные с внезапным прерыванием движения, развивающие способность сохранять устойчивость тела при положениях различной степени трудности, составляют один из разделов нашей системы ритмической гимнастики²¹. Если состояние статического напряжения продолжается слишком долго, то оно может вызвать окоченение членов и затруднить переход к движению. В результате мы наблюдаем запоздание ритмического момента начала движения. Запоздание в движениях может происходить и от природного недостатка эластичности сухожилий и мускулов. С этим врожденным физическим дефектом нужно начинать борьбу как можно раньше — при помощи побеждающих мышечную апатию гимнастических упражнений и массажа.

Нам представляется совершенно непостижимым, каким образом «культурные» нации могли расстаться с разумными обычаями, до сих

пор свойственными нациям «некультурным»? Подумайте, милостивые государи, о японских матерях, озабоченных движениями членов своих малюток! Согласно традициям японского народа, гибкость членов является необходимым для жизни свойством, и нет такой японки и такого японца, которые не знали бы искусства массажа. Дети европейских родителей, доверенные заботам японской няньки, приобретают с течением времени ту же гибкость всех членов и эластичность мускулов, которые отличают маленьких японцев. Если они, достигнув зрелого возраста, продолжают заботиться о себе в том же направлении, серьезно и добросовестно делая необходимые упражнения, то за ними навсегда сохраняются отличающие их гибкость и физическая энергия. Стыдиться должны наши европейские матери, сравнивая себя с японками! Кто из наших европейцев знает строение тела своего ребенка, кто занимается развитием его членов? Только к семи годам, когда начинается обучение ребенка фортепианной игре, матери приходит в голову, что, пожалуй, было бы лучше уже заранее развить гибкость рук. Между тем японка не теряет ни одного часа! С первых же дней рождения ребенка она заботливо следит за игрою крошечных членов, ежедневно их массирует, подготавливая их к задачам, которые им придется выполнять впоследствии. Где у нас те женщины, которые желали бы в точности изучить функции суставов и мускулов, которые сознают, что в обнаруживающейся впоследствии нервности и общей физической неповоротливости детей виноваты сами родители, их невежество и бездарность?

Зато японец отлично знает цену таким свойствам, как гибкость и эластичность тела. Европейец, проживший некоторое время в Японии и возвратившийся на родину, с благодарностью вспоминает услуги своего японского кули. После долгой утомительной верховой езды японец посредством ванны и массажа может уничтожить две трети усталости тела. Есть ли у нас в Европе слуги, которые могли бы оказать нам такую же помощь? И где тот господин, который сам владел бы искусством так воскрешать деятельность своего тела? Правда, и у нас встречаются любители спорта, которые осознают необходимость развивать силу мускулов и гибкость членов, но назовите мне, пожалуйста, хоть одного игрока в теннис, футбол или воздухоплавателя, который посвящал бы ежедневно четверть часа времени физическому воспитанию своего сына или дочери? Кто думает о гармоничности движений ребенка, о гибкости его суставов, о крепости его мускулов, тем более с первого дня его жизни? Где у нас отцы, охотно помогающие своим женам в деле, к которому те совсем не подготовлены?

Принимая с десяти лет детей в класс ритмической гимнастики, мы вправе желать, чтобы родители уже раньше подготовили их мускулы к предстоящей работе. Конечно, бывают исключения, такие родители иногда встречаются, но очень редко.

Я знаю только один пример серьезного отношения к этой стороне воспитания. Я имею в виду чрезвычайно распространенную книгу под заглавием «Моя система». Горячо рекомендую всем это сочинение. Автор книги — датчанин, переводы имеются на немецком, французском, английском и голландском языках^{*22}. Эта система гимнастики и массажа должна была бы практиковаться всеми, родители должны учить этому своих детей. Она очень легко усваивается, отнимая всего четверть часа ежедневно, но я не нахожу слов для похвал ей.

Возвращаясь к нашему методу ритмической гимнастики.

Для того чтобы держать тело в строгом повиновении, и в частности, для того чтобы сообщить движениям гибкость и силу, нужно всегда стараться согласовать движения рук и ног с общим положением, в котором находится тело.

Если при этом каждый мускул выполняет выпадающую на его долю задачу и получается гармоническая работа всех причастных к движению мускулов — естественно, что движение будет пластичным и потребует как раз того усилия, которое для него необходимо. Если же тот или иной мускул не выполняет своего назначения, движение будет неловким, неестественным и потребует гораздо большей затраты сил. Из этого следует вывод: все движения требуют повторных упражнений.

Далее, следует заметить, что, какое бы движение нам ни предстояло сделать (например, взмах руки), — если до этого момента мускулы были в расслабленном состоянии, удар будет гораздо слабее, чем если бы мускулы были заранее к нему подготовлены, то есть напряжены. Здесь имеется некоторая аналогия с музыкальным инструментом: его нужно некоторое время «разогреть», играя на нем, только тогда он дает полный, сочный, вполне верный звук. Точно так же предварительным напряжением мы разогреваем наши мускулы, отчего возрастают их сила сокращения и эластичность. Кроме того, разогреть и возбудить мышцы может неожиданный импульс со стороны головного мозга: внезапная вспышка гнева, злобы, смертельного страха. Под влиянием таких аффектов мышечная сила достигает своих наивысших проявлений.

О значении чувств радости и о пользе игры мы будем говорить в следующей лекции.

^{*} И русском (прим. перев.).

Если мускул оставался долгое время напряженным или его заставляли много раз подряд сокращаться и растягиваться, то в результате возникает перераздражение как нервных центров, из которых исходит возбуждение мускула, так и нервов, непосредственно участвующих в движении данного члена. Перераздражение скажется интенсивным ощущением боли — это и есть утомление, ощущаемое нами одновременно и в перераздраженном органе, и в головном мозгу. Вслед за перераздражением нервов наступает реакция, перерыв в деятельности, невольный отдых. Раздражение более не передается мускулу и мускул, в свою очередь, тоже отдыхает. Но чем меньше участия принимает в данном движении головной мозг, тем позже появляется чувство утомления и потребность в отдыхе.

Против усталости можно довольно успешно бороться разумным воспитанием деятельности мозга и нервов, сдерживая, насколько это нужно, раздражение активно действующего мускула, никогда не напрягая его сильнее, чем это необходимо.

По этому поводу д-р Лагранж²³ говорит нам следующее: при одинаковой работе мускулов чувство утомления будет тем больше, чем больше требуется участие в ней наших умственных способностей, то есть головного мозга.

Из этого мы извлекаем для своего метода следующий вывод: упражнения в различных ритмах должны повторяться до тех пор, пока участие в них воли не окажется излишним. Тогда эти упражнения не будут нас утомлять. У нас образуются хорошие ритмические привычки.

Мы уже говорили в предыдущей лекции, что из всех движений маршировка скорее всего становится автоматичной. В силу этого марш составляет, так сказать, альфу и омегу нашего метода.

Когда в мозгу возникает идея воли выполнить то или иное движение, одновременно с этим воля порождает сознание того, какой мускул должен быть возбужден для непосредственного выполнения движения и какие еще мускулы будут затронуты этим движением. Головной мозг совершенно точно определяет степень усилия, которое нужно будет затратить, и таким образом регулирует как размах напряжения главного мускула, которому предстоит выполнить работу, так и участие побочных мускулов. Одновременно он предотвращает неудачное вмешательство мускулов-антагонистов. Так воля научается бережно обходиться с мышечной силой.

Итак, воля и представление воспитывают наши мускулы; но для того, чтобы правильно и безукоризненно выполнить движение, недостаточно только правильно представлять себе его или желать: движение нужно

выполнить на самом деле. Всякое, даже самое незначительное движение может быть сделано на разные лады, с большей или меньшей затратой энергии и силы, причем эти тонкие нюансы иногда ускользают от поверхностного взгляда. В результате повторных упражнений и изучения разных вариантов одного и того же движения «на самом себе» ум и воля, в согласии с природным назначением органов, укажут нам ту разновидность данного движения, которая потребует наименьшей затраты времени и сил.

Успех во всяком искусстве достигается постоянными упражнениями. Кто будет долгое время практиковаться в различных физических движениях или в работе, связанной со сложными движениями тела, тот постепенно научится крайне бережно и расчетливо обходиться со своими физическими силами. Он настолько овладеет своими мышцами, что будет в состоянии делать свою работу с величайшей легкостью, как бы играя; это совершенно невозможно, если нужные движения знакомы нам только по наблюдениям и мы хотим их сделать, руководствуясь исключительно представлением и желанием.

Благодаря ежедневным постоянным упражнениям возникает более быстрое и непосредственное влияние нервов на подчиненные им мускулы, устанавливается более тесная связь между волевой энергией, разряжающейся в мозгу, и мускульной деятельностью, мышцы как бы привыкают к этим однородным раздражениям и быстрее и легче реагируют на них, поэтому нервы могут легче сопротивляться рефлекторным движениям. Ежедневные упражнения и создающаяся на их почве привычка к определенным движениям, сберегая, насколько возможно, затраты сил, чрезвычайно повышают силу сокращения мышц и очень благотворно влияют на волевую энергию человека и весь его организм в целом.

Итак, если мы хотим, чтобы дети быстро, в определенной последовательности проделывали ряд ритмических движений, то нужно заранее подготовить к этому их мускулы. Наш метод ритмической гимнастики предлагает ряд подготовительных упражнений для систематического воспитания мышц. Повторяем: недостаточно, чтобы ученик только представлял себе движение, понимал его цель и знал, как его нужно сделать, — он должен изучить его на практике, исполняя его сам, постоянно упражняясь. И чем больше ритма будет в его мускулах, тем легче будут они подчиняться нервному раздражению, порожденному волевым импульсом. Всем, кто думает, что простым усилием воли можно сделать самому то движение, которое изучали на других, предстоит жестокое разочарование.

Как часто, глядя на то, как другие делают какое-нибудь упражнение, которое нам самим никогда не приходилось делать, нам кажется, что это совсем легко. Но как только мы попробуем сделать сами то, что казалось таким легким и «детским» в исполнении другого, — нам это не удастся, потому что у нас не было нужной для этого практики.

Чрезвычайно важным фактором во всякого рода мышечной деятельности является работа дыхательного аппарата.

Нервы, влияющие на движения легких, то есть на дыхание, имеют, как и все другие нервы, свой центр в спинном мозгу и через него сообщаются с головным мозгом.

Дыхательные нервы функционируют автоматически, без особых волевых импульсов со стороны головного мозга; кроме того, они могут действовать рефлекторно, под влиянием чисто внешнего раздражения и, в зависимости от свойства этого раздражения, усилить или ослабить работу легких, иногда даже на мгновение совершенно ее парализовать (этим объясняются явления учащенного дыхания и одышки). Все сложные мышечные движения прямо или косвенно влияют на нервы дыхательного аппарата и более или менее сильно раздражают их. От очень напряженной деятельности дыхание учащается, например от работы молотком, поднимания и передвижения тяжестей и особенно от быстрой ходьбы и бега.

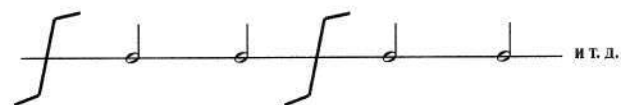
Внезапные душевные и физические потрясения могут парализовать дыхание: толчок, который испытывают нервы головного мозга или нервы кожи, вызывает рефлекторное движение, исходящее от нервного центра в спинном мозгу, и парализует работу дыхательных нервов. Поэтому внезапный испуг точно так же останавливает дыхание, как и холодный душ.

В нормальных условиях процессы дыхания идут параллельно с мышечной деятельностью, но при напряженном физическом труде органы дыхания утомляются гораздо быстрее, чем другие члены тела. Это происходит от того, что дыхательный аппарат как бы отражает на себе всю сумму мышечного труда, которая в общем может быть очень значительна, тогда как каждый отдельный мускул выполняет лишь малую долю общей работы. С быстрой утомляемостью дыхания можно бороться систематическими упражнениями органов дыхания, так же как это делалось с другими мускулами. Повышая энергию и волю ученика в общем, легче можно приучить его к равномерному вдыханию/выдыханию — даже при усиленной мышечной деятельности. По большей части неправильное дыхание заключается в том, что, даже набирая достаточное количество воз-

духа, мы сразу же его выпускаем, вместо того чтобы делать это постепенно и регулярно. Неравномерное дыхание вызывает реакцию дыхательных нервов, которая сообщается всей нервной системе, благодаря чему наступает общее неприятное самочувствие и ослабление всей мышечной деятельности.

Лучше всего влияют на регулярную деятельность легких механические ритмические движения, например бег. Постепенными упражнениями можно так воспитать нервы и мускулы дыхательного аппарата, что станет возможным пробежать большое расстояние без утомления и не задыхаясь. Безусловно необходимо наряду с гимнастикой тела делать особую гимнастику дыхания и тщательно следить за дыхательными функциями²⁴.

Дыхательные упражнения могут сочетаться с ритмическими упражнениями членов. Когда, например, движения, изображающие половинную ноту, станут автоматическими, тогда можно следующим образом регулировать дыхание при маршировке:



В качестве упражнения, забавного для детей и удобного для контроля учителя, рекомендуем делать выдыхания на беззвучные согласные *ф, с, х* (см. третью главу первого тома «Метода»). Эти дыхательные упражнения дыхания делаются одновременно с маршировкой. Маршировка дополняет гимнастику дыхательных мускулов (второй том «Метода»²⁵).

Легкие состоят из множества маленьких трубочек и пузырьков, которые служат для вбирания воздуха. Вступая в полости легких, воздух растягивает всю массу легочной ткани и тем самым расширяет грудную клетку. Грудная клетка поддается движениям легких: объем ее больше всего тогда, когда вся полость легких наполняется воздухом, при выхождении воздуха из легких грудная клетка «опадает». При спокойном дыхании поток воздуха проходит не во все отделы легкого: часть легкого бездействует и грудная клетка только слегка поднимается и опускается. Это особенно хорошо бывает видно в помещении со скверным воздухом: легкие крайне неохотно вдыхают его. Движения на чистом, богатом озоном воздухе действуют обратным образом — они стимулируют работу легких: воздух проникает во все поры, даже в самые верхушки. Легкие достига-

ют тогда своего наибольшего объема и расширяют соответственным образом всю грудную клетку. Приучая легкие к правильному, глубокому вдыханию/выдыханию на чистом воздухе, мы стимулируем к деятельности все легочные пузырьки, заставляем их принимать участие в дыхании. Большое заблуждение думать, что дыхание может быть регулируемо посредством одного лишь равномерного поднимания и опускания грудной клетки. Нет, только правильное, медленное вдыхание воздуха укрепляет и развивает ткани легких, и только развивающиеся легкие способствуют расширению грудной клетки.

Поэтому наряду с ритмическими упражнениями мускулов мы особенно настойчиво рекомендуем гимнастические упражнения в глубоком и ритмическом дыхании.

Совершенно так же, как в результате методических физических упражнений мускулы увеличиваются в своем объеме, то есть делаются толще и крепче, так и легкие приобретают больший объем даже в состоянии покоя, после того как была повышена деятельность легочных клеток, усиленное дыхание вызывает прилив крови к сосудам легочной ткани. Грудная клетка, в свою очередь, тоже расширяется и даже после выдыхания остается слегка выпуклой.

Хорошо развитые легкие смогут даже при сильных напряжениях мускулов сохранить способность правильно дышать и не так легко поддадутся влиянию самых сильных внешних раздражений нервной системы.

Однако грудная клетка кроме пассивных движений, связанных с расширением и «опаданием» легких при дыхании, может двигаться также и активно. В грудной клетке имеется множество сочленений, образующихся соединением грудной кости с ребрами груди, с одной стороны, и ребрами спины с позвоночным столбом — с другой. Эти суставы могут быть приведены в движение намеренно, при помощи лежащих между ребрами так называемых межреберных мышц, которые мы можем сокращать по сознательному импульсу воли.

Бывают случаи, когда одними дыхательными упражнениями нельзя достичь желаемых результатов, потому что межреберные мышцы и суставы грудной клетки не приучены к движениям и в результате получается как бы окостенение всех сочленений грудной клетки. И хотя вес грудной клетки сравнительно невелик, тем не менее малоподвижность ее мускулов и суставов может представлять довольно значительное препятствие для успешной работы легких.

Было бы нецелесообразно и несправедливо по отношению к слабым легким вести борьбу с этой малоподвижностью исключительно при по-

мощи легких и диафрагмы. Тугоподвижность суставов должна быть побеждена усилиями принадлежащих им мускулов.

Поэтому в конце каждого третьего раздела нашего «Метода»²⁶ мы поместили описание упражнений для расширения грудной клетки, требующих самопроизвольной работы межреберных мышц.

Укреплением этих мускулов и повышением эластичности реберных суставов можно свести сопротивление грудной клетки к чисто материальному весу ребер. Это создает гораздо более благоприятные условия для развития слабых легких.

Разумеется, начинать дыхательные упражнения нужно как можно раньше, для того чтобы предотвратить окостенение суставов грудной клетки.

Кроме того, нужно избегать всего, что мешает правильному дыханию: сюда относится прежде всего дурной воздух, как уже было указано выше. Кроме того, ничто не должно стеснять грудь, мешать ей свободно и легко поддаваться движениям расширяющихся легких, поэтому было бы совершенно нелепо стягивать грудь неподходящей одеждой, — нужно дать ей как можно больше простора и развивать соответствующими упражнениями, создавая таким образом благоприятные условия для расширения легких.

Эти упражнения должны идти рука об руку с чисто дыхательными упражнениями. Так как ноги обладают наиболее крепкими мускулами (приблизительно в три раза более крепкими, чем мускулы рук), а маршировка утомляет нас меньше других упражнений, то она и является, при условии строгого соблюдения ритма, лучшим вспомогательным упражнением для развития легких и правильного дыхания.

Физиологи на основании своих наблюдений утверждают, что серое вещество головного мозга не претерпевает никаких изменений в зависимости от того, заняты ли мускулы, получающие свои раздражения от серого вещества, какой-либо постоянной напряженной работой или же совсем бездействуют. Между тем по аналогии с тем фактом, что правильные движения и упражнения, то есть энергия, превращенная в действие, безусловно укрепляют и даже увеличивают объем мускулов, мы могли бы допустить обратное влияние постоянной регулярной мышечной деятельности на центральный нервный орган движения — серое вещество. И, несмотря на недостаток фактов, подтверждающих наше предположение, мы имеем основание думать, что оно истинно.

D-r Nuys наблюдал случаи, когда некоторые участки серого вещества совершенно зачали и атрофировались под влиянием полного прекра-

шения мышечной работы, последовавшей от потери работоспособности. Нам кажется, что тесная связь, существующая между функциями нервов и мускулов, должна вести к очень большому взаимному влиянию обеих этих систем. И нервы подвержены укрепляющему и живительному влиянию правильной мышечной работы, и мышечная деятельность выигрывает при здоровой, хорошо организованной нервной системе, обслуживающей все органы нашего тела. Вместе с тем всякое нарушение нервной системы должно нанести больший или меньший ущерб мышечной деятельности, и наоборот, здоровая деятельность мускулов укрепляет, оживляет весь организм со всеми его мускулами и нервами.

Легче констатировать благотворное действие правильного труда на спинной мозг. Нервные клетки спинного мозга непосредственно воспринимают раздражения, идущие от различных мышечных групп, отпечатывая их так же ясно, как чувствительная фотографическая пластинка. Часто повторяющееся движение как бы остается в памяти нервных центров спинного мозга. Во всяком случае, сам факт укрепляющего действия физической работы на спинной мозг установлен.

В связи с этим можно было бы говорить об инстинктивной и сознательной памяти.

Наши упражнения для развития слуха извлекают из одного вида памяти пользу для другого. В ритмической гимнастике каждая длительность и каждое ударение сами по себе, просто по привычке, вызывают движение, служащее для их изображения. Движения, ставшие автоматическими, соединяются с упражнениями для слуха²⁷. Но эти сочетания каждый раз представляют нечто новое, поскольку учитель играет каждую мелодию только однажды²⁸. Здесь открывается простор для работы свободной, сознательной памяти, соединенной с сосредоточенным вниманием. Такие упражнения великолепно развивают память.

Промежуток времени между моментом возникновения в мозгу представления воли о каком-либо движении и его исполнением Г. Гельмгольц²⁹ называет «потерей времени». Этот промежуток может быть более или менее продолжительным, что зависит, с одной стороны, от большей или меньшей энергии воли, с другой стороны — от степени эластичности мускулов.

Мы уже объяснили выше, каким образом благодаря упражнениям на *crescendo* и *diminuendo* постепенно все ступени нервного напряжения оказываются во власти ученика. К этим упражнениям примыкают упражнения на *accelerando*, их цель — довести до сознания ученика различные степени скорости, с которыми может совершаться

всякое движение, и способствовать сознательной борьбе с «потерей времени».

Кроме того, особое значение я придаю упражнениям, развивающим самопроизвольные функции воли. Они предполагают работу с уже хорошо выученными ранее упражнениями, служа тому, чтобы сократить до минимума «потерю времени».

Неожиданная команда учителя: *Hopp!*³⁰ дает толчок к непосредственному проявлению выработанной воли. Переход к действию (например, прыжку) происходит моментально.

У разных индивидуумов те или иные способности от природы проявляются неодинаково. У одних поражает своей эластичностью мускулатура тела, в то время как умственные способности и воля развиты слабо, у других — наоборот. [Сказываются и климатические условия — так,] жители Крайнего Севера обладают гораздо менее возбудимой нервной системой, чем жители юга.

Ясно, что люди с менее развитой и чувствительной нервной системой скорее ослабевают и устают, чем люди с деятельными нервами.

Мы уже говорили о том, какое значение имеет общая осанка тела для разных мускульных упражнений и для физического развития вообще. Кажется бы, в движениях тела главную роль играют плечи, руки, ноги, но на самом деле гармония и выразительность всех движений в совокупности достигаются лишь при правильном положении туловища.

Мы знаем, что конечности как бы опираются на смежные части тела, в конечном счете — на туловище, и значит, именно туловище сообщает равновесие всему телу. За осанкой, положением корпуса нужно следить постоянно, при всех упражнениях. Всякому движению, всякой деятельности соответствует известная осанка. Она подчинена законам естественной грации, эстетики и равновесия, позвоночный столб (а вместе с ним и все туловище) невольно приспосабливается к движениям рук и ног и не только отвечает за равновесие тела, но придает движениям конечностей силу и уверенность. Так, например, человек, бросающий какой-нибудь предмет, невольно при этом откидывает корпус назад, бегущий — слегка наклоняется вперед и т. п.

Естественное положение позвоночного столба — вертикальное, таким оно бывает почти при всех упражнениях, которые требуют незначительной затраты сил.

Для того чтобы избежать столь опасных искривлений позвоночника у детей, нужно тщательно следить за тем, чтобы они всегда прямо держались. Хорошо укрепляет позвоночный столб ношение легких

предметов, правильно распределенных между обеими руками, еще лучше — носить легкий груз на голове, что поддерживает устойчивость позвоночника в целом и увеличивает его способность к сопротивлению. При таких упражнениях все мускулы спины напрягаются равномерно.

Прекрасными художественными образцами могут служить античные изображения женщин совершенной красоты, почти всегда с вазой или урной на голове.

Дурная осанка может быть вызвана, кроме того, неправильной постановкой ноги. Я уже несколько раз говорил здесь о точке опоры. Вообще точкой опоры для тела являются ноги, так же — почти во всех наших упражнениях. Эта точка опоры до известной степени неподвижна там, где нога соприкасается с полом. Однако каждый человек имеет свою манеру ставить ногу, которая зависит от особенностей строения его нервов и мускулов.

Стопа должна опираться на пятку и на подушечки больших пальцев, кроме того, лучше — на внешнюю сторону ступни. У тех, кто этого не соблюдает, недостает твердости в походке: это происходит оттого, что не получается правильного распределения и соотношения раздражений нервов во многих противоположно действующих мускулах. Лодыжка не должна отклоняться ни вправо, ни влево от естественной линии. В том или ином случае это помешало бы проявлению нужной энергии и плохо повлияло на успешность многих упражнений. Обычно на постановку ноги и на движения ног вообще обращают слишком мало внимания. Я особенно настойчиво рекомендую ритмическую гимнастику для ног, например хождение на кончиках пальцев или на подошве с поднятыми пальцами (эти упражнения описаны в руководстве к упражнениям для выработки независимости членов тела друг от друга).

Одно из условий хорошей походки — обувь, которая бы не стесняла и не мешала движениям стопы. Поэтому наши ученики носят свободные сандалии без каблучков или же ходят босые.

В заключение — еще несколько слов о произвольных движениях. Мы все время говорили о ритмической воле, о том, как она вырабатывается на почве ритмических упражнений мускулов: развитие воли является краеугольным камнем всего нашего метода.

Может показаться странным, противоречивым, если теперь я скажу, что цель наших стремлений — создание движений произвольных. Мы

хотим развить волю до таких пределов, чтобы высшие ее функции оказались свободными и могли служить свободным целям.

Мы хотим, чтобы все то, что поддается учету, что может быть отнесено к размеру — различные величины времени и ударения, — словом, все то, что можно делить и множить, совершалось бы без вмешательства воли, перешло в плоть и кровь, стало инстинктивным. Пусть дух наш будет свободен для того, что нужно изображать при помощи ритма, для истинно художественного воспроизведения.



Точно так же должно идти и воспитание слуха, начиная с простейшего усвоения мелодики³¹ (определения высоты звука) и гармонии вплоть до способности импровизировать.

Нужно установить границы произвольных процессов.

Разъясню это подробно на примере. Предположим, что нужно научить воспитанника в совершенстве изображать ритмическое соотношение трех- и четырехдольных размеров. Он должен уметь одновременно отбивать четыре удара правой рукой и три удара левой. Затем по команде *Норр!* делать обратное: правой рукой отбивать три, а левой четыре удара. Для этого в качестве вспомогательного понятия берется число 12.

Конечно, прежде всего ученик должен уметь вообще делить время на одинаковые доли, причем совершенно произвольно, автоматически. Затем — уметь автоматически делить такты именно на три и четыре доли. Далее, совершенно автоматически делить один и тот же такт на три или четыре по своему желанию, так, чтобы ему одинаково легко было составить группу равных ударов — как 3 x 4, так и 4 x 3.

Наконец, он настолько хорошо должен научиться делать нужные ударения, чтобы они стали совершенно инстинктивными.

Когда ученик достиг совершенства в этих движениях, он может одной рукой вполне автоматически отбивать группу 4 x 3:  оригинала, а другой в то же самое время при сознательной помощи воли — группу 3 x 4:  . Упражнение продолжается до тех пор, пока эти сложные движения обеих рук не станут автоматическими.

Потом он может сделать наоборот: одновременно механически отбивать 3 x 4, сознательно — 4 x 3. Впоследствии достаточно будет восклицания *Норр!* для того, чтобы движения делались в обратном порядке по мгновенному приказу воли³².

В этом заключаются упражнения для мгновенного проявления воли, которые мы считаем особенно ценными, — они венчают все наше здание. Все должно стать механическим, за исключением того, что не подда-

ется расчету. Когда элементы ритма перейдут в плоть и кровь, они перестанут требовать напряженного внимания.

Резюмируем все, что было нами сказано.

Когда все, что касается ритма и техники, перейдет в категорию автоматического — все внимание освободится для передачи облеченного в ритм и звуки чувства³³. Здесь мы наталкиваемся на предел возможностей произвольных действий. Есть нечто, не поддающееся учету, требующее участия духа, свободного чувства.

Если композитор посредством ритма и звуков воплотил некие чувства и мысли, то художник-исполнитель должен дать им жизнь, внося в них душу и изображая произвольно все, что относится к ритмическому и звуковому построению.

Четвертая лекция

Наше тело со всеми его сложными органами дано нам для выражения таящихся в нас сил, а значит, — для движения. Движение — сущность жизни. Бездействие, неподвижность свидетельствуют об атрофии органов, об общем упадке жизненных сил. Всякая машина нуждается в движении и, если стоит без употребления, — ржавеет и портится. То же, но еще в гораздо большей степени, относится к тонко организованному человеческому телу.

Движения порождают в нас одновременно и чисто физические, и моральные ощущения: ощущение присущей нашему телу жизненной силы и сознание того, что эта сила подчинена нашей воле.

Из этого мы делаем два вывода:

1. Нужно развивать физические силы ребенка посредством физических упражнений, совершенствовать их при помощи ритмической гимнастики.
2. Характер занятий должен находиться в соответствии с настроениями и потребностями детского возраста. Чтобы найти правильный путь, педагог должен руководствоваться особенностями душевного мира ребенка.

Мы не знаем более могущественного и более благотворного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости. Жизнерадостность, веселье, хорошее самочувствие, сознание своих сил — все, что связано с подъемом душевного настроения, прекрасно влияет на мозговые центры и вызывает чрезвычайно живое и приятное раздражение всей нервной и мышечной системы. Во всех органах и членах ощущается приятное возбуждение и живая потребность в движении. Раздражение передается мышцам диафрагмы, учащается дыхание, сильнее бьется сердце, выражение лица становится более оживленным, глаза приобретают больше блеска, хочется смеяться и быстро двигать всеми членами тела.

Мы уже говорили в предыдущей лекции о том, как сильно отражаются на проявлениях воли такого рода аффекты, как гнев, ярость, злоба, ужас. Подобные аффекты всегда сопровождаются чрезмерным раздражением нервной системы, поэтому их влияние вредно. Вообще все слишком сильные душевные волнения так же разрушающе действуют на организм, как и чрезмерное физическое напряжение.

Из всех чувств лучше всего влияет на развитие способностей ребенка радость, он наиболее охотно отдается этому чувству и душа его открыта для воспитательного воздействия. Урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цены.

Душа ребенка необыкновенно впечатлительна, его воображение неисчерпаемо. Все, что ребенок видит и слышит вокруг себя, он перерабатывает по-своему, создавая собственный мир идей, в котором действительность и фантазия сливаются в одно неразрывное целое, и в этом мире он чувствует себя прекрасно. Если вы попытаетесь разрушить создания его фантазии, вы его глубоко огорчите. Но ребенок не ограничивается одними лишь мечтами — он стремится к деятельности, к практическому осуществлению своих идей. Он вступает в общение с неодушевленными предметами, наделяет их живою личностью, словом — он играет.

Итак, *игра* служит, с одной стороны, проявлением естественной потребности к деятельности, с другой стороны, выражением детской радости. Играя, ребенок научается владеть своими членами. Поэтому мы считаем, что первоначальное обучение должно носить характер игры. Нельзя сразу внушать детям понятия долга, обязательного труда. Надо представить дело так, будто все зависит от их свободной воли, убедить, что занятия будут чрезвычайно приятными и интересными, заставить работать их воображение. Каждый урок должен заключать в себе что-нибудь новое, для того чтобы внимание учеников не утомлялось и их интерес не иссякал. Совершенно нелепо было бы начинать преподавание с разрушения детских иллюзий учеными объяснениями.

Хотя игра представляет для детей своего рода деятельность, она утомляет их гораздо меньше, чем любое другое занятие, поскольку является одновременно и работой, и отдыхом.

Дайте ребенку в руки карандаш и предложите написать письмо: он в состоянии часами забавляться вырисовыванием иероглифов. Но если вы потребуете от него двадцать раз подряд написать *а*, *б* или *и*, то это ему очень скоро надоест. Слишком частое напряжение душевных сил действует на детей разрушающе. Быть может, это происходит оттого, что

слишком часто взрослые обращаются к воображению ребенка, не указывая пути к его проявлениям. Нет ничего более утомительного для духа! Представление всегда должно совпадать с действительностью и с ее изображением. Представление не имеет ценности, если оно не может быть выражено в каком-либо действии, речи или телодвижении. Мысль человеческая похожа на тесто, которое бродит и должно подняться. Ум должен вовремя освободиться от теснящих его представлений, иначе наступит переутомление.

Главная ошибка нашей современной системы преподавания — его отвлеченность. Перемены между уроками не используются должным образом. Некоторым противовесом к чисто интеллектуальным занятиям служат школьные уроки гимнастики, но и здесь по большей части педагоги увлекаются частностями, мало думая о тесных взаимоотношениях душевной и телесной деятельности.

Теперь уже со всех сторон раздаются жалобы на то, что школа перегружает детей знаниями, но не готовит их к жизни. Поэтому одни родители требуют, чтобы помимо школы ребенок учился еще какому-нибудь ремеслу; другие хотят, чтобы природоведение (география, ботаника, геология) преподавалось на лоне природы, под открытым небом; третьи увлекаются постановкой с учениками исторических драм, посещением музеев; четвертые проповедуют работы в саду и лесу; пятые стоят за то, чтобы в школах учили варить и таким образом практически знакомили бы с химией и т. д. Уже сделаны опыты во всех этих направлениях. Все вышеупомянутые пожелания могут быть сведены к одному: создать связь между преподаванием отвлеченных наук и практической жизнью³⁴.

Ту же цель преследует и наш метод ритмической гимнастики: в частности, мы обращаем особое внимание, во-первых, на взаимоотношение физических и интеллектуальных сил, во-вторых, на отношения между временем, которому мы подчинены, и пространством, окружающим нас, и, наконец, на тесную связь между представлением и движением.

Для ума представление имеет то же значение, что для тела ритм; наши ритмические упражнения являются как бы связующим звеном между духом и телом.

В качестве преподавателя пения я сделал следующее наблюдение: если предложить ребенку спеть что-нибудь соло, то бесконечно много времени уйдет даром: ребенок будет краснеть, конфузиться и в конце концов совсем откажется петь.

Каковы причины этого явления?

1. Ребенок сознает, что он не умеет петь, и боится, что выйдет некрасиво, — ведь в школах не учат правильному дыханию, фразировке, декламации, постановке голоса.
2. Ребенок инстинктивно чувствует, что в голосе отразится его внутренний мир, и, не желая представить его в невыгодном свете, не обладая достаточно хорошим голосом, решительно отказывается петь.

Мы включаем в свою программу обучение детей естественным, свободным проявлениям всех человеческих свойств: в походке, жестах, пении, речи не должно быть ничего вычурного, излишнего. Этого требует здоровье тела и духа. Нужно побороть неуместную конфузливость. Наше средство — движение, связанное с здоровой деятельностью мозга и нервов. Мы будем насколько возможно рано развивать в учениках способность рассуждать и действовать; воля же должна быть воспитана для свободного проявления всего, что заложено в человеке. Мы будем бороться с нервностью детей, постараемся воздействовать на их нервные центры и, дисциплинировав нервы, научив произвольно управлять ими, вызывать необходимую степень мышечной иннервации. Нам нужна гармонически развитая нервная система, для того чтобы достигнуть гармонии между духом и телом. Дух в плену, если он лишен возможности проявлять себя. Откроем же двери навстречу фантазии, дадим детям новую игру — упражнения ритмической гимнастики должны быть игрой для детей!

Внимательное наблюдение показывает, что ребенок относится к игре не только как к забаве: часто он с чрезвычайной серьезностью старается воспроизвести в играх то, что видел в мире взрослых. В этом сказывается инстинкт подражания. Кроме того, в играх впервые обнаруживает себя зарождающаяся индивидуальность — особенности, отличающие одного ребенка от другого, сказываются в его способе восприятия и переработки впечатлений. Все это должно быть принято нами во внимание и использовано. Мы постараемся сделать игру средством для нашей цели. Нельзя забывать, что воображение будет руководить нашими поступками и в будущей, «взрослой» жизни, совершенно независимо от призвания, ибо всякое призвание — ученого, художника, ремесленника — необходимо включает в себя элементы как действительной жизни, так и воображения. Попробуйте отнять у человека представление о той работе, которую ему предстоит сделать, и вы превратите его в машину. Вы отнимете у него смысл жизни!

Вся наша жизнь — игра. Жизнь — это искусство, осуществление того, что было создано воображением заранее.

Ребенок берет палочку, которая в его глазах становится лошадкой, и катается на ней верхом; взрослый человек перерабатывает материал внешнего мира в темных мастерских своих нервных центров. Чем искуснее идет работа в этих мастерских, тем удачнее будет она осуществляться в жизни.

Нужно всячески развивать способность правильно представить себе какой-либо предмет, способность точно рассчитать в воображении то, что предстоит сделать на практике. Воспитание должно стремиться к тому, чтобы сделать воображение светлой путеводной звездой нашей жизни, и значит, следует остерегаться чрезмерно утомлять и напрягать его.

В нашей системе ритмической гимнастики непосредственно за *идеей* о движении следует его *исполнение*, ученик участвует в работе всем телом, поэтому не может быть и речи об умственном переутомлении. Для того чтобы поддерживать в детях интерес и верно судить об их способностях правильно представить себе то или иное действие, учитель должен ставить им задачи с последовательно возрастающей степенью сложности. Например, одна из таких задач: задуть дыханием пламя свечи на определенном расстоянии. Ребенку придется сообразить и найти наиболее прямую линию между ртом и пламенем свечи и правильно рассчитать, с какой силой делать выдох. Следовательно, такого рода задача ставится одновременно и его уму, и его мышцам (в данном случае — дыхательным).

Постепенно развивая в ребенке находчивость, ясность представлений и точность физических действий, мы приближаемся, совершенно незаметно для него, к достижению общей цели всех педагогов: воспитанию поколения людей, полных физических и душевных сил.

Преподавателю любого специального предмета (в нашем случае — ритмической гимнастики) не следует чрезмерно углубляться в частности, он должен постоянно согласовывать свою деятельность с общим духом преподавания. Занятия ритмической гимнастикой имеют самое широкое значение: они полезны для здоровья, развивают силу воли, раскрывают тесную связь между телом и духом, дают правильное направление воображению, ставя ему определенные задачи для выполнения и т. д.

Педагог должен как бы провидеть в настоящем будущее, в ребенке видеть будущего человека, в игре находить элементы практической жизни, кладя ритм в основу правильных гармонических движений.

Если ребенок играет бурно, но его игра хоть сколько-нибудь осмысленна, то это свидетельствует об известном душевном состоянии, нашедшем себе выход. Мы попробуем научить его более спокойным прояв-

ниям, играя вместе с ним. Но если дитя просто беснуется без всякого толка, то это указывает на недостаток воображения. Мы попытаемся развить его, придумав такую игру, которая понемногу переведет бурное неистовство в соразмерное оживление. Это введет ребенка в известные рамки, и в конце концов он сознается в том, что его беснование было бессмысленно и некрасиво.

На беспокойных детей прекрасное влияние окажет игра, сопряженная с ритмическими движениями, которая создаст известные рамки для оживления и внесет в него некоторое внутреннее содержание. Иной раз беспокойность и неловкость проистекают от одаренности, не знающей, как себя проявить.

Ребенку точно так же, как и взрослому, нужна какая-либо цель. В своих играх он так же стремится к ней, как взрослый человек — в своей деятельности. Он чувствует себя несчастным, если его работа лишена смысла. Точно так же несчастлив человек, не имеющий возможности проявить свои способности, — он напоминает неугомонное, беспокойное дитя. Постараемся же найти для каждого возраста такие игры, такие фантазии, которые будут способствовать воспитанию полезных и нужных людей, ученых и поэтов.

Признавая за детскими играми символическое значение и усматривая в них прообраз будущей «серьезной» жизни, которая разобьет много детских фантазий, мы советуем родителям заблаговременно озаботиться тем, чтобы дать играм целесообразное направление, тщательно следя за занятиями детей, а значит, за нормальным развитием их духовных и физических сил.

Часто очень развитые и способные дети поражают своей физической отсталостью и слабым здоровьем. Между тем физическая слабость сама по себе может вредить успешному умственному развитию. Поэтому самая главная обязанность воспитателя — следить за благополучным физическим развитием воспитанников, стремиться к тому, чтобы использовать подвижные игры для укрепления детского организма. Другая задача педагога — постепенно внося в игру духовное содержание, подготовить детский ум к пониманию действительно ценного, нужного.

Мы уже говорили о том, что в играх, с одной стороны, проявляется детская изобретательность, то есть фантазия, с другой стороны, они доставляют детям радостное удовлетворение. Проиллюстрируем это положение двумя примерами. Когда дети играют в войну и свои геройские «подвиги» сопровождают угрожающими минами и ревом — в этом скрывается не только потребность пошуметь, но и работа детской фанта-

зии, рисующей определенные образы. Но если ребенок барабанит из всех сил по роялю, кулаками ударяет по клавишам, то очевидно, что его мало интересует, какие при этом получаются звуковые сочетания и дисгармония, — он просто доволен тем, что в состоянии поднять такой адский шум.

Ребенок должен точно знать меру своих сил. Преувеличенное самомнение ведет к тщеславию, а излишняя скромность, незнание собственных сил и средств развивают трусость и неспособность. Цель ритмической гимнастики — пролить свет на истинные способности детей, показать родителям, каковы их дети, и главным образом, научить самих детей самопознанию.

Итак, разумный метод преподавания должен стремиться к тому, чтобы на место понятия долга поставить понятие свободного желания. Это прекрасно повлияет на рост самосознания и чрезвычайно усилит ту радость, которую доставит ребенку достижение поставленной цели. Исходя из представлений самого ребенка, нужно научить его правильно владеть своим телом. Преподавание гимнастики должно обнаружить перед детьми силу, которая кроется в их руках и ногах, и если потом ребенку удастся без особого напряжения самому сделать какое-нибудь новое движение, то он испытает настоящую авторскую гордость.

Точно так же нужно относиться к детской способности воображать и создавать представления. В играх образы фантазии получают плоть и кровь. Детский ум не знает границ времени и пространства. В руках ребенка палка превращается в смертоносное оружие, балансирующая доска — в корабль в открытом море. Это могущество воображения, выносящее ребенка за границы действительного мира, украшает его игры и наполняет душу восторгом и радостью. Чем смелее воображение, тем сильнее чувство радостной гордости и удовлетворения.

Способность самозабвения в игре ценна для искусства, она вытекает из непреодолимой потребности осуществлять свои фантазии. Впоследствии она примет более серьезный характер в занятиях искусством или наукой. Мы считаем такую способность прекрасным знаменем для будущего. Но тем больше усердия нужно вкладывать в то, чтобы дать ребенку средства к осуществлению своих идей и ознакомить его с тем значением, которое имеют в жизни чисто физические силы, — иначе самозабвение вырождается в утопизм. Как ребенок бывает счастлив, отдаваясь иллюзиям игры, так взрослый человек радуется успешности своего дела. Для врача наибольшее удовлетворение доставляет излечение больного, для педагога — самостоятельная работа ученика.

Другим многообещающим качеством в ребенке является его вера в то, чего еще нет, но что должно наступить впоследствии. У взрослого это — вера в будущее, в прогресс индивидуальный и социальный. Находя себе оправдание в истории человечества, его вера дает силы действовать, работать над настоящим во имя будущего, она скрашивает нашу жизнь. В ней сказывается безусловная жизненная потребность, так как жизнь всегда идет вперед.

Люди, не одаренные способностями, соответствующими их воображению, страдают от окружающей их действительности, от общества «реалистов», становясь «утопистами». С другой стороны, «реалисты» не признают того, что всякий поступок оплодотворяется фантазией, за отсутствием воображения не верят в будущее. Они ничего не знают о движущей силе представления, для них всякий идеалист, без исключения, есть утопист.

Между тем идеалистами в нашем понимании будут люди, обладающие ясными представлениями и твердой верой, вместе с тем правильно оценивающие свои творческие и исполнительские способности, хорошо знающие о тесных взаимоотношениях между мыслью и поступком и о том, как велико значение материи для осуществления идей воображения, какую роль для движения играют условия времени, пространства и мускульные ощущения.

Идеалист умеет уловить сущность в любом явлении, его любовь к труду и творческие силы возрастают от соприкосновения с действительностью. Но так как термин «идеалист» употребляется теперь в самых различных и противоречивых значениях, мы назовем этот тип человека точнее: «материо-идеалист».

Тех, кто не верит в равноценность жизни и мысли, пугают новые идеи. Между тем жить — значит мыслить, желать и действовать. Когда мы заставляем детей изобретать что-нибудь мысленно и тотчас же осуществлять свои идеи — мы укрепляем в них веру.

Учитель должен постоянно предлагать детям новые задачи и, как только одни пути усвоены ими в совершенстве, заставлять их искать новые. Работая над воплощением какой-либо идеи, совершенствуясь в известном направлении, дети научаются любить будущее, так как оно обещает им исполнение того, что в настоящем может быть достигнуто только отчасти. Вера рождает прогресс и убивает меланхолию, скептицизм и робость.

Вместе с тем, безусловно, остается огромная разница между игрой ребенка и серьезной деятельностью взрослого.

Зрелый человек верит в свои иллюзии. Ребенок, при всей своей наивности, все же не верит до конца. В этом состоит различие между игрой, подготавливающей к жизни, и настоящим жизненным призванием. Ребенок сознает, что он может сам, своими силами, разбить свои иллюзии. Он понимает, что обольщения, давшие ему столько радости, созданы им самим и зависят от его воли... Игра развивает индивидуальность, играя, ребенок учится воспроизводить свои впечатления и идеи, поэтому игра — могущественное орудие для укрепления способности мыслить и для развития сознания.

Как уже было замечено, подвижные игры меньше утомляют детей, чем ряд методических или ритмических упражнений. Это связано с тем, что чувство утомления первоначально исходит не от мускула, а от головного мозга; нерв, возбуждающий тот или иной мускул, ослабевает под влиянием постоянного раздражения, иногда возбуждение переходит в боль.

Поэтому вполне понятно, что ребенок захочет скорее играть, чем проделывать ряд ритмических упражнений. Задача учителя — облечь необходимые упражнения в форму игры, чтобы они стали доступны детям. Таким образом можно, играя, до некоторой степени укрепить мускулы, без того чтобы дети заметили наши педагогические приемы, к которым они всегда испытывают инстинктивное отвращение³⁵.

Горячо рекомендуем учителям ритмической гимнастики всячески изощрять свою изобретательность придумыванием самых разнообразных форм для тех или иных упражнений. Из упражнения любой ритмической фигуры можно сделать полезную игру: так, например, восьмая с точкой и шестнадцатая могут изображать галопирование лошади, половинная нота — поклон и т. п. Прыжок вперед по команде *Норр!* может вызывать представление о ручейке, перебегающем дорогу, прыжок назад — о черепахе, переходящей через тропинку, и т. д.

Всякий ребенок испытывает сильную жажду знания. Он обнаруживает сильнейшее желание ознакомиться с каждым предметом, который попадает ему на глаза, узнать, из чего он состоит, для чего нужен. Учитель должен уметь использовать это любопытство, направляя внимание ребенка на то, что заслуживает внимания.

Все объяснения должны отличаться краткостью.

Наряду с усовершенствованием внимания и способности быстро схватывать сущность предмета, нужно еще развивать способность быстро, без всяких приготовлений переходить к действию и так же быстро останавливаться посреди действия, когда это понадобится. В этом состоит

воспитание воли и самообладания. Когда ребенок поймет, что от его воли зависит приостановить движение и вновь его продолжить, его вера в свои силы и сознание собственного могущества сильно поднимутся.

Это отлично видно в упражнениях на маршировку. Постепенно, при искусном ведении дела ребенок научается по одному кивку или жесту учителя останавливаться и менять направление.

Существует еще множество более мелких упражнений, но их не следует вносить в программу, чтобы не нарушать общую нить преподавания. Так, например, прежде чем знакомить ученика с различными тактовыми размерами, можно изолировать его слух, заставляя с закрытыми глазами определять силу ударов (*f*, *mf*, *p*, *pp*) и их направление. С этой целью из учеников образуется круг и одного из них ставят в центре круга, завязав ему глаза платком. Стоящие в кругу хлопают попеременно, то одни, то другие. Тот, кто стоит в центре круга, должен угадать, с какой стороны раздаются хлопки и сколько их (два, три, четыре... до десяти). То же — на различных расстояниях.

Чтобы научить ребенка хорошо определять правое и левое направления, его ставят с завязанными глазами между двумя учениками. Если ученик, стоящий справа, топает ногой, испытуемый должен топнуть правой ногой, если стоящий справа хлопает в ладоши, стоящий в середине должен поднять правую руку и т. п. Далее, ребенок проделывает различные ритмические упражнения сначала одной рукой, потом сразу повторяет то же другой рукой. Такие упражнения одинаково хорошо влияют на обе стороны тела.

Дыхательные упражнения тоже могут быть превращены в игру. Ребенок может изображать, будто он дует на горячий суп, сдувает пыль или пенку с молока, задувает свечу, согревает дыханием озябшие руки, старается продышать дырку в обледенелом окне; он может издавать всевозможные звуки — свистеть, вздыхать, чихать, всхлипывать... Все это делает дыхательные упражнения более забавными. Можно даже разрешить детям для забавы и покричать (при выдыхании), что они делают очень охотно, или же позволить одному из учеников самому дать команду: *Норр!*, назначая исполнение того или иного ритма, и т. д.

Цель занятий остается все та же, но чем разнообразнее приемы, тем сильнее поддерживается интерес в детях к каждому предстоящему уроку.

Однако и в играх нужно остерегаться педантичности и односторонности. Великая тайна воспитания состоит в том, чтобы учителю самому проникнуть в детскую душу, уметь смотреть на вещи глазами ребенка, не навязывая ему насильно собственные взгляды, понятия и мнения.

Лишь тогда учитель встретит в детях доверие и понимание и сам научится понимать изменчивые живые фантазии ребенка, его вечную потребность видеть и слышать новое. Эту потребность нужно не подавлять, а, напротив, поощрять. Надо непрестанно заботиться о разнообразии примеров и даже словесных выражений, для того чтобы поддерживать интерес учеников к занятиям.

Лучшим результатом занятий ритмической гимнастикой будет чувство радости и наслаждения жизнью, развитие воли учащихся и их умения переводить свои представления в действие.

Пятая лекция

Во внешнем построении любого музыкального произведения сказывается известная симметрия, которой в пластике соответствует гармоничность и уравновешенность телодвижений.

При повторении музыкально-ритмический период сочетается всегда с другими, нередко противоположными оттенками, в этом и кроется внутренний смысл и оправдание такого рода формы.

Что касается симметричности телодвижений, то, будучи таковыми только в пространстве, они остаются невыразительными. Это легко видеть при чисто гимнастических упражнениях, например:



Но если соблюдать симметрию в последовательности, то получится соответствие с музыкальной мелодией. Противопоставление здесь будет заключаться в смене правого и левого направлений. Поэтому марши с меняющимся ритмом будут выглядеть гармоничнее, если ритм маршировки будет заключать в себе неравное количество шагов, так как в этом случае повторение начнется с другой ноги.

Такого рода ритм не особенно благоприятствует внешней красоте маршировки, так как акцент будет даваться постоянно движением одной и той же ноги и походка будет казаться прихрамывающей. Та же ритмическая формула, несколько преобразованная, — $\text{♩} \text{♩} | \text{♩} \text{♩}$ — будет выглядеть уже лучше, но повторение этих двух тактов повлечет за собой некоторую топорность в движениях $\text{||} \text{♩} \text{♩} | \text{♩} \text{♩} \text{||}$, поэтому следу-

ет прибавить еще один звук, так чтобы ритм предполагал нечетное число шагов $\text{||} \text{♩} \text{♩} | \text{♩} \text{♩} | \text{♩} \text{||}$, и повторение делать с дополнительными же-стами. Тогда симметрия музыкальной формы совпадет с симметричностью пластических движений.

И все-таки нельзя добиться полного совпадения пластического ритма с музыкальным, так как существует значительная разница между характером изолированной музыкальной звучности и пластическим моментом такой же продолжительности. В первом случае больше оттеняется момент *начала*: первый звук больше приковывает внимание, чем последний. Это объясняется тем, что молчание, предшествовавшее первому колебанию звуковых волн, было абсолютным, поэтому возникает яркий контраст между тишиной и образовавшимся звуком, между тем как последний звук не замирает сразу и колебание звуковых волн некоторое время продолжает разноситься в пространстве. Если даже подчеркнуть момент окончания музыки сильным заключительным ударом, то все же звук не прекратится сразу: колебания воздуха затихают всегда постепенно. Кроме того, подчеркивая последний момент больше, нежели первый, мы придадим исполняемой вещи оттенок испуга, свирепости, патетического возгласа, но тем самым не уничтожим разницу между звуками и наступившим молчанием.

В пластике как раз наоборот — самым резким является *последний* момент. Это происходит по следующей причине: движению никогда не предшествует состояние полного покоя. Мускулы напрягаются заранее, и все тело (члены, лицо) заметно оживляется, подготавливаясь к движению. Поэтому полного контраста между неподвижным состоянием и следующим за ним состоянием подвижности нет. Между тем каждое отдельное движение заканчивается положением полного покоя или полного равновесия. Может так случиться, что заключительная поза тоже будет напряженной или выразительной, но это отнюдь не обязательно. Вообще, если движение закончено — наступает момент полной неподвижности. Поэтому контраст между движением и следующим за ним состоянием покоя будет полным. Таким образом, последний момент пластического движения оттеняется больше, нежели момент начала³⁶.

Лучше всего можно изучить законы, которым подчинен пластический ритм, если пронаблюдать за движениями тела в тот момент, когда движение заканчивается или прерывается и тело переходит в состояние покоя.

Каждое изолированное движение может быть разделено на два момента: затакт и акцент³⁷, то есть мы можем заметить некоторую аналогию

с музыкальными слабой и сильной долями. Если мы захотим установить соответствия между телесным и музыкальным ритмом, то нам придется изучить свойства движения, которое предшествует той или иной пластической позе и аналогично так называемому затакту.

Тот момент, когда невидимый для нас певец начинает петь свою арию, мы ощущаем как начало некоей деятельности. Если это происходит на наших глазах, то при внимательном наблюдении мы заметим, что началу пения предшествуют различные приготовления. Грудь расширяется, набирая воздух, рот раскрывается, готовясь издать звук. Чтобы увидеть все это, нужно быть довольно наблюдательным, так как иногда (особенно если произведение начинается с мягких звуков) эти приготовления могут быть сведены к минимуму и ускользнуть от внимания публики. Еще менее заметна подготовка пианиста, так как часто в ней участвуют только пальцы. Но зато посмотрите на дирижера, когда он берется за дирижерскую палочку: прежде чем дать оркестру знак начала, рука делает некое подготовительное движение, определяющее длительность тактовых долей. В этот момент рука дирижера может находиться в состоянии сильной иннервации, если оркестру предстоит начать с сильного аккорда, или она будет умеренно напряжена — если первый звук будет умеренно сильным, и, наконец, в том случае, когда произведение начинается со слабой доли такта, мускулы руки будут совсем мягкими. Подготовительное движение руки дирижера обязательно предшествует исполнению и, находясь в тесном соотношении с музыкальным ритмом, известным образом настраивает музыкантов оркестра. И всякий раз, когда тянутся длинные звуки, глазу представляется картина длящегося пластического движения, последний момент которого будет совпадать с ритмическим толчком, обозначающим конец одной звуковой длительности и начало следующей. Таким образом, ни музыкальная пауза, ни звучащая длительность не могут быть проиллюстрированы полной неподвижностью тела, всегда дается некоторый пластический затакт, то есть предварительное движение.

Возьмем для примера простой марш, состоящий исключительно из равных долей времени, и попробуем сопровождать маршировку пением таких же ритмических долей. Если вы будете очень внимательны, то заметите, что пение всегда несколько отстает по сравнению с движением. Первое движение будет уже выполнено к тому времени, когда раздастся звук. Нога приподнимется для того, чтобы дать обозначение ритмическому моменту начала. Таким образом, ритмический момент пластического акцента совпадет с ритмическим моментом начала звуков.

Если вы захотите дать пластическое изображение длительности целого тона, а петь будете при этом четверти, то вы заметите, что даете пластический акцент ногой в то время, как поете первую четверть. Момент акцента заполнит приблизительно промежуток между первой и второй четвертью, и, хотя акцент является собственно уже *вторым* пластическим движением, он упадет на *первую* звуковую долю. Точно также третье движение совпадет со второй музыкальной долей, четвертое — с третьей, а подготовительное движение к следующему шагу заполнит четвертую долю еще не допетый целой ноты.

Из закона иннервации членов перед движением следует, что жесты, сопровождающие маршировку, могут делаться несколько позже, чем движения ног, — в том случае, если они начинаются без особого акцента. Но, безусловно, необходимо, чтобы к моменту ритмического удара все движения — рук, головы и ног — точно совпали.

В первом томе «Ритмической гимнастики» описаны упражнения по маршировке в различных сменяющихся позах³⁸. Цель этих упражнений — пробудить ощущение симметричности построения музыкальных фраз, поэтому большинство из описанных маршей преднамеренно начинаются с затакта³⁹. На полях сделано примечание, требующее, чтобы поза менялась мгновенно, — обязательно к тому моменту, когда начнется указанный в упражнении такт. Значит, если музыкальный период начинается с затакта, то ему предшествует еще и пластический затакт, и так как второй период, в свою очередь, тоже начнется с затакта, ему должно будет предшествовать движение, изменяющее позу. То же самое, впрочем, наблюдается и в дыхании. Так как ритмический момент начала звука должен наступить правильно, вовремя, а вдыхание отнимает время, то приходится несколько укорачивать предыдущий звук. То же — в пластике: волей-неволей придется сократить⁴⁰ предшествующее движение для того, чтобы успеть вовремя переменить позу.

Таким образом, становится понятно, что столь часто встречающееся явление аритмии (запаздывание вступления) вытекает именно из того, что подготовительное движение делается в тот момент, когда оно должно быть уже закончено. Так, например, это случается, когда дирижер указывает оркестру вступление на последнем тоне фортепианного пассажа, между тем как должен был поднять палочку на мгновение раньше, для того чтобы оркестр вступил вовремя. Такого же рода аритмия наблюдается в походке многих учеников. В тот момент, который предназначен для пластического акцента ноги, они испытывают ощущение толчка в бедренном суставе, исходной точке поступательных движений бедра.

Поэтому пятка касается земли мгновением позже, чем нужно, но этого они не замечают. Некоторые ученики всегда верно акцентируют сильные доли и делают указанную ошибку только на слабых долях. То же встречается, хотя и значительно реже, при движениях головы, туловища и рук.

Подготовительное движение заканчивается, образуя либо прямую линию (например, если тяжелые доли акцентируются ногой), либо острые, прямые и тупые углы (при дирижировании рукой или при ритмических движениях ног, дающих деление сложного времени). Если движение еще не закончено к ритмическому моменту акцента, то созданные при движении линия или угол примут не ту форму, которая требуется, и этим нарушится гармония телодвижений, правильность осанки и равновесие. То же самое получится, если движение головы, противоположное жесту руки, закончится не в ритмический момент. Здесь налицо опять-таки нарушение картины полного равновесия, так как оба движения должны были закончиться одновременно.

Лица с ярко выраженным чувством ритмических акцентов склонны к отрывистым, быстрым движениям. Их музыкальное исполнение отличается обычно резкостью и недостаточно пластично, так как все внимание устремлено на ритмический момент акцента, а о подготовительных движениях они не думают. Их жесты угловаты, так как члены заранее принимают ту форму, которую они должны будут принять в момент акцента. От такого состояния духа и мышц проистекает чрезмерная спешка в исполнении и в движениях; напряжение нарастает не *crescendo*, а толчками и держится слишком долго, из-за чего приходится ускорять следующее движение.

Лица, не обладающие выраженным чувством ритмических акцентов, напротив, слишком поздно вспоминают об этих моментах ударений и слишком долго останавливаются на подготовительном движении. С точки зрения пластики, острый угол является неудовлетворительным, но если начать исправлять его в момент акцента, будет уже поздно и следующее движение из-за этого запоздает.

Воля участвует в исполнении пластического ритма только в моменты начала и окончания. Когда движение повторяется много раз, оно становится для воли неинтересным.

Обратите внимание на зайца, спасающегося от преследований охотничьей собаки: воля внезапно диктует ему смену направления. Идея свернуть в другую сторону возникает у зайца еще в то время, когда он бежал в прямом направлении, поэтому потеря времени в данном случае будет минимальной. Между тем собаке приходится еще несколько лишних

минут продолжать преследование в прежнем направлении, прежде чем воле удастся выполнить ритмический угол из двух разных направлений. Это и будет *потерянным временем* — заяц за это время выиграет кусок пространства. Итак, потерянное время проистекает в данном случае от быстрых движений зайца и воплощается в том куске пространства, который образуется между зайцем и собакой.

Для оценки различных временных и пространственных величин человеческий разум нуждается во вспомогательных механических средствах. Глядя в бесконечное пространство, мы лишь тогда умеем определить величину данного расстояния, если пространство поделено на части какими-либо предметами, относительная величина которых нам уже известна. Так же мало представления имеет наш разум о длительностях, если ему не приходят на помощь хронометрические средства. Человек, запертый в абсолютно темном помещении, куда не проникает ни малейший шорох из внешнего мира, ничто, что указывало бы на смену дня и ночи, очень скоро утрачивает всякое представление о времени.

Равным образом нуждается наш ум во вспомогательных средствах для регулирования движения, что может быть осуществлено только путем сравнения промежутков времени, протекающих между повторяющимися движениями.

Воля участвует в момент возникновения и прекращения движения, но она не создает ритмики движений. Представление о ритмическом делении времени образуется при помощи равномерных мышечных напряжений, то есть ритма, заложенного в нас самой природой.

Если движения делаются постоянно в одном и том же направлении, то утомление соответствующих мускулов будет больше, чем утомление, которое вызывается комбинированными движениями (в различных или противоположных направлениях⁴¹). Так, например, все время тянуть за канат гораздо утомительнее, чем пилить дрова. Пилить можно часами без всякого утомления. Для восстановления затраченной силы напрягаемый мускул должен быть после напряжения ослаблен. Принцип уравновешивания сил составляет главную основу ритма в пространстве, точно так же как для ритмического дыхания ее составляет потребность вбирать и выталкивать воздух.

Каждому видимому движению предшествует скрытое движение, то есть мышечное напряжение, которое в соответствии с темпом ритмического движения протекает более или менее быстро; оно находится в обратно пропорциональном отношении к силе движения: при трудных ритмических движениях, требующих большой затраты сил, напряжение

растет медленнее, при легких — быстрее. Во время игры в мяч и серсо мышцы напрягаются легко и быстро и сообщают движениям играющих легкость и грацию, тогда как у атлета, часто подымающего тяжести, мускулы набухают медленно и постепенно.

Лучше всего можно заметить действие закона ритмического уравновешивания на механических, ритмических движениях ходьбы. Восхождение на гору требует преодоления повышенного сопротивления, большой затраты сил, — поэтому движения ног невольно замедляются. Как только мы вступаем на ровную плоскость, шаги ускоряются, а при спуске делаются еще легче и быстрее.

Иной эффект возникает в том случае, когда ритмические движения связаны с преодолением значительного сопротивления и при этом приходится невольно делать на одном движении больше ударения, чем на другом. Сильное мышечное напряжение, чередуясь с некоторым ослаблением, порождает естественную сильную и слабую долю такта. Такое двухдольное тактовое деление мы находим в ударах кузнечного молота, подобное же явление наблюдается при ходьбе — в том случае, если одной ногой приходится больше напрягаться, чем другой. Если же мы останемся дальше в том положении, которое приняли на слабой доле такта, то понадобится усиленное напряжение для того, чтобы сохранить принятую позу, и таким образом получится типичная синкопа — слабая доля превратится в сильную. Бессознательные движения наших членов подчинены закону качания маятника вследствие того, что они одним своим концом прикреплены к туловищу. По этому закону движения должны быть тем быстрее, чем короче члены. Массивность членов оказывает решительное влияние на пластический ритм. До тех пор, пока воля не примет участия в движении, его ритм не станет равномерным. Надо сказать, что вообще раскачивание рукой или ногой непременно требует импульса сознательной воли и постепенно невольно становится все медленнее, а после пяти — шести размахов останавливается. Очевидно, только воля и мышечная иннервация, исходящая от раздражений головного мозга, могут придать колебательным движениям членов известную продолжительность и правильный ритм. Из этого следует, что до тех пор, пока тело и мускулы не будут достаточно вышколены, подобные движения останутся беспомощными, угловатыми и неловкими. Красота и пластичность ритмических движений есть неперенный результат постоянных упражнений, которые преследуют цель объединить и привести в гармонию движение отдельных членов тела.

Мы уже говорили, что основой всякого ритмического движения является движение механическое. Движение, вызванное представлением ума и велением воли, от этого одного еще не становится ритмичным. Только тогда, когда мускулы и члены вполне освоятся с данным движением, когда удастся его делать без особого участия мозговой деятельности, — вместо произвольного, сознательного движения появится движение автоматическое, бессознательно-ритмичное.

Каждый мускул при движении как бы поддерживается другими мускулами, то есть, другими словами, каждое движение есть результат сотрудничества многих мускулов. Для того чтобы движение было действительно целесообразным, действительно гармоничным, ритмичным и пластичным, нужно посредством подготовительных упражнений научить каждый мускул затрачивать именно ту степень напряжения, которая требуется при сгибании/разгибании, и вступать в действие в нужный момент. Гармонически-ритмическое движение есть результат тщательно отрегулированного сотрудничества отдельных мышечных энергий, и, так как каждое отдельное движение, равно как и целый ряд движений, возможны только при условии необходимой соответствующей поддержки туловища, то само собой разумеется, что все тело должно приспособляться к каждому отдельному движению в интересах общего равновесия, во имя законов гармонии и, значит, — пластического ритма.

В движениях какого-либо одного члена участвуют пассивно или активно как отдельные мускулы, так и все другие члены. Если энергично поднять правую руку с некоторым наклоном вперед, то непроизвольно тело сделает упор на слегка выдвинутую правую ногу, в то время как левая нога несколько отодвинется назад. Таким образом установится общее равновесие тела, поза станет пластически выразительной. Для того чтобы достигнуть пластической гармонии и ритма, нужно избегать симметричных поз. Например, кто-нибудь кидает камень правой рукой, в то же время прижимая вытянутую руку к туловищу, — неестественность такой позы тотчас бросается в глаза. Легко заметить, что у всех лиц, редко или вовсе не занимающихся гимнастическими упражнениями, появляются угловатость, неловкость и принужденность во всех движениях, связанных с метанием, бегом и т. п. Именно в непринужденности, дающей простор и свободу, состоит прелесть, грация и гармоничность движений. Согласованная мышечная деятельность членов, порождающая округленные ритмы, приспособление всего тела к отдельным движениям, соблюдение верного равновесия — все это и составляет полную гармонию, аналогичную музыкальной.

Мы уже говорили о том, что первоосновой всякого ритмического движения будет целесообразная мышечная иннервация, то есть правильное применение силы. Совершенно справедливо замечание Г. Спенсера о том, что происхождение грации кроется в экономии сил⁴². Экономия сил есть необходимое условие для грации и прелести, но этим дело еще не исчерпывается. Рабочий, делая привычную и легкую работу — например, пиля дрова, — при этом мало напрягается, но здесь нет еще и тени грации.

Для того чтобы движения были гармоничными, естественными и грациозными, они должны отражать данную индивидуальность, находясь в полном соответствии с естественными наклонностями и характером каждого индивидуума. Не всякий жест, не всякая поза хороши для каждого. Некоторые люди, несмотря на все старания, всю жизнь остаются неловкими, неповоротливыми, другие с ранней юности поражают своим изяществом в движениях и осанке.

Далее, в интересах естественной ритмической гармонии требуется, чтобы экономия сил оставалась незаметной, чтобы она не проявлялась, например, в замедленности движений, так как это могло бы породить впечатление вялости и бессилия. Кроме того, ритмичность движений не должна выродиться в монотонность. Так же как в декламации или пении встречаются места наиболее выразительные, которые требуют особого чувства и оттенков в исполнении, так и в пластике необходимо чередовать спокойные позы со страстными. Это придаст пластическим ритмам больше жизни, привлекательности и больше сроднит их с искусством музыки.

Впечатление монотонности порождается не только простым повторением одних и тех же легких движений, но и исполнением их большим количеством участников одновременно. Зрелище сотни гимнастов, занятых совершенно одинаковыми упражнениями, вначале нас очаровывает, но скоро утомляет именно своей монотонностью. Однако стоит только из ста гимнастов выделиться группе человек в двадцать и начать делать контрастирующие движения, чтобы впечатление красоты восстановилось. Зритель должен чувствовать, что ритм повторяющихся движений не подавляет индивидуальную фантазию. Механический характер игры, точно следующей метроному, умножает [не]свободу живого ритма, даже если играющему такая «машинная» правильность дается легко.

Как часто движения человека напоминают движения льва, запертого в клетке! Теснота помещения, неподходящая к его сильным и быстрым движениям, порождает неестественные привычки, движения теряют

свою царственную величавость. В той же мере человека поработили услонности и мода, исказив его жесты и позы и навязав ему неестественные привычки. Заметили ли вы, как неподвижно держат голову некоторые ученики? Не приходило ли вам в голову, что эта неподвижность — просто скверная привычка, в которой виноваты слишком высокие и тугие воротнички? Разве не условность мешает нам делать широкие, размашистые жесты, мешает простоте и непринужденности выражения своих чувств? Наши дамы со сложенными на груди ручками и мужчины с руками в карманах или висющими по бокам, в сущности не знают хорошенько, что им делать со своими верхними конечностями! Принужденность и неловкость не могут считаться признаками дурного характера, но они крайне невыгодно отражаются на пластическом ритме. Все движения [живых существ] в природе, как то: полет, бег четвероногих животных, грациозная гибкость всех их членов, дают нам впечатление неподражаемого совершенства. Нас восхищают именно простота и естественность этих движений. Олень, услышав шорох и почувствовав опасность, всю свою тревогу выказывает в одном только изменении позы. Все его тело выпрямляется, голова приподымается и поворачивается в ту сторону, откуда послышался шум: он прислушивается. Такое выражение чувства будет совершенным, в нем нет чрезмерной напряженности, нет натянутости, динамика и равновесие вполне гармоничны. Каждый сустав подчиняется воле без колебания и без промедления, смена движений происходит быстро и ловко, пластический акцент строго ритмичен, а за ним следует полная неподвижность. Нет ни одного лишнего движения! Весь облик и поза полны экспрессии.

В этом направлении мы должны воспитывать пластические движения ребенка. Исключая при помощи ритмической гимнастики излишние движения, регулируя и совершенствуя движения рациональные, мы достигнем чисто формальной (физической) естественности и простоты. Кроме того, можно сделать приятное наблюдение, что внимательное исполнение пластических упражнений влияет и на выражение лиц учеников. Этот факт, замеченный на публичных показах ритмической гимнастики выдающимися художниками⁴³, показывает, что наше воспитание ведет к естественности и простоте, отражающихся на внешности. О воспитании воли и воображения мы говорили уже выше.

Различные упражнения служат для уничтожения бесполезных движений и вместе с ними бесполезных идей.

В конце первого тома приведены медленные и выразительные марши⁴⁴. Я уже объяснял, что деятельность под диктовку воображения тре-

бует совсем другой динамики антагонистических мышечных групп, чем действительная деятельность, и поэтому ритмическая игра имеет чисто гимнастическую ценность. Но поскольку вышеупомянутые марши требуют совершенного равновесия всего тела, они могут быть выполнены только в состоянии душевной сосредоточенности, которая исключает всякую ненужную мысль. Игра, изображающая маршировку, хорошо показывает род и способ сотрудничества разного рода мускулов. Чем лучше удаются марши, тем больше они требуют духовной сосредоточенности, тем больше оживлено все тело. Воля и воображение развиваются вместе с воспитанием мышечной деятельности и чувства ритма. Когда мы изобрели наши ритмические игры в целях воспитания тела и духа, стало ясно, что мы нашли настоящий клад, открыв зародыш искусства так называемой орхестики⁴⁵. Игра ребенка — это искусство взрослого человека. Ритмическая игра состоит в новом объединении искусств.

Исходя из представлений ребенка, из точного наблюдения над его природой, мы и нашли ритмические игры, которые раскрыли нам новые широкие горизонты. Мы пришли к заключению, что внешние проявления человека в ритмических жестах и марше имеют неизмеримое значение, и нашему поколению, нам самим предстоит осуществить воссоединение различных искусств, наши мысли и наши чувства найдут свое выражение в будущих произведениях объединенной полифонии и полиритмии. В следующей лекции мы будем говорить о возрождении искусства, теперь попытаемся лишь определить то место, которое должно занять искусство орхестики. Одновременно это послужит объяснением простоты обстановки, в которой будут исполнены наши детские произведения⁴⁶.

Все наше существование, все наши чувства мы восприняли от природы: с детства она является для нас матерью, кормилицей и воспитательницей; она овеивает нас своим живительным дыханием, пробуждает наши чувства и в тысяче пестрых изменчивых картин отражает всю полноту гармонии, жизни, силы и красоты.

Свет и облака, деревья и горы, цветы и животные представляют собой образцы пластических форм и движений. Жужжанье пчел, бормотанье ручьев, рокотанье волн и щебетанье птиц — все дает нам впечатлительные музыкальные формы и движения. Ласки матери, энергичное и сосредоточенное выражение лица отца, оттенки их голосов отражают душевные движения и укрепляют в нас чувство бытия.

Соприкосновение с природой посредством зрения, слуха и осязания порождает в нас впечатление времени и пространства и устанавливает

связь между одушевленной и неодушевленной природой. Индивидуальность каждого сказывается в его манере смотреть, слушать, осязать и двигаться. Тело служит необходимым орудием для выражения душевной мысли. Орхестика как бы выражает отношения между живою человеческой душой и безжизненной, мертвой природой. Содержание этого искусства состоит в образах фантазии, но его средства реальны: время, пространство, воздух, свет и человек с его душой.

Первое правило объединенного искусства состоит в том, чтобы никогда не ставить рядом с действительностью фикцию. Настоящая действительность всегда заставит побледнеть подделку, отодвинет ее на второй план; подражание рядом с подлинником всегда покажется неудовлетворительным и смешным. Поэтому три реальных измерения пространства несовместимы с иллюзорной перспективой живописи. Настоящий свет, выдвигающий три измерения пластики, не мирится с искусственными световыми эффектами декоративного искусства. Точно так же нельзя помещать изображения движения рядом с живой пластикой.

Ни стереоскоп, ни диорама⁴⁷, ни современные сценические декорации не рассчитаны на реальные пространственные измерения, в которых протекают картины живого ритма.

Не следует вешать картину в музее рядом с открытым проходом. Реальная перспектива прилегающего помещения тотчас же подчеркнет иллюзорность той, которую дает картина. Таким образом, разрушится созданная художником иллюзия. Кроме того, изображения, обладающие только двумя реальными измерениями, находятся не на должном месте, если они помещены в настоящих углублениях-нишах.

Освещение, уничтожающее тени, уничтожает вместе с тем настоящее значение пластики и движения. И обстановка орхестики должна быть истинно пластической; свет должен естественнейшим образом оттенять пластические движения, он должен литься с небесной высоты или с горизонта⁴⁸.

Наоборот, причины изображаемых эмоций должны быть чисто иллюзорными. Для того, чтобы они сохранили такой характер, нельзя ставить их рядом с действительностью. Тяжелый камень, который вы будто бы держите в руке, на самом деле не существует, поэтому на сцене⁴⁹ не должно быть ни настоящих камней, ни настоящих каменных стен, ничего, даже отдаленно напоминающего реальный камень. Одними только выразительными движениями во времени и пространстве, в атмосфере и свете нужно суметь дать иллюзию того впечатления, которое производит тяжесть камня. Цветка, который вы будто бы хотите сорвать, не существ-

ует, поэтому не должно быть ни живых, ни искусственных цветов ни на сцене, ни даже по соседству с ней. Запаха иллюзорного цветка не существует: вы должны выразить своими движениями ту радость и то счастье, которые возбуждает в вашем сердце весна, когда вы вдыхаете благоухающий воздух, никакие искусственные благовоны на сцене недопустимы. Все причины вашей радости, вашего горя, вашей усталости не существуют в действительности; ничто не должно напоминать об этих причинах вещественно, но все впечатления вашего ума и чувств должны выражаться в вашей позе, движениях, интонациях, в изменении темпа движений и степени их сложности, в совместной работе ваших мускулов, словом, — в музыкальном и пластическом ритме всего вашего тела.

И поэтому *простота* — закон нового искусства. Театральная пьеса, пантомима не могут обойтись без предметов, так как все отношения между человеком и окружающим миром бесконечно специализировались. В противовес этому орхестика все обобщает, изображая юность, страдание, смирение, экстаз, обожание, страх со всей элементарной силой экспрессии. Причина этих чувств должна оставаться скрытой: ничтожность действительной причины сделала бы неправдоподобной и непропорциональной значительность выражения. Чувство страха перед грозными явлениями природы присуще всем, но представление опасностей природы в помещении маленькой сцены требует участия индивидуальностей исключительных.

Поэтому же необходимо соблюдать простоту и в костюме. Он не должен быть историческим, он должен закрывать тело лишь постольку, поскольку этого требуют приличия, оставляя его по возможности обнаженным, для того чтобы от глаз зрителя не ускользнула динамическая игра мышц, отражающая динамику душевных и духовных сил. Ни одно движение не должно быть стеснено одеждой, острые, прямые и тупые углы, образуемые суставами, не должны потерять своей выразительности. Одежда не должна создавать никаких искусственных привычек или влиять на нас своим покроем или тяжестью тканей.

Наоборот, легкость ткани и форма покроя должны находиться в полном соответствии с естественными движениями и ритмическим выражением суставов и мышечных напряжений.

Какую громадную пользу могли бы извлечь мужские певческие фрейны⁵⁰ из нашей ритмической гимнастики! После трехлетнего обучения, в результате хорошо рассчитанной работы суставов и мышц можно было бы достигнуть мужественной грации греческих атлетов. Динамическая игра мышц-антагонистов, посредством которых мы пожелаем бы избоб-

разить Геркулеса, подымающего и ворочающего каменные глыбы, будет и художественной, и атлетической, но в ином смысле, чем та, что служит для преодоления действительных трудностей. Медленное нарастание напряжения для того, чтобы обуздать критского быка и задушить немейского льва⁵¹, предполагает высокую степень развития мышечного чувства и воображения. Какое дивное было бы зрелище: созерцать, как свершаются на наших глазах один за другим опасные подвиги Геркулеса, созданные исключительно воображением и мускульной силой художника-гимнаста, в согласии с живыми ритмами музыки!

Художественные задачи для движений мускулов рук, ног, затылка потребовали бы уничтожения нелепой одежды современных гимнастов, которая связывает движения и скрывает динамику мускулов, простота инсценировки⁵² и простота одежды должны подчеркивать здоровую красоту элементарно-сильного духа, руководящего движениями членов.

Орхестика не есть выражение ни чего-либо конкретного, ни исключительно абстрактного. Обе крайности лежат вне ее сферы.

Тело всегда служит средством для выражения процессов душевной жизни, но те чувства и мысли, которые почему-либо подавлены усилием индивидуальной воли, не могут проявиться в искусстве орхестики. Они относятся к области индивидуального и потому служат материалом для задач драматического театра. Это, конечно, не мешает тому, чтобы ритмичность движения прерывалась бы время от времени пластической или музыкальной паузой. Отсюда еще не следует, что проявится что-либо абсолютно абстрактное или конкретное. Так, например, статическое напряжение может передать состояние сосредоточенности, которая проявляется наружу только в момент паузы, кроме того, пауза может означать неожиданное прекращение еще не законченного движения. Всякое неподвижное положение должно, с одной стороны, быть подчинено принципу равновесия, с другой стороны, нести на себе отпечаток материальной причины остановки движения. Во всякой позе отражается, до известной степени, момент прошлого, настоящего и будущего — конечно, в разных пропорциях.

Разумеется, в орхестике все это понимается иначе, чем в живописи и моментальной фотографии. Оба эти искусства стремятся воплотить движение, но в переносном смысле, между тем как в орхестике движение есть вполне реальный факт. В искусстве орхестики пауза означает действительный перерыв: либо для изображения полного покоя, отдыха, во время которого дух подготавливается к новой деятельности, либо неожиданную остановку. В любом случае причина, вызывающая паузу, должна

быть видна и выражена как музыкой, так и пластической позой. С другой стороны, в паузе уже отражается момент, следующий за настоящим, печать прошлого стирается в интересах будущего, которое уже предчувствуется. Инструментальная музыка отлично может передать состояние сосредоточенности и в равной степени — ритмику взгляда, осанки и походки, поэтому в связи с музыкальным моментом пауза приобретает большую или меньшую выразительность. В полифонической и полиритмической оркестровке⁵³ в равной мере могут встретиться как *пластические* паузы, протекающие с музыкальным сопровождением, так и выразительные *музыкальные* паузы, сопровождаемые пластическими движениями.

Воспитание ребенка основывается на примерах и фантазии. Мозг ребенка чрезвычайно восприимчив к внешним впечатлениям и картинам. Дети часто обнаруживают удивительную наблюдательность и способность подражать виденному. Вместе с тем у них одни впечатления легко замещаются другими, а часто совсем стираются и исчезают. Однако нередко бывает и так, что впечатление исчезает только на время, а потом по прошествии многих лет снова всплывает и с особенной яркостью встает в памяти.

Наше воображение работает над воспринятыми впечатлениями и делает сравнения, в этом сказывается первая попытка ребенка развить собственный вкус. Известно, что часто дети бывают самыми строгими и опасными критиками. Те образцы, которые ребенок наблюдал в природе, окружающем его мире и среди людей, влияют на его чувство изящного, на его ритмическое и пластическое чувство. Так постепенно формируется вкус ребенка, и чем больше развивающиеся способности коренятся в самой природе ребенка, тем более глубокими будут его суждения, постепенно становясь все более зрелыми и законченными.

Дети с ярко выраженным самосознанием и легко возбудимой нервной системой быстро освобождаются от влияния чужих взглядов и мнений. Но такие натуры составляют, конечно, исключение. У большинства людей их воззрения и вкусы всецело зависят от того, что они видели и слышали с детства.

Поэтому огромное значение имеет то направление, в котором мы будем оказывать влияние на детей. Нет сомнения в том, что физические и душевные склонности детей влияют на их развитие; но родители, учителя, товарищи и общество вносят свою долю в построение их духовного мира. В этом и состоит воспитание человека. Оно не заканчивается вме-

сте с детством, а продолжается всю жизнь, пока не прекратится приток новых впечатлений и наблюдений.

До сих пор в воспитании ребенка в отношении искусства существует большой пробел. Правда, в семье и школе заботятся о том, чтобы набить голову ребенка фактами из истории искусств, именами и числами, так что он знает, например, когда жил и умер тот или иной поэт, художник, скульптор или композитор, но его не знакомят с красотой подлинных произведений искусства. Детей мало водят в музеи и театры, где произведения художников могли бы им сказать больше, чем тысяча каталогов. Введите детей в храм святого искусства, дайте им нужные знания и объяснения. Чистая душа ребенка, восприимчивая ко всему прекрасному, будет его верной руководительницей. Покажите ребенку красоту линий, объясните гармонию движений, пробудите в нем живое чувство пластичного и красочного, дайте его душе наполниться благозвучием ритмической, полифонической музыки.

Тогда у ребенка возникнет собственный мир искусства и красоты и каждое новое впечатление пробудит в нем уже знакомые ощущения, так что его индивидуальность будет естественным образом сливаться с новыми впечатлениями, вместе с тем будет развиваться и его самостоятельность в суждениях.

Если ребенок не имел никаких художественных впечатлений, если он никогда не воспринимал собственными чувствами прекрасные произведения искусства, если память в этом отношении ничего не может ему сказать, то, очутившись лицом к лицу с великим художественным творением, он будет совершенно лишен способности судить о его красоте и значении.

Чрезвычайно важно брать образы прекрасного из самой природы и учить ребенка наблюдать на самом себе те моменты, которые служат материалом для художника. Так, например, попробуйте остановить ребенка, когда он бежит без оглядки, — и показать ему в этот момент статую, изображающую бегущего. Впечатление навсегда закрепится в его памяти, и каждый раз, когда он будет упражняться в беге, этот образ невольно будет всплывать в сознании.

Если наше поколение не знакомо с красотой пластического движения, то это происходит оттого, что мы не научены ценить ее с детства.

Нужно стремиться к тому, чтобы своевременно ознакомить детей с искусством, пластикой и гармонией не только посредством теории и критики, но и с помощью его собственных зрения и слуха. Пусть искус-

ство само говорит с ребенком, пусть непосредственно проникает в его душу, наполняя ее истинной, чистой красотой.

Ритмическое воспитание ребенка, изобретение ритмических игр даст много полезного в этом отношении. У ребенка нет предрассудков и дурных привычек. Но он нуждается в руководстве, шаг за шагом переходя от известного к неизвестному. Он должен испытать *действительную* тяжесть камня и *действительно* собирать цветы — раньше, чем делать это в воображении. В качестве задач для фантазии ребенка нужно пользоваться только фактами или элементами из детской жизни. Нужно опираться на детский опыт, дабы избежать опасности несколько переступить границы того, что подлежит орхестике. Начнем с наипростейших задач, начнем с игр ребенка, испытывая полное благоговение к нему как к *завтрашнему* человеку, с полной верой в его завтра. Поведем ребенка навстречу будущему и последуем сами за его чистотой и наивностью.

Осуществление этого идеала должно получить свое начало в нашем методе. Задача велика, я прошу у вас помощи для ее выполнения.

Шестая лекция

Mens sana in corpore sano — это основное положение мудрости античных греков и римлян отнюдь не являлось для них пустой фразой. Напротив, с величайшей серьезностью и полной верой в эту истину они всецело отдавались служению ей. Насколько же отстало от них в этом отношении наше современное юношество с его плохим физическим развитием! Две тысячи лет тому назад детей воспитывали с самого начала в строгом согласии между их физическими и духовными силами. Вместе с тем гимнастикой занимались не ради одного лишь только телесного развития, но и с целью воспитания чувства пластической красоты, вкуса к законченным художественным позам.

В настоящее время детей сначала изнеживают и балуют родители, потом школа перегружает их мозги разными знаниями, не заботясь об их физических силах, и, наконец, остатки слабого здоровья разрушает сама молодежь своим безобразным светским образом жизни. Стремитесь воспитать ваших детей сильными и здоровыми людьми! Развивайте одновременно и тело, и дух, будите в детях интерес и вкус к искусству, к прекрасному, к гармонии между материей и духом! Создавайте людей, а не калек и карикатуры!

В форме движений обнаруживаются два основных свойства: скорость и тяжесть (сила). В зависимости от различных сочетаний этих элементов наши движения могут быть медленными, умеренными или очень быстрыми, кроме того, они направляются по трем измерениям пространства.

Всякое движение есть проявление ощущения вовне, между тем как всякое ощущение, предшествующее движению, идет как бы извне в глубину сознания.

Движение дает возможность судить о душевном состоянии человека. Чем медленнее протекает данное движение, тем сильнее виден на нем

отпечаток предварительных размышлений; чем быстрее оно совершается, тем непосредственнее стремится оно вступить в связь с материей, одновременно приближаясь к чисто художественному воплощению.

Так, в акте удара рукой можно различать три момента:
 быстроту взмаха,
 силу удара,
 хорошо рассчитанную и размеренную силу.

Быстрые, как бы разбрасывающиеся движения служат выражением чисто физической природы наших конечностей: кажется, не будь они прикреплены к телу, они продолжали бы двигаться в пространстве. Маленький ребенок, ударяя, взмахивает всей рукой и кистью. Его поступки свидетельствуют о неразвитом еще сознании.

Грубый человек колотит изо всех сил сжатыми кулаками, несколько не заботясь о последствиях, его жесты обнаруживают неразумность и бездушность его натуры.

Но в тех случаях, когда быстрота в движениях соединяется с упругостью, происходящей от соразмерной работы противоположно действующих мускулов, — эти движения отражают власть ума, хорошо знающего, чего он добивается, какие нужны средства и какие последствия могут произойти от его поступков.

Медленность в движениях проистекает либо от воздействия на члены какой-либо вещественной тяжести, которая служит помехой для движения вверх, или же от легкости вещества при движениях вниз, или же она может быть умышленной и находится в соответствии с нашими сознательными намерениями. Я не говорю здесь о тех случаях медленности или быстроты, которые проистекают исключительно от индивидуальных физических особенностей членов нашего тела.

Явления природы вызывают в нашей душе различные представления, оплодотворяют фантазию, мир наших идей, дают содержание и форму нашему внутреннему миру.

В зависимости от способностей человека его интимная душевная жизнь может сказываться либо в произведениях, либо в поступках. Поступки совершаются под влиянием трех основных побудительных причин всякого движения, каковыми являются: привычка, фантазия и воля. Таким образом, в движении мы снова находим выражение наших ощущений как результат взаимоотношений между нашим миром идей и окружающей природой. Поэтому все — и сильные, и незначительные аффекты душевной жизни — как в зеркале отражаются в быстрых (сильных) или

медленных (слабых) жестах, в спокойных или страстных позах, в тихой или, наоборот, возбужденной интонации.

Заурядный человек, не одаренный художественным чутьем, в движении видит простое силовое действие, а не энергию, превратившуюся в физическую силу; ему заметен только результат, но непонятны его мотивы и связанное с ними душевное состояние. Такой человек похож на необразованного малоразвитого читателя, который следит только за интригой романа и интересуется больше всего кульминационными эффектами. Для него чтение превращается в процесс щекотания нервов и чувственности, а все, что касается обрисовки характеров, душевных состояний, мотивов тех или иных поступков героев, весь фон произведения несколько его не интересует и ничего ему не говорит.

Иначе воспринимает художественно чуткий человек. Для него каждое внешнее движение служит выражением внутреннего чувства, как бы завершением определенного душевного настроения. Художник всегда видит связь между внешним проявлением и душевным аффектом; из того или иного темпа движений он заключает о том или ином настроении ума и души. Мотивы движения и его автор, душевный процесс, их породивший, интересуют такого человека больше, чем сам факт как таковой. Отношения между быстротой, легкостью, медленностью и тяжестью дают ему ключ к внутреннему миру идей и воли.

Звук человеческого голоса и музыкального инструмента, живописная поза, риторический жест — все это имеет для мыслящего художника не только технический, но и символический интерес.

Неодушевленные предметы, падая вниз, повинуются исключительно закону тяготения. Закон тяготения оказывает свое влияние и на все движения живых существ; но здесь он сталкивается с другим законом — энергии и воли. Если, например, мы можем поднять по желанию руку на высоту горизонтальной линии, то это происходит исключительно благодаря волевой энергии, исходящей из центров в головном мозгу. Стоит прекратиться действию энергии — и рука тотчас же упадет, повинувшись закону тяготения. В этом взаимном влиянии, вернее, в сознательном преодолении закона тяготения силой воли кроется основа пластической гармонии. Если согласиться с тем, что движения отражают характер, то в связи с теми или иными природными данными человека и движения его будут более легкими или же более тяжеловесными.

Вместе с тем вес тела и отдельных его членов определяется большей или меньшей способностью мускулов противодействовать закону тяготения.

Игра мускулов, взаимодействие отдельных мускульных групп являются прототипом нервных и волевых раздражений, которые находят свое законченное выражение в пластической ритмике.

Тяжесть превращается в силу, когда она порождает движение. Мышечная сила как бы увеличивает тяжесть тела при движении вниз и уменьшает вес при движении вверх. Быстрота при движении вниз увеличивает тяжесть, быстрота при движении вверх требует больше силы. Поэтому всякое движение должно давать картину либо борьбы с силой притяжения земли, либо согласованных с ней действий, либо, наконец, легкой или, напротив, трудной победы того или иного начала.

Чем больше сила мускулов, низвергающая предмет на землю, тем лучше она иллюстрирует его тяжесть.

Сила мускульного напряжения может служить показателем:

- 1) физической силы данной личности,
- 2) тяжести предмета,
- 3) символической тяжести.

Чем меньше заметна тяжесть предмета при движении членов вниз, тем, значит, больше было напряжение противодействующих мускулов, оказывавших ей противовес.

При равной тяжести предметов она будет заметна тем больше, чем меньше будет сила, поднимающая ее кверху. Для того, чтобы тяжесть была менее заметна, необходимо возможно больше напрягать при подъеме содействующие мускулы. Таким образом побеждается сила тяготения.

Этот вид силы может служить:

- 1) для изображения физической мощи данного лица,
- 2) для изображения незначительного веса предмета,
- 3) для символического изображения «имматериального».

Итак, нужно научиться владеть мускулами для искусного обращения с тяжестью в художественных целях и для символического изображения имматериального начала.

Само собой разумеется, что человек в известной мере всегда находится под влиянием имматериального начала, но для того чтобы выразить невещественное, нужны материальные средства: жест или взгляд, устремленные вверх, оторванные от земли.

Материальный вес скрипичной струны, ее крепость, упругость, толщина и длина определяют высоту тона, то есть число колебаний или, другими словами, их скорость.

Упругость и форма вещества влияют на темп его движений.

Каждому веществу, имеющемуся в природе, свойственны свои границы быстроты при движении, индивидуальные границы силы и т. п.

Нельзя безнаказанно переступить эти границы каким бы то ни было способом, иначе действие будет смешным, дисгармоничным, ошибочным. Паровоз может развить больше силы и пройти тот же путь быстрее, но если скорость перейдет известную границу, то появится опасность, что котел лопнет.

Теперь представьте себе движение какой-нибудь грузной человеческой фигуры, спешащей за поездом и, конечно, тщетно старающейся догнать его, — получится впечатление комичное.

Точно так же пластические движения, переходящие за естественные границы быстрого или медленного темпа, безусловно некрасивы.

Для музыки, сопровождающей маршировку, требуется иной темп, чем для той, которая сопровождала бы только мимику лица, или для чистой музыки.

Попробуйте внезапно взглянуть направо (сделать движение одним только глазом, не всей головой) и вместе с тем подвинуть ногу вправо: нога всегда невольно запаздывает.

Я заметил, что все, кто просматривает музыку наших ритмических маршей, не представляя себе при этом движения учеников, часто берут слишком быстрый темп. А тем, кто наблюдает движения марширующих, музыка кажется слишком медленной. На самом деле эта музыка как раз такова, какой она должна быть, она получает жизнь и содержание от своего соединения с пластикой.

Иной ритм и темп нужен для музыки, сопровождающей только жесты, взгляды и позы.

В нас укоренилась привычка всякую музыку без слов считать выражением какого-то внутреннего чувства. Быть может, наше воображение нарисовало бы нам гораздо более определенные образы, если бы мы в связи со столь богатой красками музыкой захотели представить себе игру лица и жесты, а не некие чувства, заключенные в неведомой индивидуальности.

Музыка, написанная для марша, должна побуждать к движениям маршировки, так как в душе композитора вид именно этого рода явлений вызвал определенные музыкальные образы.

Легко можно допустить, что изучение выразительного пластического марша окажет большое влияние на фантазию и композитора, и исполнителя и даст толчок для создания новых художественных музыкальных и пластических форм.

Пластическая природа динамики звуков есть реальный факт. Если это недостаточно ясно бросается нам в глаза, то лишь потому, что существуют формы и движения, размеры коих недоступны нашему глазу. Таковы звуковые колебания.

Музыкальное выражение пластической динамики есть плод нашей фантазии. Если это недостаточно наглядно для всякого, то виновато в этом отсутствие выразительности у исполнителя или у зрителя.

Движения падающего неодушевленного предмета представляют из себя своего рода *crescendo*. Сила притяжения земли увеличивается по мере приближения к ней. Скорость падения непрерывно возрастает, и чем больше была высота, с которой предмет упал, тем сильнее будет толчок при соприкосновении с землей. В зависимости от прочности и упругости вещества падающего предмета он либо раздробит ту вещь, на которую натолкнется при падении, либо разобьется сам, либо останется невредим, ничего не попортив. В последнем случае произойдет гармоническое соединение обоих предметов, соответствие между движением одного и веществом другого.

Если желательно, чтобы падающее тело вызвало определенные звуковые колебания, то нужно строго определить заранее тяжесть предмета, пространство, в котором он будет звучать, степень скорости движения — словом, все, что касается пластической динамики. Это необходимо для того, чтобы возникающие звуки давали удовлетворение нашему слуху. Как только нарушится правильное соотношение между тяжестью предмета, вызывающего звуки, скоростью его движений и пластическими движениями струны, то струна либо совсем лопнет, либо первые звуки будут носить характер резких ударов, вызывая впечатление неуравновешенного столкновения двух веществ, и цель — музыкальное наслаждение — не будет достигнута. Потребуется некоторое время для того, чтобы слушатель забыл об этих неприятных впечатлениях первых моментов игры, и лишь тогда ему удастся получить удовольствие от последующего.

Итак, цель не может быть достигнута, если не соблюдены правильные отношения между живой пластической силой и живой силой звуков.

Если падающий предмет сдерживается мускулами, то эти отношения заранее определяются способностями воображения.

Хороший знаток фортепиано, прислушиваясь к звукам, сумеет определить свойства живой силы движений, их породивших.

Благодаря чудесным тайнам искусства музыкальные ритмы могут стать пластическими, видимыми, а пластические ритмы могут быть пере-

ведены в музыкальные. Живая сила человеческого гения сближает оба эти искусства. Работа противоположно действующих мускулов, живая сила, управляющая пальцами пианиста, голосовыми связками певца, рукой скрипача, стоит в прямом отношении к силам фантазии. Двигательным представлением будет воображаемое свойство звука, затем уже соучастие обоих видов мускулов поведет к тому, чтобы сделать удар вполне соответствующим образу воображения.

Как прекрасен жест, как божественно хороша поза, когда они в точности передают характер музыкальной динамики! Кажется, будто все человечество объемлется дивными колебаниями звуков.

А теперь сравните с этим наш современный балет!⁵⁴ Посмотрите на эти скудные однообразные движения, абсолютно ничего не выражающие, эти движения без ритма, лишенные живой силы, никогда не сближающиеся с сопровождающей их музыкой и даже не приведенные в гармонию между собой. Кажется, будто их порождают члены, принадлежащие различным телам!

Похоже на то, как будто ноги говорят рукам: «Туда, куда вы идете, мы идти не желаем». Руки служат исключительно для сохранения равновесия, но зритель не должен знать об этом, так как ни за что на свете не должно быть и речи о какой-либо тяжести. Тяготения не должно вовсе существовать. Единственная иллюзия, которой добиваются в балете, — это впечатление невесомости. Но могут ли при помощи этих своих идей и действий наши балетные танцовщицы дать нам иллюзию имматериальности? Ничего подобного! Путем отрицания (а не отсутствия) закона тяготения они стирают противоположности оттенков.

Бесплотное может быть выражено при посредстве тела только при помощи контрастов, постепенных градаций в оттенках движений, другими словами — с помощью живой человеческой силы.

Мнимохудожественное назначение балета состоит в том, чтобы создать иллюзию невесомости человеческого тела. Единственное средство для выражения этой нелепой идеи нашли в движениях человеческих ног! Подошва ноги должна стараться доказать, насколько это возможно, неверность того факта, будто мы прикреплены к земле, будто вообще существует земля с ее непреложным законом тяготения.

Цель стопы — опровергнуть факт своего назначения; не должно существовать соприкосновения между нею и полом, точка опоры для всего тела должна быть сведена до минимума. Достаточно одного носка, даже только кончиков трех, двух и одного пальца. К сожалению, еще не достигли искусства удерживаться в равновесии на кончике одного малень-

кого пальца ноги. Это безусловно было бы идеалом балета, ибо чем меньше связи с землей, тем незначительнее видимость тяжести, а ведь только этого и добивается современное хореографическое искусство! К несчастью, мы пока еще не умеем летать (а может быть, и к счастью: движения крыльев вызвали бы, пожалуй, впечатление довольно значительной затраты усилий), и поэтому весь прогресс балета сводится к тому, чтобы танцовщики научились как бы парить в пространстве. Да, они добьются этого: они будут летать — либо погибнут, так как невозможно ведь столетиями добиваться осуществления неосуществимого идеала. Бессмысленность такого занятия была бы слишком очевидной.

Однако гладконатянутое розовое трико не в состоянии скрыть постоянного напряжения мускулов, служащих для приподнимания пятки, и атлетически непропорционально развитых икр. Усилия и напряжения мускулов постоянно сказываются, несмотря на все желание замаскировать их. И тщетны старания обмануть зрителя улыбкой. О эта вечная улыбка танцовщицы!

Вместо отвеса мысли на лице, вместо луча радости, что способна озарить все наше существование, вместо бессознательного выражения расцвета души — ремесленная улыбка, способная вызвать в нас лишь впечатление неспособности всего тела и ног доказать невесомость и бесплотность человеческого существа.

Зритель оказывается свидетелем двойной беспомощности: той, что проявляется в смешном «толчении» на месте, и той, что создает отвратительную улыбку. И вот для спасения критического положения на сцену вступают руки. Не давая никаких новых нюансов, не внося никакого художественного оживления, они все же пытаются сгладить то смешное и отвратительное зрелище, что разыгрывается перед нами. И что же? Следуя примеру ноги, рука тоже достигает одного лишь самоотрицания. Она, верная спутница всех наших поступков, посредством бесконечно разнообразных движений рисуя нам обольстительные картины человеческой жизни, раскрывающая связь между человеком и материей, между духом и телом, пластической живой силой пальцев способная изображать нежность и очарование сорванного цветка, душевное состояние, выливающееся в бесконечных ласках, нежные веяния звуковых волн, она — о бедная рука! — служит лишь тому, чтобы иллюстрировать легковесность тела.

Обе руки качнулись влево, затем вправо, вниз, вверх, почему-то сошлись, затем разошлись, и в конце концов все это делалось с единственной целью — показать себя и дать образчик, иллюстрацию того, в чем

заключается идеал танцовщицы, а именно: как хорошо можно управлять неодоушевленными вещами.

И вот снова на сцене появляются ноги, они берут на себя задачу, с которой руки не могли справиться. Руки ниспадают по швам, в это время правая нога в состоянии крайнего напряжения принимает горизонтальное положение и указывает направо, совершенно на манер указательного пальца руки. Можно предположить, что правая рука в это время занята чем-нибудь другим и поэтому кончик вытянутой и крайне напряженной ноги взялся за столь несвойственное ему дело — указывать на нечто, находящееся в пространстве.

К сожалению, указательный палец руки обречен на полное бездействие, так как руки безвольно опустились вниз. Правда, есть и преимущество в том, что роль руки исполняется ногой: взгляд исполнителя не должен обязательно следовать за этим движением. Он может свободно обращаться в сторону зрителя и растворяться в бессмысленной улыбке.

Зритель, в свою очередь, будет созерцать и далекий горизонт, на который указывает ему кончик правой ноги, и воздушную точку опоры, которая дается кончиком левой ноги, и в то же время он должен будет восхищаться выражением полной бессмысленности и бесчувственности на лице артиста, которое никак не может служить воплощением бесплотного.

Тщетные усилия дать иллюзию невесомости тела приводят только к торжеству лжи: вместо отрицания плоти получается отрицание духа.

Какой позор!

Простое занятие телодвижениями без понимания их художественного назначения позволительно только тогда, когда это делается с какой-нибудь полезной гигиенической целью! Присутствовать на представлении каких-нибудь гимнастов несколько не унизительно. Правда, тут еще отсутствует сторона художественности, нет умственного подъема, нет полета фантазии, нет красоты сверхчувственного, но поскольку задачей здесь является демонстрация мускульной силы и эта сила действительно налицо, то ни против чего мы не можем возразить в этом представлении: тут обмана нет. Кто не желает гибели пластической красоты, пусть остерегается одностороннего развития — специализации. Поэтому не могут радовать наш глаз и наше сердце постоянные кунштюки атлетов и вымученная грация танцовщиц.

Изучение отдельных сторон в каком-нибудь деле само по себе ничего не стоит, если не заниматься одновременно и взаимоотношением этих сторон. И упражнение физической силы есть такая же специализация,

если оно не связано одновременно с изучением свойств пространства и времени; сила, время и пространство находятся в тесном взаимоотношении.

Можно пойти еще дальше в современном византийстве⁵⁵. В музыке, например, можно было бы совершенно отделить гармонию от контрапункта, оркестр от мелодии; можно было бы сочинять темы и не разрабатывать их, придумывать инструментальные колоратуры и оставлять их без гармонии, писать контрапункты, которые немислимы были бы в звуковом воплощении, а годились бы лишь для чтения. Если что и могло бы выйти из этого постоянного соревнования в поисках невиданного, придуманного, необычно эффектного, то в лучшем случае это можно было бы назвать шагом вперед в какой-нибудь художественной частности; музыкальное же искусство как таковое несомненно, пошло бы назад⁵⁶. [Так,] с того дня, как дилетанты в Греции набросились на изучение всяческих отдельных движений тела и разных особенных упражнений, появилась на свет виртуозность, искусство же борьбы в целом стало клониться к упадку.

Точно так же нынешние врачи непременно посвящают себя какой-нибудь специальности. Каждый специалист, конечно, в своем деле может помочь больше, чем прежние врачи, которые лечили «от всего». Но возьмем такого рода случай: где-нибудь на станции, в горах, имеется один лишь врач — специалист, скажем, по ушным болезням. Разве не хуже придется в целом ряде случаев, когда не в порядке окажутся другие органы, с этим патентованным специалистом, чем с опытным врачом без определенной специальности?

Музыкальное искусство утратило часть своей выразительной силы с того времени, как отняли у него сопровождение жестами.

Искусство борьбы также значительно пострадало в художественном отношении, и если сохранилась еще в нем некоторая видимость художественности, то лишь поскольку оно связано с музыкой, которая своими ударами подчеркивает ритмику движений. Музыка специализировалась, в настоящее время она представляет собой исключительно продукт мозговой работы. Гимнастика тоже специализировалась и занимается исключительно задачами укрепления тела.

После Рихарда Вагнера, приложившего очень много стараний, чтобы восстановить единство слова и мелодии, для нас стала нестерпимой смена разговорного диалога и просодического пения. Теперь мы едва в состоянии допустить чередование этих элементов искусства.

Не приходилось ли вам испытывать пренеприятное чувство, когда каждое движение на сцене, вплоть до самых незначительных, происходит

под музыку, а маршируют без точного соблюдения счета? Само это шествие на сцене, равно как и слова в пении, не имеет никакой связи с выразительными интервалами в оркестре и у голоса. То же самое ощущение бывает у нас, когда на наших глазах происходит какой-нибудь разрыв или ссора.

Следует помнить, что ни в чем — ни в осанке, ни в жесте, ни во взгляде, ни в выражении лица — не заключено столько элементов ритма, сколько имеется их в маршировке. Ведь стопа в момент прикосновения к земле неуклонно отмечает точку опоры для ритма (это совершенно совпадает с музыкальным делением времени).

Когда музыка не согласовывалась с тактом шествия, греческие эстетики, привыкшие к ритмике марша⁵⁷, испытывали то же чувство беспокойства, которое испытывает художник в нашем столетии, слушая не согласованное с текстом пение.

Вокальная музыка, оторванная от слова, есть нелепость. Инструмент дополняет пение. Неужели же пению брать на себя еще и роль инструмента и самому дополнять себя же? И к чему нужно пению отказываться от слова? Оттого ли, что не все можно словом выразить, или чтобы внести какую-нибудь собственную вокальную выразительность?

Голос может играть роль музыкального инструмента, но лишь совместно со словом, а не как отдельный элемент искусства: сливаясь с выражением лица артиста, с его жестами и осанкой, звук голоса может действительно дополнять слово; наконец, он может освещать те внутренние чувства, которые не могут или не должны быть осязательно воплощены, — невыразимые ощущения, *неизреченное*.

То, к чему свелись гимнастические состязания, лишенные музыки, совпадает с тем, к чему приходит вокальная музыка, отделенная от слова, — беспцельное виртуозничанье. Вполне допускаю, что в иных случаях это может быть до известной степени полезно, хорошо для здоровья, но никак нельзя себе представить, чтобы пение и слово действительно порвали связь друг с другом, точно так же нельзя предположить, что в гимнастической борьбе будет отсутствовать ритм.

Так как мимика и жестикуляция сделались специфическими принадлежностями театра, причем и там они составляют как бы искусство второго ранга (в балете ими не пользуются для выражения чувств, а в пантомиме они по традиции обслуживают довольно грубые чувства), то в семьях стали остерегаться учить детей этим искусствам. Пусть ими занимаются люди низшего класса, которые так охотно этим пользуются! Конечно, общество ничего не имеет против того, чтобы изучению мими-

ки предавались те отдельные личности, которым она необходима в силу их призвания; и не повсюду пасторов, адвокатов и разных государственных людей лишают почтения из-за того, что они украшают свое красноречие еще и мимикой и соответствующей жестикულიей. Я говорю «не повсюду», так как в иных серьезных кругах даже эти внешние средства, которыми пользуется красноречие, считаются театральными и некрасивыми.

Не подлежит сомнению, что если бы когда-нибудь сгорели вдруг все театры и все пьесы, изучение мимики и жестикულიи тотчас стало бы обычным делом для всех общественных деятелей и никто не находил бы этого странным. В конце концов эти занятия совершенно вошли бы в обиход. С другой стороны, то же самое произошло бы, если бы театр сумел вернуть свое прежнее художественное влияние, поднять свое значение в обществе. Союз между жестом и словом, между пластическим и музыкальным ритмом осуществился бы во всей полноте.

Как умели древние греки любить и культивировать пластику, ритмику, гармонию, красоту и силу! Не унижительно ли для нас, современных культурных народов, так пойти назад в этом отношении?

Народы Древней Греции устраивали свои празднества не для одного лишь развлечения: в большинстве случаев за ними признавалась высокая эстетическая ценность.

Обычно в основе всех празднеств лежало стремление содействовать образованию и воспитанию юношества. И олимпийские игры, и гимназии спартанцев, и аполлонические празднества ионийцев⁵⁸ — все это делалось во имя физического и умственного процветания юношей и девушек. Состязания в беге, борьбе, метании копья и диска чередовались с блестящими речами и хоровыми представлениями. Настолько очаровательно и совершенно было соединение в юношах силы, грации, достоинства и непринужденности, что Геродот⁵⁹ сравнивал их с богами, вечно юными и прекрасными.

Гимнастика имела огромное благотворное влияние на пластическое искусство греков. Увлеченные общим преклонением перед героями-победителями олимпийских игр, скульпторы, изображавшие дотоле одних лишь богов с их холодной надменной красотой, стали воплощать образы народных любимцев и тем самым положили начало новому, более человеческому искусству.

В основу воспитания юношества был положен следующий нерушимый принцип: гармония форм, ритм в гармонии и пластике. До своего вступления на арену общественной жизни юноши в гимназиях обучались

гармонии движений; греки исходили из совершенно правильного взгляда, а именно: лишь тот может ценить красоту искусства, кто сам соблюдает законы красоты и гармонии. При этом выбор будущего занятия не играл никакой роли. Воспитание посредством гимнастики чувства гармонии и ритма считалось безусловно обязательным и необходимым для жизни, независимо от того, будет ли тот или иной впоследствии оратором, педагогом или философом. Врачи, как, например, Гиппократ⁶⁰, требовали от своих учеников не только физических упражнений, но демонстрировали им постоянно на себе правильный метод для достижения идеала гармонически сложенного человека. Нынешние физиологи могут только подтвердить то, что ученые знали уже две тысячи лет тому назад: здоровая умственная деятельность возможна лишь тогда, когда она соединяется с целесообразной тренировкой телесных сил. Мир наших идей находится в тесном соприкосновении с природой, и характер образуется согласно естественным физическим и моральным законам.

Примеру юношей следовали девушки. Правильно понимая свое назначение, они стремились к усовершенствованию естественной прелести и грации при помощи всевозможных подвижных игр и хороводов, сочетавшихся музыкальными ритмами.

На празднествах в честь Аполлона, Артемиды и Афродиты участвовал большой хор⁶¹. Хор составлялся из самых знатных юношей. Ритмические движения хороводов давали воплощение музыкальных ритмов. На празднествах Артемиды в Кари (в Аркадии) прекраснейшие девушки танцевали чрезвычайно трудный и причудливый танец, поддерживая голову сплетенными руками. Это было очень красиво, но требовало в высшей степени искусного сочетания силы с гибкостью и ритмичностью пластики. Дивная гармоничность движений и пластическая красота танцовщиц воодушевили скульпторов на создание статуй кариатид.

При этом древние скульпторы никогда не изображали красоту какой-либо одной личности, а изучали несколько моделей, дабы вполне проникнуться красотой линий, пластической гармонией позы и затем воссоздать ее как бы из глубин своего Я.

Гимнастические упражнения древних греков отвечали прежде всего эстетическим требованиям. Всякое преувеличение, все излишнее строго преследовалось.

Умственное развитие шло рука об руку с физическим. Гармония линий, пластическая красота тела почитались ровно столько же, сколько и высокое духовное развитие. Нам следовало бы взять пример с этого мудрого сочетания элементов умственного и телесного развития. Наше со-

временное поколение все преувеличивает, оно склонно к односторонности, не знает меры и границ в своем стремлении достигнуть совершенства в какой-либо одной области. Оттого постоянно нарушаются требования эстетики. И какие ужасные опасности скрываются в подобном направлении! С одной стороны — перегруженность мозга, которая при хилом теле может повлечь за собой нервные заболевания и сумасшествие, с другой — изощрение мышц до уродства наряду с умственной отсталостью индивидуума во всех отношениях.

Поэтому будем вечно учиться на бессмертных образцах древних греков — Софокла, Еврипида, Анакреона, Алкивиада⁶² и других, которые умели примирять высшее умственное развитие с законченной красотой тела, которые блистали увлекательным красноречием и глубокой ученостью в школе, в сенате и на собраниях, а вместе с тем не стыдились принимать участие в состязаниях молодежи, в хоре, хороводах и гимнастических играх.

Для того чтобы получить понятие относительно того, в чем состояла греческая орхестика, нужно вообразить себе искусство, объединяющее около тысячи вспомогательных средств — танца, гимнастики, пантомимы, пения, просодического чтения и звучания музыкальных инструментов. Чтение стихов сопровождается жестами, длительность которых соответствует ритмике стиха; музыкальный ритм передается точно размеренными шагами, маршировкой; музыка находит свое воплощение в позах и движениях тела, которые стремятся отразить душу с ее скрытыми переживаниями; движения становятся более утонченными и одухотворенными по мере того, как сближаются с духовной жизнью личности.

Вот что говорит Лукиан⁶³, написавший несколько замечательных страниц об орхестике: «Телесный ритм должен подчинять души как исполнителей, так и зрителей, искусство орхестики должно раскрыть нам те отношения, которые существуют между красотой душевной и телесной. Оно должно воздействовать на наш дух, воспитывать нас⁶⁴».

Возможно, что в различные эпохи существовали художники, предпочитавшие частности и желавшие блистать в танце какими-нибудь особенными утонченностями, своего рода предшественники наших теперешних балетмейстеров. Но они никогда не встречали серьезного признания со стороны истинных друзей искусства, и круг их поклонников ограничивался немногими любителями.

Искусство ритмической хоровой пляски — орхестика — возникло из самых ничтожных начинаний, но постепенно достигло пышного расцвета.

Характер орхестики был очень различен; из простых упражнений юношей, ходивших размеренным шагом с точно установленными движениями по сцене, скоро образовался двойной хор. Шествуя по сцене, юноши пели:

*Выступайте вперед,
танцуйте, юноши,
и пойте,
поднимайте и опускайте ногу
сначала одну,
потом другую,
затем подайте друг другу руки
и возвращайтесь назад.*

С одной стороны сцены располагались юноши, которые демонстрировали свою юношескую силу и энергию при помощи выразительных ритмически акцентированных телодвижений; с другой — девушки, естественная прелесть и грация которых выливалась в наивных жестах и маленких шагах.

Ввиду того, что ритмический танец и гармонические движения заставляли ускорять дыхание, сопровождавшему их хору приходилось делать невольные паузы. Эстетическое чутье греков помогло им найти художественную форму для этого явления. Так, например, в Делосе мы встречаем танцы в сопровождении песен, которые выполняются тремя группами: первая группа танцует, вторая сопровождает ритмические движения пением, третья группа играет на флейтах и цитрах⁶⁵.

Даже вполне зрелые мужи не гнушались принимать участие в этом; даже Сократ и Платон смотрели на орхестiku как на науку, необходимую для жизни, принимая участие в упражнениях⁶⁶.

Позднее к певцам, танцовщикам и флейтистам присоединилась еще четвертая группа — рассказчики. В блестящих речах они поясняли зрителям содержание и значение танцев и логическую связь между отдельными песнями. Теперь мы подошли к моменту наибольшей законченности в хоровой технике, какова она у Софокла и какою она была взята за образец в «Мессинской невесте» Шиллера⁶⁷.

Основная идея древней орхестики заключалась в равномерном единомудном сотрудничестве отдельных элементов (пляска, пение, инструментальная музыка и декламация), в их ритмическом сочетании ради единого гармоничного впечатления. Совершенно не допускалось, чтобы какой-либо один из участвующих выделился из ряда других своей виртуозностью и особыми эффектами. Каждое отдельное лицо работало в ин-

тересах целого. Какой прекрасный пример для нашего поколения в области хоровых представлений!

Более того: и хоровая пляска, и танцы, и пение культивировались не для наслаждения, не ради удовольствия, но служили, по словам Платона, всегда для наглядного пояснения какой-либо идеи, мысли, например для возвеличивания того или иного божества, героя или родины⁶⁸.

Лукиан сообщает интересные подробности о тех знаниях, которыми должен обладать танцовщик. Из них видно, что греческое танцевальное искусство стояло гораздо выше и было гораздо более содержательным, чем наш современный танец и балет.

«Танец, — говорит он, — есть прямое дополнение к различным отраслям знания: науке о музыкальном ритме, ритму речи, геометрии, философии, физике и даже этике. Цель его — изображать нравы и страсти. У него много родства с живописью и скульптурой, которым он подражает в отношении твердости линий и красивых поз.

Первая обязанность танцовщика — изощрять память и стараться сделать ее всеобъемлющей. Он должен знать прошедшее и настоящее и старательно проникать в будущее, предчувствовать его, дабы ничто в жизни от него не ускользнуло.

Цель танца — изложить мысли в отчетливых ритмических фигурах, найти для них выражение, с ясностью воплотить наитруднейшие понятия»⁶⁹.

Лукиан дает подробный перечень всех отдельных познаний, которыми должен обладать танцующий: прежде всего это история, затем мифология, затем произведения поэтов и, само собой разумеется, говорит он, наука о движениях души и тела, так как эти последние служат то для выражения гнева, ярости и печали, то для того, чтобы перевести ритмы неопределенных и общих чувствований в метр и такт, подкрепленные ритмами подходящей мелодии⁷⁰.

Танцовщики должны знать все взаимоотношения между движениями и модуляциями голоса. От них требуется, чтобы они никогда не делали фальшивых движений, например, когда ноги отмечают одну часть такта, в то время как в музыке обозначена другая⁷¹.

Эта последняя фраза имеет в моих глазах совсем особенное значение. Она проливает свет на те отношения, которые существовали когда-то между музыкой и пластическими средствами ее выражения.

«Нога, — говорит Лукиан, — должна пользоваться особым движением для каждого темпа такта!»⁷²

Неоспоримо, что музыка во времена греков еще более, чем в наши дни, была тесно связана с ритмом речи, что речь протекала в определенной тональности, точно соответствовавшей оттенкам и ударениям ее долгих и кратких слогов. А тело, которое, в свою очередь, должно было усиливать действие речи и увеличивать ее выразительность, выполняло равномерные движения, ритмика которых сочеталась с ритмом слов. Медленный жест совпадал с долгим звуком, краткому звуку соответствовало какое-нибудь быстрое движение ноги.

И в то время как ритмы инструментальной музыки подчинялись влиянию слова, жесты и походка, служившие иллюстрацией чистой музыки, должны были точно следовать ритму инструментальной музыки во всех его подробностях.

Это порождало ту разносторонность, которой не знает современный танец, озабоченный только передачей такта, но не передающий ни ритма, заключенного внутри такта, ни патетических акцентов музыки.

Три четверти публики, присутствующей на балете, едва в состоянии слушать музыку, когда смотрят на танцы, и должны отвращать свои взоры от сцены, когда хотят слушать музыку.

Вследствие недостатка единства, связи между ритмами танца и музыки публика разделяется на две части: слушателей и зрителей.

Для примера возьмем па польки: ноги выполняют ритм, состоящий из двух восьмых и четверти: ♪ ♪ ♩. Пусть ритмическое строение мелодии польки меняется, пусть оно состоит из четверти с точкой и восьмой или четверти и двух восьмых, из половинной ноты или из четверти с точкой и двух шестнадцатых, — па останутся без изменения. Ритм мелодии меняется, ритм тела — никогда. От этого постоянно происходят как бы толчки, отклонения от прямой линии, отсутствие ритмического единства, неприятно действующее на музыкальное чувство.

Невнимательность танца по отношению к музыке идет еще дальше. Телесное изображение мелодии не заботится о теме и ее разработке. Пусть музыкальный период заканчивается, ноги все продолжают делать свои ритмические движения. Положим, что мелодия заключена в двенадцати тактах, разделенных посредством паузы или ферматы на две половины по шесть тактов. Ноги же выполняют восемь тактов и потом четыре, то есть половину от восьми и таким образом переставляют цезуру на другое место. Дело в том, что наши танцовщики считают только по периодам из восьми или шестнадцати тактов!

В опере происходит то же самое. Когда во время перемены декораций на сцене оркестр играет интермеццо, певцы не обращают на это ни-

какого внимания, они ходят и жестикулируют, не заботясь о музыкальных длительностях, и принимают нужную позу на один-два такта раньше или позже окончания фразы. Даже самые знаменитые оперные артисты не заботятся о том, чтобы согласовать жесты с ритмом мелодии, которую поют.

И даже сама основательница нового танца мисс Айседора Дункан⁷³ делает твердые ударения на слабых (женских) музыкальных окончаниях и наоборот, и заканчивает девятым тактом период из восьми тактов. Причина этого кроется в том явлении, на которое мы уже указывали: наше время — время специализации; инструментальная музыка стала независима от речи, жесты — независимы от музыкальных длительностей, танец — независим от ритма. Танцовщики ничего не знают о ритмике тела, о музыкальном ритме; публика, отвыкшая от пластического единства, больше не интересуется пантомимой балета и жалуется на его упадок, не исследуя причин этого упадка. Причины же кроются в следующем:

1. Танцовщики, занятые исключительно своими акробатическими «трюками», своими па и изгибами тела, не дают себе труда согласовать их с ритмическими намерениями композитора.
2. Композиторы, всецело поглощенные своей музыкой, больше не заботятся о создании новых ритмических сочетаний, это объясняется их незнанием танца.
3. Балетмейстеры, преданные исключительно искусству измышлять комбинации телодвижений, не заботятся о том, чтобы танцовщики передавали смысл либретто.
4. Либреттисты интересуются только своим литературным материалом и не придумывают ни оригинальных положений для танцовщиков, ни подходящих моментов для музыкально свежих ритмических комбинаций.

Итак, нам приходится довольствоваться «растрепанными» произведениями, в которых либретто, музыка и танцы не подходят друг к другу, так что часто тому или иному па можно дать иную музыку, а для новой музыки подобрать па, уже использованные в других балетах. Сплошь и рядом на больших празднествах гимнастические номера исполняются вовсе не под ту музыку, которая для них предназначена.

А между тем как легко можно было бы возродить балет, если иначе поставить воспитание авторов и исполнителей, дав пластическое образование композиторам, а музыкальное и пластическое — либреттистам. И прежде всего всем дать *ритмическое* воспитание, которое точ-

но определяет движение во времени и пространстве, научает видоизменять жесты сообразно с музыкальными длительностями и согласовывать па с ударениями и различными музыкальными периодами. Когда ритм перейдет наконец в плоть и кровь танцующих, тогда танцы и пластические движения примут характер, вполне соответствующий музыке, под руководством которой они и будут находиться, художественное единство выразится в том, что музыка и пляска будут взаимно дополнять друг друга и придавать друг другу больше жизни. Если каждый участвующий будет в состоянии понимать сцепление музыкальных делений времени и причину тех или иных ударений, то большие ансамблевые сцены перестанут представлять собой весьма нехудожественное зрелище того, как множество рук и ног движутся в одном направлении и пять тысяч человек на больших гимнастических праздниках делают одновременно одни и те же движения. Мы получим больше разнообразия в движениях; искусство сочетания противоположных положений в ансамблевых сценах, исчезнувшее из современных балетных партитур, снова займет подобающее ему место и, безусловно, найдет себе подобных исполнителей.

Для того чтобы получить представление о ритмическом богатстве такого рода произведений и о полном гармоническом порядке этого оживленного зрелища, вообразите себе фугу, исполненную телодвижениями, и те пластические *crescendo* и *diminuendo*, которые проявятся в динамической игре мышечных напряжений⁷⁴.

Но пока еще никем не создано полифоническое произведение для такого полиритмического исполнения, и все, что придет вам на память из знакомых пьес, не вполне подойдет для пластической передачи. Нужна новая полифоническая музыка для осуществления идеала пластической полиритмии. При изображении такого рода фуги артисты сумеют передать логическую последовательность и единство мыслей и ощущений.

Когда видишь возможность осуществления какой-либо идеи, то нужно точно ознакомиться с различными средствами ее достижения и найти связь между ними. Поэтому рассмотрим сначала, какие из этих средств способны вступить во взаимодействие между собой.

Музыкальное выражение достигло высокой степени совершенства. Его легко можно будет сочетать с ритмическим выражением пластического, поскольку исполнитель будет ясно отдавать себе отчет в этом роде художественной передачи.

Интерес к физическому развитию во имя физического и морального здоровья растет с каждым днем; этот интерес можно будет легко связать

с интересом к пластическому искусству, как только станет вполне ясно, в какой тесной связи находятся жесты с мозговой деятельностью.

Раньше физиология занималась исключительно болезнями, теперь же она стала уделять внимание гигиене тела и душевной жизни. Дисгармония между этими двумя сторонами человеческого существа, составляющая самую распространенную болезнь нашего времени, вызывает у одних телесное, у других духовное переутомление, и несомненно, наступит момент, когда люди науки найдут те средства воспитания, которые приведут к соблюдению гармонии, равновесия, *эвритмии*⁷⁵ между телесной и духовной деятельностью.

Гимнастическим упражнениям не хватало до сих пор близости к духовным функциям, умственным упражнениям — внимания к движениям тела, а искусства страдали недостатком пластического ритма.

Из всего этого мы делаем следующее заключение: в интересах телесного, душевного и художественного развития новых поколений нужно подчинить мышечные движения ребенка руководству ритмического разума, а разум, в свою очередь, должен быть развит при помощи ритмических движений.

Вывод, вытекающий из этого для нашего современного поколения, будет таков.

Художники различных областей должны объединиться ради нового возрождения искусства и заняться изучением и выполнением ритмических движений, то есть сделаться гимнастами.

Гимнасты должны изучить музыкальный ритм и силу, выражающиеся в движениях, и стать своего рода художниками.

Те и другие объединенными усилиями должны ознакомиться с тесными отношениями, существующими между духовной жизнью и телесностью, стать ближе к физиологии и сделаться в одно и то же время идеалистами и материалистами по отношению к практической жизни и к искусству.

Физиологи должны хорошо знать связь между художественной гармонией и гармонией живой, между воображаемой и действительной гармонией, между душевной и телесной деятельностью.

Ритм создаст реформу в воспитании, *ритм* осуществит воссоединение искусств. Мы снова увидим расцвет греческой оркестрики и воскликнем вместе с Лукианом:

«Что может быть прекраснее зрелища, которое обостряет все способности нашей души, заставляет гармонически звучать все наше тело, передает музыку движениями, сливает воедино резвые звуки флейт и

скрипок с изгибами и позами гармоничных тел, которое, говоря короче, чарует одновременно глаза, уши и ум!»⁷⁶

Ритм в музыке и ритм в пластике соединены между собою теснейшими узами. У них одна общая основа — движение.

Длительность звука относится к области времени, длительность пластического движения протекает в пространстве. Каждое из этих искусств можно рассматривать как зависящее одно от другого. Возьмем, положим, звук за начало движения, тогда начальный момент движения совпадет с появлением звука. Момент возникновения звука порождает в мозгу волевое возбуждение, которое изливается в движении. Соизмеримая сила звука есть следствие большего или меньшего мышечного напряжения, имеющего место в данный момент. Если звуками хотят изобразить страстное чувство, то нужно совершенно сознательно дать подъем или, напротив, ослабление в последовательном чередовании звуков.

Точно так же только в том случае удастся овладеть пластическим ритмом, когда научишься совершенно автоматически отмечать начальные и конечные моменты движения, сохранять полное равновесие в состоянии покоя и вообще в каждый отдельный момент отдавать себе ясный отчет о той мере силы, которую нужно пустить в ход. Но это будет происходить безошибочно только тогда, когда выработается двойное, так сказать, стереоскопическое представление о движении.

Подвижный ритм без музыкального сопровождения лишен самого жизненного своего элемента.

Быть может, грекам было известно об этой тесной связи обоих ритмов — музыкального и пластического. Но у них не музыка дополнялась пластическим ритмом, а, наоборот, пластический ритм завершался музыкальным. Это мы должны твердо помнить для того, чтобы понять вышеприведенную фразу Лукиана.

Но греческий идеал не может вполне совпадать с нашим. Прогресс человечества неостановим. Преимущества аристократии исчезли, и все социальные стремления настоящего времени сводятся к тому, чтобы сделать образование доступным для широких масс, подняв развитие всех слоев населения и насколько возможно сгладив социальное неравенство.

Из всех искусств музыка больше всего находит отклик в широких массах. А между тем она-то как раз и находится в состоянии наибольшего упадка и разложения. Все ее элементы нынче свелись к одному — гармонии, многоголосию, которые развиваются с каждым днем все более и более, делаясь утонченнее, запутаннее, изощреннее, становясь доступными наслаждению лишь немногих посвященных. Общечеловеческая

сторона музыки как будто совсем исчезает. Наши современные музыканты давно уже покинули плодородную твердую почву и пустились в безбрежное море византизма. Утонченность и погоня за эффектами уже не являются более средством, а стали самоцелью⁷⁷. В музыке искусство заключается в разрешении гармонических проблем. Как математик жонглирует своими иксами, так музыкант жонглирует звуками для того, чтобы добиться разрешения дисгармоний.

В наше время музыкант стал догматичен и авторитарен. Он больше не руководствуется ни здравым рассудком, ни воодушевлением, проистекающим от борьбы с техническими трудностями, он судит по воображаемому, а не по испытанным им самим чувствам. Для того чтобы скрыть собственное физическое бессилие, он пренебрегает задачами живых мускулов при музыкальном исполнении, он верит в одни только «чувства», выражаемые музыкой. Многие произведения наших композиторов, кажется, написаны с единственной целью — вызвать зубную боль у мужчин и нервные припадки у женщин. Хотят воздействовать на душу неестественными средствами и впечатлениями; художники и публики теперь больше не участвуют в музыкальном наслаждении, они испытывают его. Музыкальные ритмы более не вызывают телесных ощущений, они находят отзвук только в одной клетке мозга.

Петер Шлемиль оплакивал потерю своей тени⁷⁸. Но мы ничего не слыхали о том, чтобы тень оплакивала пропажу своего тела.

Ритм — тело музыки, мы пренебрегаем телом, презираем его, а современная музыка, как печальная тень, тоскует о покинувшей ее жизни. Вы, наверно, встречали таких материалистов, которые вовсе не были несчастными от того, что у них нет идеала; также вам, наверно, приходилось встречать людей, которые считали себя идеалистами только потому, что они не умели вносить жизнь в мир материи. Музыканты, ищущие в музыке одного лишь духовного наслаждения, не способные реагировать всем своим телом на впечатления и натиск ритмов, напоминают факира, пребывающего все время в одном и том же положении до тех пор, пока не окаменеют его члены, не одеревенеют все мускулы и пока не порвется, наконец, всякая связь между ним и живым миром. Мы воспринимаем музыку одним лишь ухом, но не ощущаем ее всем телом, не содрогаемся от ее могущества, мы чувствуем лишь слабое эхо ее истинного существа. Мы знаем, что многие из тех, кто пробовал следовать нашему методу, к крайнему своему огорчению, досаде и негодованию должны были убедиться в том, что члены их не в состоянии выполнить те движения, которых от них требовали, что воля их в той же мере не способна отдавать

быстрые приказы нервам, в какой нервы не способны произвольно вызывать те или иные ощущения.

Все те, кто отрицает наш метод или (что сводится к тому же) сомневаются в нем, безусловно, никогда не пытались проверить его на практике.

Но та боязнь, которую испытывают начинающие, когда сначала им еще не даются упражнения, служит хорошим предвестием — в ней скрывается пробуждение нового сознания. Кто от рождения лишен одного из своих членов, тот не испытывает лишения от невозможности двигать несуществующим членом. Наши современные музыканты, никогда не занимавшиеся специально ритмом, не испытывают потребности ощутить его в своем теле.

Так раковина, приросшая к скале, не грустит о том, что ей не суждено двигаться; птица, рожденная в клетке, ничего не знает о том, как она могла бы летать, и не страдает от того, что ей нельзя весело носиться по вольному простору. Есть ведь такие арестанты, которые из-за своей умственной и физической лености предпочитают сидеть в тюрьме и не стремятся выйти на свободу! Несомненно, и между музыкантами есть такие же «добровольцы заключения». Но мы убеждены в том, что большинство из тех, кто пробовал заниматься ритмической гимнастикой, испытали чувство освобождения всей личности, которое приносят эти занятия.

И все вы, мои уважаемые слушатели, не испытываете ли вы после тех упражнений, которые многие из вас проделали уже довольно успешно, сознание, что вы обладаете силой, которая до сего времени оставалась без применения; что ваши ощущения до сих пор были несовершенными; что вы довольствовались немногим только потому, что не знали и не желали большего; что, если вы вернете своему телу полную меру дееспособности, оно сумеет вполне отдаться музыкальным ощущениям — *вполне*, а не наполовину; что эти ощущения сильнее будут потрясать ваши нервы и музыка не должна будет как бы насильственно овладевать вами, напротив, все тело будет радостно вбирать в себя музыку, стремиться с нею срастись и слиться воедино?..

Все мы заняты многосложной умственной работой. Орган этой деятельности не всегда, не во всякое время равен самому себе. Он крепнет вместе с деятельностью. Работа нашего мозга никогда не заканчивается. Нет такого старца, каков бы ни был его возраст, который не мог бы еще чему-нибудь научиться, пока он жив. Учиться никогда не поздно. Развивая и совершенствуя орган, управляющий механизмом движения, мы совершенствуем всю нашу духовную жизнь, подымаем ее на высшую сту-

пень. До сих пор мы развивали только свой слух. Но каждый орган, развиваясь и утончаясь, специализируется, и ему постепенно приходится ограничиваться своей специальной деятельностью. Мы можем превратить все наше тело в аппарат, воспринимающий и отмечающий ритмические знаки. Почему мы требуем от нашего тела восприятия и запоминания одних лишь звуков, а не движений?

Мы можем *в уме* неслышно думать словами или петь — это знают все. Точно так же мы можем в уме читать ноты и как бы слышать звуки. Что же значит слушать? Схватывать собственным сознанием слышимое и повторять его про себя. В нашем мозгу существуют два различных нервных центра: один воспринимает звуки, другой заводит их воспроизведением. Оба центра неотделимы друг от друга. Это удивительное соединение и слияние есть результат воспитания. Поймите же, что воспитание должно повышать духовные функции, что нервы должны научиться передавать нашему *Я* все сотрясения удивительного органа, называемого нашим телом, а не только некоторые из них.

Здесь мы сталкиваемся с неоспоримым и неопровергнутым физиологическим явлением. Связь между мышечной реализацией и душевным ощущением станет в конце концов абсолютной. И точно так же, как существует в нас орган, отмечающий и подражательно воспроизводящий *звуки*, так будет существовать орган, отмечающий и подражательно воспроизводящий *движения*, то есть способный воспринимать и воспроизводить ритм. Тогда музыка станет более совершенной и богатой новыми элементами.

Музыкальные паузы приобретут особое значение: они будут как бы заполнять воображаемые движения. Они будут представлять собой остановку, как бы имеющую цель прервать ритмическое движение, они будут отражать момент внутреннего сосредоточения, внося равновесие в работу различных двигательных нервов; вместе с этим и инструментальная музыка, которой свойственно передавать чувства, сумеет передать сосредоточенное состояние души. Музыкальная пауза будет одновременно заключать в себе элемент прошедшего, настоящего и будущего, но в различных соотношениях и в другом смысле, нежели живопись или моментальная фотография, так как эти последние хотят дать впечатление о движении, которое им как таковым не свойственно. Если же пластическое движение станет действительным фактором музыки, то момент неожиданной паузы и молчания вызовет напряженное ожидание продолжения движения, и само собою получится ощущение чего-то предстоящего. И инструментальная музыка может выразить состояние сосредоточеннос-

ти совершенно так же, как и все ритмические движения взгляда, жеста, походки... Внезапное молчание музыки почерпнет из этого небывалую до сих пор силу выражения.

Итак, в полифонических и полиритмических произведениях будут значительные паузы, приостановка движений в сопровождении звучащего ритма и значительные музыкальные паузы, сопровождающиеся подвижными ритмами.

В нас живет внутренний голос, который никогда не смолкает вполне, который сопровождает все наши затаенные мысли. Мы не только прислушиваемся к этому голосу, но и все наше внимание сосредоточиваем на этом чудесном нашем втором *Я*, которое вторично рассказывает нам об уже пережитых впечатлениях. С этим голосом можно сравнить ритм, который может быть выработан воспитанием и сделаться нашим новым сознанием.

Мышечные движения так же, как звуки этого внутреннего голоса, могут существовать внутри нас в качестве идеи. И тогда для нашего музыкального наслаждения будет недостаточно одного восприятия многоголосных музыкальных периодов: тесная связь между ритмом и музыкальной живописью сделается очевидной и все наше тело будет охвачено могуществом искусства. И только тогда все наши силы и способности достигнут равновесия и одни способности перестанут заглушать другие, когда исчезнет старое с его бессвязностью, бессилием и хаосом.

Все силы должны равно служить полноте жизни. Те, для кого природа была мачехой в том или ином отношении, должны стремиться собственными усилиями поднять свои способности на высоту, равную другим, и стать всесторонне развитыми людьми.

Для нас нет сомнения в том, что вместе с ритмическим воспитанием тела наступит правильное равновесие между звуком и ритмом в музыкальных произведениях будущего. Конечно, должно пройти два-три поколения для того, чтобы иная, новая жизнь духа отразилась в новых произведениях. Теперь музыка — только аромат цветка; через пятьдесят лет мы сумеем не только вдыхать аромат, но и любоваться нежными формами благоухающего цветка.

В нас будет жить музыка, не будет больше различия между ее природой и нашей, души и музыкальные произведения будут находиться в теснейшем родстве. Наше тело, подчиненное нам как машина, будет вполне отвечать своему эстетическому назначению; между нашими органическими движениями и многоподвижными формами звуков будет существо-

вать сотрудничество в высшем смысле этого слова. «Воздушные замки, фантазмагории», — воскликнет музыкально необразованный профан, не испытавший всего этого на себе, как мы.

Что мы ответим на это? — Что мы не преувеличиваем, а говорим правду. Мы не критикуем — мы создаем, мы не стонем, не плачем, наша мысль — не мечта. Два существа живут в каждом из нас: одно само себя не сознает, но, слепо следуя своим влечениям, в них обнаруживает свою самобытность; другое обладает сознанием и мыслью и проявляет себя в сознательном мышлении и представлении. В несознательном существе в результате воспитания и культа пробуждается инстинктивное сознание. Красота раскрывается только через духовное совершенствование сознательного бытия. Цель воспитания — создать действительную гармонию и согласие между бессознательным и сознательным, сделать из них одно существо.

Бессознательное — источник, из которого струятся живительные силы. Но его нужно воспитать, внести в него порядок, а это может сделать только сознательное Я. Различные впечатления очищают и облагораживают наши влечения и делают нас лучше. Этот прогресс передается по наследству точно так же, как и вся наша культура. Воспитание для ритма и через ритм преследует ту же цель: довести наши нервные центры до гармонического развития, до процветания, а дети наши передадут свои облагороженные инстинкты потомству.

Музыка может быть передана не только звуками и гармонией, но и движениями и ритмом, и только исходя из ощущения ритма как первоосновы, можно прийти к пониманию тесных отношений между звуками и движениями. Многообразные узоры полифонии отразятся в разнообразии сочетаний одновременных телодвижений.

Звуки вызовут сознательные движения, а запечатлевшиеся в уме картины движений помогут воссоздать ясные образы первоначальных музыкальных картин, вызвавших их к жизни. Сознательное Я укрепит и преобразует ощущения, переданные нам композитором. Благородство и чистота нашей бессознательной нравственности упрочат те же качества во всех наших чувствах. Вся наша жизнь станет произведением искусства, простым, несмотря на все свое многообразие.

Цель искусства заключается не только в создании художественных произведений, но и в сближении их с душой человека, в художественном преобразовании всей жизни. Существование камня и палки еще не может быть названо жизнью. Жить — значит превращать все впечатления внешнего мира в представления и поступки, подымать их на уровень по-

нятий и законов. Наше призвание — быть не полюсом, к которому направляются все явления, а действующим лицом, которое участвует своими нервами и умом в биении целого. Тогда звук станет воплощением ритма, а ритм — воплощением звука. Но для того, чтобы люди поняли это, мы должны объяснить им эти взаимосвязи и поэтому сначала остановиться на исследовании сущности ритма, того ритма, которым будет обладать наше тело, когда наши мускулы передадут нашему сокровенному Я ощущения во времени и в пространстве.

Тогда не только барабанная перепонка будет дрожать от звуков, но все нервы и жилы нашего существа будут трепетать и звучать вместе с музыкой. Все музыкальные колебания, достигающие нашего слуха, обогатятся и расширятся от созвучных колебаний наших нервных центров и образуют вместе с ними новые гармонические сочетания. Они будут взаимно толкать, побуждать и углублять друг друга, как волны, возникающие от легкого дуновения бриза. Тогда-то музыка снова предстанет нам во всей своей красе.

Музыка не будет ни утомлять нервов, ни волновать, пугать или возбуждать их, а зазвучит в наших душах, как гимн радости, как отзвук нашей собственной жизни, возведенной на уровень искусства.

«Жизнь есть музыка с ее живым и жизнь творящим ритмом».

Приложения

ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЙ

Упражнения ритмической гимнастики могут быть разделены на двенадцать групп сообразно особой цели, которую они преследуют. Дальнейшее [изложение] представляет собой попытку объяснить психологическое и воспитательное значение упражнений. Окончательно убедить в справедливости этих объяснений может только личный опыт. Но кому не чужда психологическая точка зрения, тот не замедлит оценить, например, роль *иннервации* (мышечного напряжения) в методе Э. Жака-Далькроза. Однако, оживляющее действие упражнений, психологический момент радости, им присущий, могут быть оценены в полном объеме и во всем его воспитательном значении только тем, кто сам на себе испытал удивительное влияние ритма как силы, одновременно дисциплинирующей и оживляющей.

Пластика

I. Метрическое ударение и подразделение

Ребенок научается различать разные тактовые деления: он марширует в заданном темпе и притопыванием отмечает сильную долю такта (счет «раз»). Движения рук сопровождают каждый шаг, причем сильная доля отмечается мышечным напряжением всей руки. По команде *Норр!* (всегда неожиданно) ребенок должен уметь внезапно остановиться — рука должна расслабиться, нога перестать притопывать; в другой раз по той же команде *Норр!* он должен топнуть ногой, или напрячь мускулы руки, или вместо движения ногой сделать движение рукой; все это — без спешки и без замедления, автоматически. Довольно трудно достигнуть полной независимости движений ног и рук друг от друга. Только путем настойчивого повторения достигается совершенно автоматичная работа различных членов тела.

Упражнения:

1. Учитель играет музыкальный фрагмент на фортепиано, без ударений на сильных долях такта. Ученик прислушивается и, как только начинает ощущать ударение, в такт музыке поднимает и опускает сперва палец, потом кисть, затем всю руку и, наконец, марширует.

2. Ученик марширует на $\frac{2}{4}$ и отмечает притопыванием левой ноги первую сильную долю; по команде *Норр!* он удерживает левую ногу от притопывания и таким образом прибавляет третью, слабую, четверть к предыдущим двум: получается такт $\frac{3}{4}$; то же самое повторяется до размера $\frac{9}{4}$. Начиная с $\frac{9}{4}$, команда *Норр!* производится на предпоследнюю четверть и принуждает ученика отмечать притопыванием последнюю четверть, которая, таким образом, становится первой четвертью нового, более короткого, такта и т. д. — до возвращения к размеру $\frac{2}{4}$.

II. Развитие самостоятельности и воли

Музыкальный ритм всегда состоит из движения и пауз (остановок в движении). Музыкальная неритмичность обычно происходит от того, что мышечная система спешит или запаздывает осуществлять приказание нервной системы, следовательно, человек при перемене движения не умеет вовремя остановиться или останавливается преждевременно, потому что не умеет подготовить ни задержку, ни импульс. Это тоже искусство, требующее изучения; лишь у немногих оно является врожденным. Выучить известное движение, внезапно или постепенно прекратить движение, идти вперед или назад, прыгать, не выходя из метра, в пределах музыкального такта лечь наземь или встать — без ненужных мышечных движений, с наименьшей затратой силы, не теряя при перемене положения представления о временной единице такта, — все это требует большого навыка.

Для сосредоточения внимания, которого требуют все эти задания, предлагается целый ряд особых **упражнений**.

Ученики маршируют и должны по команде *Норр!*:

1. Остановиться и лишь по новому *Норр!* возобновить маршировку.
2. В течение одного такта идти вперед и назад.
3. Прыгнуть вперед.
4. Лечь наземь и встать.

III. Развитие внутреннего слуха

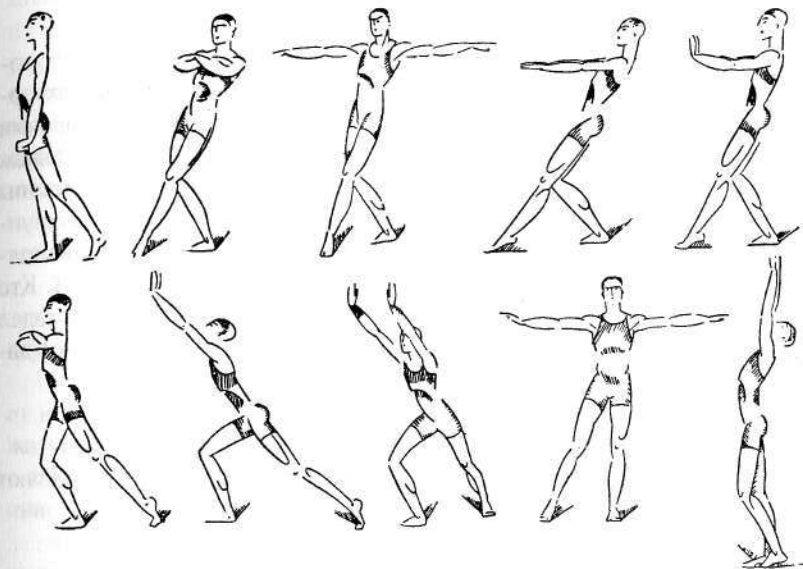
Много раз повторяемые телодвижения вызывают в сознании соответствующие картины движения. Чем сильнее были ощущения движения, то есть чем больше ученик при исполнении движения был в состоянии сосредоточиться на нем, тем яснее и живее будут соответствующие двигательные картины в его уме и тем больше развивается его метрическое и ритмическое сознание, ибо оно развивается из непосредственного двигательного переживания. В этих картинах в некотором роде накоплены все мускульные напряжения, которые вызвали данное движение (они для тела и телодвижений то же, что для математика формулы). Сами происходящие из движений, они, в свою очередь, становятся зрительными знаками, безошибочным напоминанием того ритма, который выражался данной последовательностью движений. Таким образом, ученику, который умеет маршировать в различных ритмах, достаточно закрыть глаза и возможно яснее представить себе соответствующие двигательные картины и «пережить» в себе данный такт и ритм, воспроизводя движения «про себя». Если его движения неточны, сбивчивы, мягки или вялы, то и соответствующие картины движений будут неясны и плохи. Точные и динамически ясно выраженные движения обеспечивают точность соответствующих двигательных импульсов нашей нервной системы, они развивают и укрепляют нашу способность к ясным и точным представлениям.

Упражнение:

По команде *Норр!* ученики останавливаются и в течение одного или нескольких тактов движутся мысленно.

IV. Пластическое воплощение музыкальных длительностей

Все долгие длительности состоят из длительностей коротких. В нашем методе каждой музыкальной четверти соответствует один шаг. Более долгая длительность разлагается на четверти, то есть ученик производит по одному движению на каждую четверть, причем не двигаясь с места. Так, половинная нота изображается так: шаг и одно движение на месте, половинная с точкой — шаг и два движения на месте и т. д., вплоть до целой ноты, состоящей из множества движений — до десяти-одиннадцати.



Пластическая реализация длительностей от 2 до 9 долей.

Если ученик превратил эти движения в привычку, то ему уже не нужно их все проделывать, — картина движения у него в мозгу, и ему достаточно сделать шаг на счет «раз» и мысленно представить себе дальнейшие движения. Нечто подобное происходит, когда ребенок учится читать: сперва он читает вслух, потом про себя, но с движущимися губами, то есть со всеми мускульными напряжениями, которые были бы нужны для громкого произнесения слов, и только после долгого упражнения приобретая автоматичность процесса чтения, что ребенок уже не прибегает к напряжению губ и языка. Но у многих следы этих напряжений заметны во время чтения. Насколько наша способность читать покоится на этих напряжениях, доказывают старики — у них с ослаблением сдерживающих центров возвращаются движения губ при чтении. Это только доказывает, что и там, где мускульные напряжения не проявляются внешне, они все-таки действуют. Следовательно, они необходимы. Метод Жака-Далькроза построен ни на чем ином, как на упражнении ритмических напряжений путем ритмической гимнастики.

Упражнения:

Сделать \downarrow , \downarrow , \circ и др. длительности.

V. Деление ритмических единиц

Каждую четвертную ноту ученик должен уметь по команде разложить на два шага (дуоли), на три (триоли), на четыре (квартоли) и т. д. Это разложение, очевидно, облегчается особыми условиями телесного равновесия и ослаблением напряжения в противоположных мускульных движениях. При пластическом воспроизведении синкопы шаг заменяется сгибанием колена. Это почти самое трудное из всех упражнений. Самые музыкальные ученики, и те добиваются точного исполнения лишь после долгого изучения, по истечении многих месяцев. Кто выполняет эту задачу без труда, про того можно сказать, что он овладел основным условием ритмических ощущений. Детям это упражнение дается легче, чем взрослым.

Упражнения:

1. Ученики маршируют четверти, по команде *Hopp* — синкопы.
2. Маршируют четверти, по команде «два», «три» и т. д. исполняют дуоли, триоли и т. д. (шагами)¹.

VI. Метрические и ритмические воплощения

Здесь задача сводится к тому, чтобы ритмы, воспринятые слухом, незамедлительно были переведены в пластические ритмы. Точность такого переложения обеспечивается прежде всего тем, что ученик уже научился возможно большее количество движений воспроизводить автоматически, то есть он овладел ими совершенно. Здесь нет времени анализировать музыку, которую слышишь: телодвижение реализует ее раньше, чем разум схватил и уяснил себе картину движения, — подобно тому, как во время чтения мы понимаем слова, не отдавая себе отчета в графической картине прочитанного слова. Нужно особое усилие нашего сознания, чтобы вызвать в себе представление о слогах или буквах услышанного или произнесенного нами слова. Совершенно с такой же автоматичностью тело будет реагировать на слышимую музыку.

Как только реализация услышанного ритма в телодвижении стала для ученика легкой и привычной, ему предлагается новая задача на концентрацию внимания: во время исполнения первого ритма он вслушива-

ется во второй и, пока исполняет этот второй, вслушивается в третий и т. д. Этим путем вырабатывается автоматизм ритмических движений и умственные силы освобождаются для восприятия новых впечатлений, которые, в свою очередь, переходят в автоматические. Таким образом в этом упражнении тело как бы пребывает в прошлом, в то время как ум схватывает и подготавливает будущее. Впрочем, в процессе чтения происходит то же самое. Пока мы усваиваем слово и предложение, глаз спешит вперед к следующему слову и предложению, чтобы их передать автоматическому восприятию.

Упражнения:

1. Учитель играет ритм, ученики по команде *Hopp!* его пластически осуществляют².
2. Пока ученики пластически исполняют данную тему, учитель играет новую; ученики прислушиваются и вместо первой начинают изображать вторую; образуется как бы канон между учителем и учениками³.
3. Учитель импровизирует такт, ученики его исполняют сперва в пении, потом в маршировке.
4. Один ученик импровизирует несколько тактов, другие исполняют их вслед за ним.

VII. Независимость членов тела друг от друга

Эти упражнения имеют особую ценность, они подготавливают к усвоению динамических различий в движениях. Подобно тому как на фортепиано одновременно одна рука должна играть сильно, другая слабо, так и правильная пластическая реализация музыкального ритма требует различной динамики в напряжении контрастирующих органов. Особые упражнения приучают ученика одновременно одну руку напрягать до крайности, а другую ослаблять до вялости. Можно разные временные единицы делить разными членами тела на неравные части: так, одну и ту же единицу времени — ногами делить на три, одной рукой на четыре, другой — на пять частей или, например, руками отбивать четверти, а ногами в то же время — пять четвертей.

Упражнения:

1. $4/4$ отбивать в форме канона: левая рука вступает (то есть отбивает «раз»), когда правая отбивает «два».

2. Голова отмечает 2, руки — 3 и 4, ноги — 5 — одновременно.
3. Деление одного такта на 2 и на 3: ноги отбивают 6, правая рука — 3, левая — 2; по команде *Норр!* — меняются ролями.
4. Маршировать на 3 одновременно руками отбивая 4.
5. Маршировать на 4, одновременно, руками отбивая 5.
6. Ладонями ударять 2, маршировать на 3, по команде *Норр!* — наоборот.

VIII. Исполнение ритма в 2–3 раза быстрее или медленнее

Эти упражнения можно назвать подготовкой тела к тому, что в музыке называется разработкой темы.

Достоин внимания, что композиторы в фуге всегда прибегают лишь к двойному или четверному ускорению/замедлению темы. Поэтому указанные ниже упражнения вводят совершенно новый ритмический элемент, требуя от ученика утроенного ускорения или замедления.

Упражнения:

1. Ученики маршируют на синкопах и руками отбивают нормативный метр; на *Норр!* руки продолжают свое движение, в то время как ноги исполняют синкопы вдвое/вчетверо скорее.
2. Исполнение игаемого ритма; на *Норр!* — вдвое скорее или медленнее.
3. То же самое **втрое** скорее или медленнее (очень трудно).

IX. Пластический контрапункт

Упражнения на пластический контрапункт и полиритмию представляют собой не что иное, как перенесение обычных музыкально-технических упражнений в область телодвижений. Преимущество этих переложений в том, что они приучают тело одновременно воспринимать и ощущать. Нетрудно выдумать двойной и тройной контрапункт, но интересно и полезно его действительно ощутить в себе, так сказать, пережить своим телом.

Упражнение:

Учитель импровизирует тему. Ученики реализуют ее движениями рук и контрапунктируют четвертями, восьмыми, триолями, шестнадцатыми⁴.

X. Полиритмия

Упражнения:

1. Учитель одновременно играет два ритма. Ученики исполняют один руками, другой ногами⁵.
2. Ученики реализуют трехголосный канон в пении, шаге и отбивании руками.

XI. Пластические ударения, оттенки силы. Пластическая и ритмическая выразительность

Упражнения разделов I–X имеют целью развить чувство ритма. Упражнения в выразительности должны пробудить темперамент ученика, заставить его жить с музыкой. Музыка определяет длину и длительность каждого движения, усиление и ослабление напряжений (*crescendo* и *diminuendo*), она приучает тело быстро переходить от одного выражения к другому, она пробуждает ту музыку, что дремлет в каждом из нас и проявляет ее вовне сообразно с нашей индивидуальностью. Эти упражнения стремятся установить общение и свободную передачу между органами восприятия и нервно-выразительными движениями, привести к гармоническому раскрытию духовных и телесных способностей и тем самым — всей нервной системы. Эта гармоничность в совместном развитии нашей внутренней и внешней природы позволяет по желанию или по требованию приходить в движение или предаваться полному покою. Короче говоря, эти упражнения стремятся установить непосредственную таинственную связь между музыкой вне нас и нашей внутренней музыкой, той внутренней музыкой, которая есть не что иное, как эхо наших внутренних ритмов, наших душевных движений, наших волевых импульсов, нашей силы и наших грез.

Упражнения:

1. Дыхательные упражнения.
2. Маршировать 8 тактов: в ногах *crescendo*, в ладонях *decrecendo*.
3. Ученики маршируют и отбивают $\frac{5}{4}$, причем удлиняют последнюю четверть каждого такта на восьмушку и это удлинение отмечают усилением напряжения рук и всего тела.
4. Ритмическое *crescendo* всего тела с патетическими ударениями⁶.

ХII. Развитие внимания, слуха и находчивости

Упражнение:

В музыке дается известный повторяющийся сигнал, после которого ученик должен либо опуститься на колено, либо подняться на носки, смотря по тому, низкий или высокий аккорд следует за сигнальным звуком⁷.

Сольфеджио

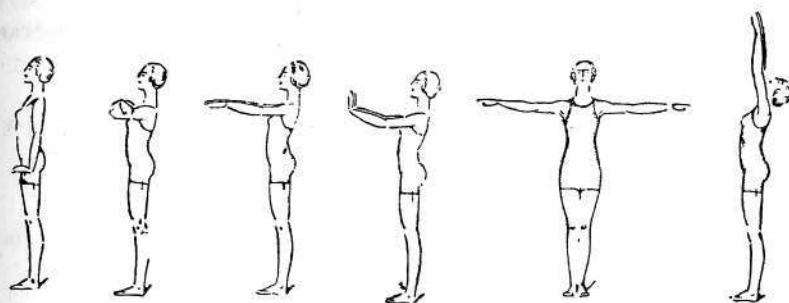
1. Гаммы от С до С. Мажорный и минорный цикл⁸.
2. Учитель играет какую-нибудь гамму от С до С. Ученик повторяет ее, на слух определяет положение целых тонов и полутонов и угадывает тональность.
3. Ученики поют в какой-нибудь тональности, определяют и голосом берут желаемую ноту.
4. Цикл гамм поется «про себя», при этом отбивается такт; на команду *Норр!* поется та нота, которая приходится на команду.
5. Учитель играет гамму; ученик ее мысленно анализирует и называет тонику.
6. Уменьшенные пентахорды и увеличенные тетрахорды с их разрешением. Интервалы уменьшенной квинты и увеличенной кварты (промежуточные звуки поются «про себя»).
7. Учитель играет уменьшенный пентахорд (или увеличенный тетрахорд), а ученик называет гамму, в которой он встречается.
8. Учитель играет несколько тактов — ученики называют тональность.
9. Ученики импровизируют один за другим, каждый по такту, в данной тональности.
10. Импровизация модулирующих мелодий⁹.
11. Чтение с листа и запоминание мелодий.
12. Упражнения в дирижировании: данная тема дирижировается, по желанию слушателей, с различными оттенками в стиле, движении, выражении (например, *Andante espressivo*, *Allegro grazioso*, *Largo pesante*, *Allegro vivace*, *Allegretto molto ritmato* и т. д.)¹⁰.
13. С листа читается и поется многоголосно цифрованный бас.

ШЕСТИДОЛЬНЫЙ МЕТР¹¹

Упражнения в ходьбе с отбиванием метра

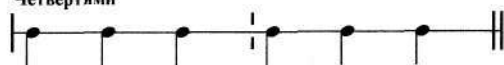
Подготовительное упражнение

- С 1-й по 2-ю долю. Скрестить руки на груди.
 Со 2-й по 3-ю долю. Вытянуть их горизонтально вперед.
 С 3-й по 4-ю долю. Поднять кисти под прямым углом к предплечью.
 С 4-й по 5-ю долю. Вытянуть руки в стороны.
 С 5-й по 6-ю долю. Поднять их вертикально.
 С 6-й по 1-ю долю. Энергично, с силой опустить руки, акцентируя счет «раз».



Такт $\frac{6}{4}$ можно представить как удвоенный на $\frac{3}{4}$ с побочным акцентом на четвертой доле. В то время как одна рука отбивает¹² 6 долей, другая может показывать две доли (1-ю и 4-ю): 1↓ 4↑.

Четвертями



Восьмыми



Шестнадцатыми



С синкопами



[Триолями]



Повторите эти упражнения со всеми вариантами анакрузических форм в размере $\frac{6}{4}$ ¹³.



То же — восьмыми и шестнадцатыми.

Фразы и паузы Фразировка руками и ногами

1.

Руки отбивают



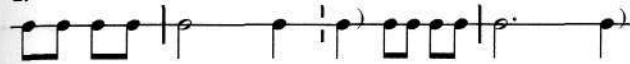
Ноги шагают



и т. д.

Другие варианты фразировки

2.

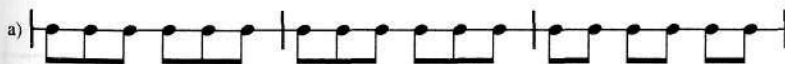


3.



Фразы строятся в зависимости от местоположения побочного акцента (все такты — одной продолжительности).

См. с. 136, такт из 6 ритмических единиц.



См. с. 136, такт из 12 ритмических единиц.

Фразировка со сменой местоположения первого акцента (все фразы — одной продолжительности).

a)

b)

c)

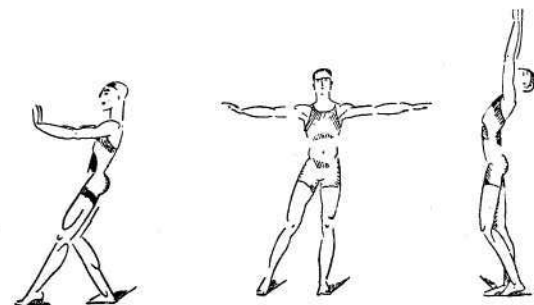
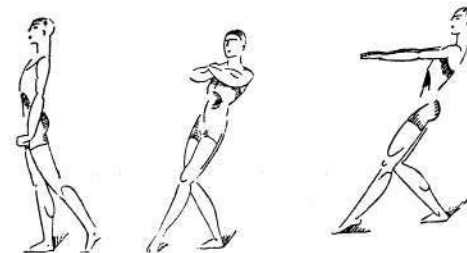
Анализ нотных длительностей 6 долей и 1/6 длительности

Нота в $\frac{6}{4}$:

Исполнение:

- Шаг.
- Перекрестить свободную ногу (согнув колено опорной ноги).

- Вытянуть свободную ногу вперед.
- Выпрямить опорную ногу, оставляя свободную вытянутой вперед.
- Вытянуть свободную ногу в сторону.
- Приставить свободную ногу к опорной ноге.



Нота длительностью в $\frac{18}{8}$:

Исполнение — так же, как

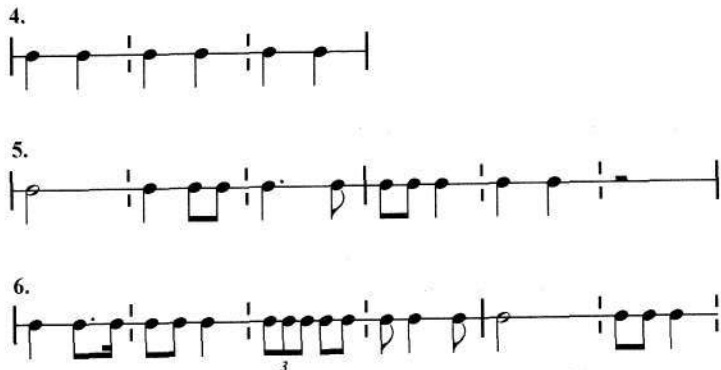
1.

2.

3.

Такт из 6 ритмических единиц

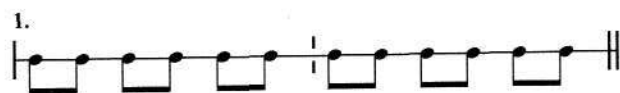
Такт $3/2$ также состоит из 6 единиц, но с двумя побочными акцентами. Одна рука отмечает 3, другая 6 долей.



Такт из 12 ритмических единиц

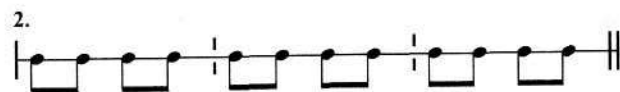
12 восьмых или 12 шестнадцатых в такте можно сгруппировать в 2, 3 или 4 доли.

12 восьмых, образующих такт с двумя акцентами/долями.



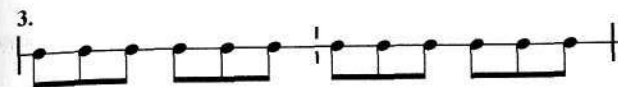
Одна рука отмечает $6/4$, другая — $2/4$.

12 восьмых, образующих такт с тремя акцентами.

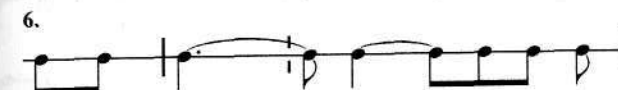
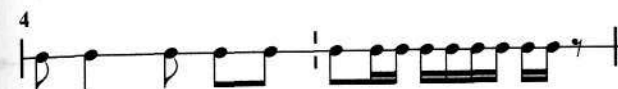


Одна рука отмечает $6/4$, другая $3/2$.

12 восьмых, образующих такт с 4 акцентами.

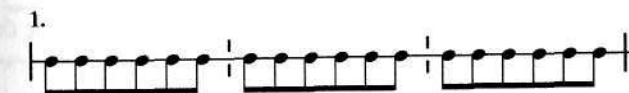


Одна рука отмечает $2/4$, другая $4/4$.



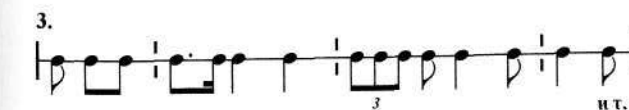
Такт из 18 ритмических единиц

18 восьмых (или шестнадцатых) образуют такт с тремя акцентами.



Одна рука отмечает $6/4$, другая $3/4$.

Анакрузические формы:

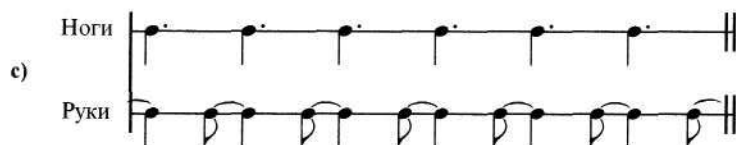
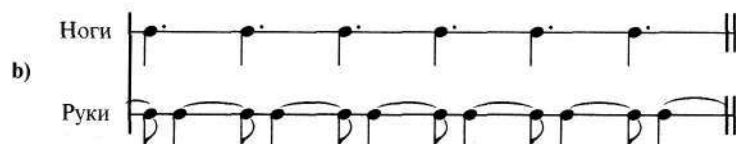


Синкопы


1. Ученик делает 6 шагов в такте, хлопая синкопы.




По команде *Норр!* хлопать доли, идти на синкопы.



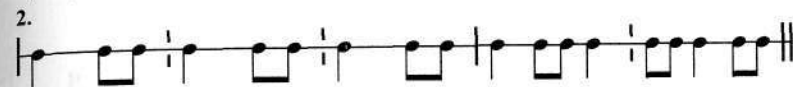
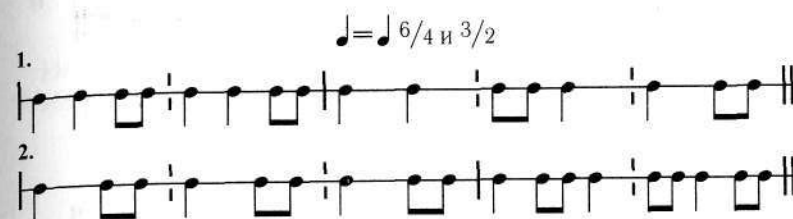
2. То же, но по команде *Норр!* ноги и руки движутся вдвое/втрое быстрее или медленнее.

3. Ученик идет  следуя за *accelerando* учителя.

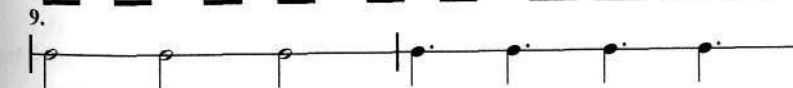
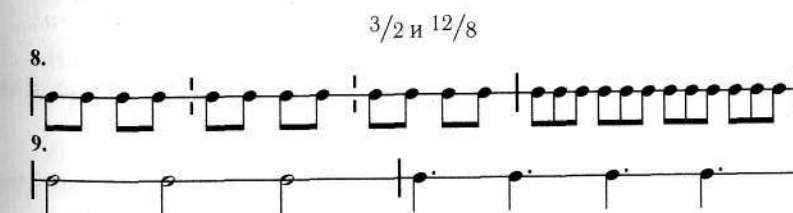
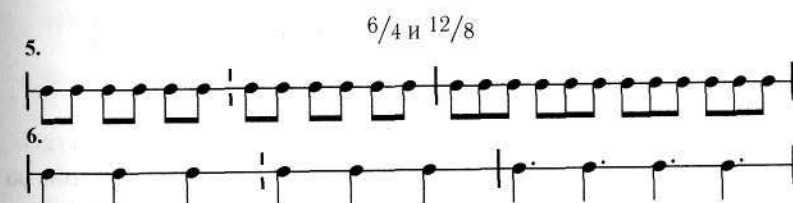
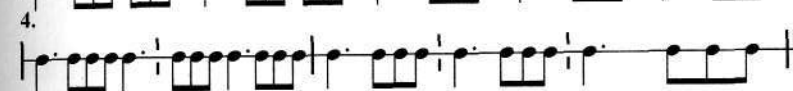
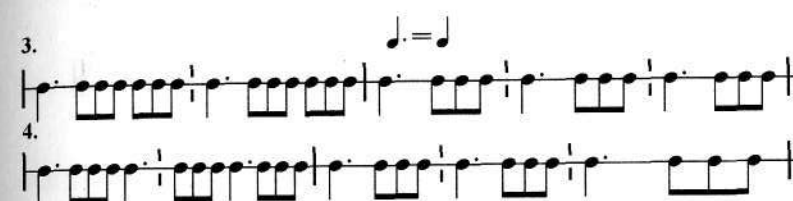
4. Ученик идет  подчеркивая синкопы с помощью дыхания.

Сложные размеры¹⁴

Примеры на одни и те же группы длительностей с разными акцентами:

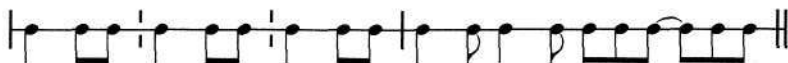


18 восьмых, образующих такт с двумя и тремя акцентами.



Более сложное упражнение

10.



Пластический контрапункт

Темы:



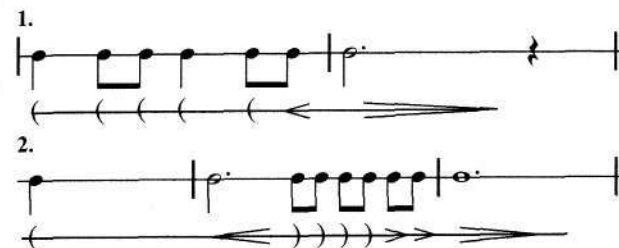
Выполнять контрапункт к этим темам: в первом такте четвертями, во втором — восьмыми, в третьем — шестнадцатыми длительностями.



Контрапункты: в первом такте восьмыми, во втором — шестнадцатыми длительностями.

Дыхание

Используйте только ритмы, пригодные для дыхательных упражнений. Например,



3. ученики образуют компактную группу, тело абсолютно расслаблено, обе руки — спереди «в замок».

а) поднять руки на уровень талии, вдохнуть.



б) выдохнуть, оставляя ребра поднятыми.



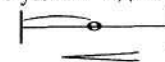
в) поднять руки на уровень плеч, вдохнуть.



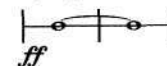
г) выдохнуть, оставляя ребра поднятыми.



д) поднять руки под острым углом. Вдохнуть, наклонив тело вперед (готовясь к шагу).



е) сделать акцентированный шаг, удерживая вес тела на опорной ноге, одновременно петь данный звук *ff* на протяжении двух тактов.



ж) продолжать петь *decrescendo*, постепенно расслабляя тело.



Упражнения на независимость отдельных частей тела

Первое подготовительное упражнение

а) делать движения от 1 до 9, потом обратно одной рукой по приведенной ниже схеме;

б) то же — двумя руками.

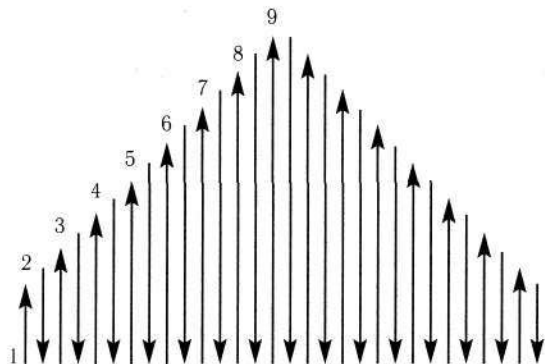
NB. Движения, охватывающие большое пространство, нужно выполнять быстрее, чем движения с меньшей амплитудой, хотя время для них отводится одно и то же.

Упражнение 1: одна рука отбивает доли по увеличивающейся амплитуде от 1 до 9, другая в то же самое время — по уменьшающейся амплитуде от 9 до 1 — за тот же промежуток времени.

Линии движения для Упражнения 1.

а) в одном направлении;

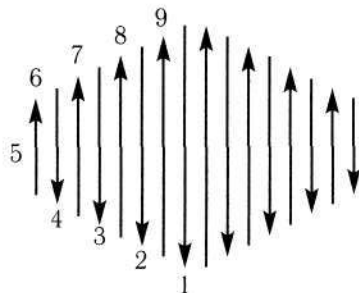
б) в противоположных направлениях.



Второе подготовительное упражнение

а) одной рукой;

б) двумя руками.



Упражнение 2: одна рука делает движения *crescendo*, затем *diminuendo* (от 5—6 до 1—9); другая — встречный вариант (от 1—9 до 5—6) за тот же отрезок времени; затем меняются ролями.

а) в одном направлении;

б) в противоположных направлениях.

Третье подготовительное упражнение

а) одной рукой;

б) двумя руками.

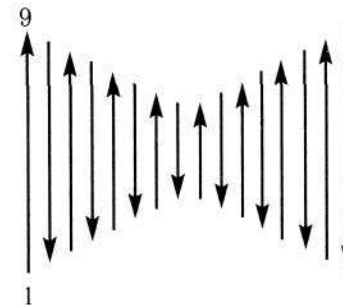
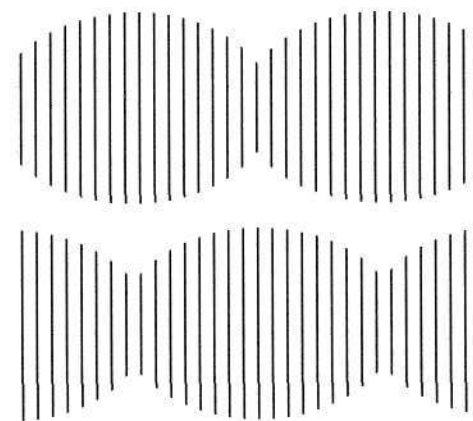


Диаграмма линий одновременного движения обеих рук



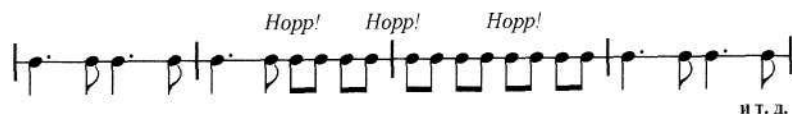
Контроль и сдерживание¹⁵

1. Ученик шагает восьмыми, по команде *Норр!* переходя на ритм ♩ ♪ ; например:



После запоминания ритма он выполняется без команды *Норр!*

2. Наоборот: идти в ритме ♩ ♪ , по команде *Норр!* переходя на восьмые.

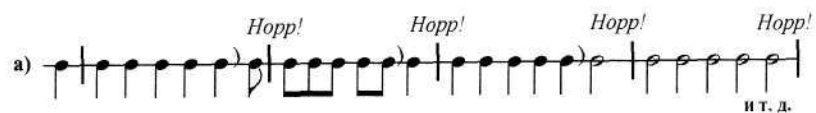


Сравнение ♩ ♪ с ♩ ♪

3. Ученик шагает в размере $6/8$ ♩ ♪ , по команде *Норр!* переходя на тот же ритм, но в размере $3/4$ ♩ ♪ и т. д.

4. Ученик делает формы затактов в размере $6/4$. По команде *Норр!* — вдвое быстрее, после второй команды — в первоначальном темпе. После третьей команды *Норр!* делает в два раза медленнее, после четвертой — возвращается к прежнему темпу.

Например:

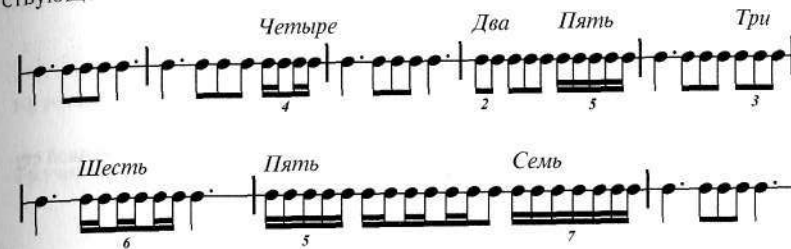


То же — с остальными формами затактов.

5. Повторить упражнения три раза — быстро и медленно.

6. Ученик шагает ♩ ♪ , по команде *Норр!* один раз делает ♩ ♪ .

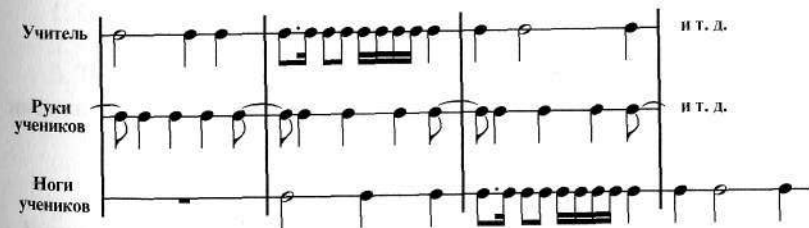
7. Ученик шагает ♩ ♪ ♩ . Когда учитель произносит «два, три, четыре, пять, шесть, семь» — за время следующей доли делается соответствующее количество шагов.



После того, как упражнение будет повторено несколько раз, ученики делают его без команды *Норр!*

Слуховые упражнения

1. Ученики все время хлопают синкопы ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ . Учитель играет последовательность тактов, которую ученики повторяют ногами с запозданием на такт (эта разновидность канона также называется *непрерывная реализация*).



2. Учитель играет гамму *C-dur*, обращая внимание на полутоны между звуками *E* и *F*, *H* и *C*.

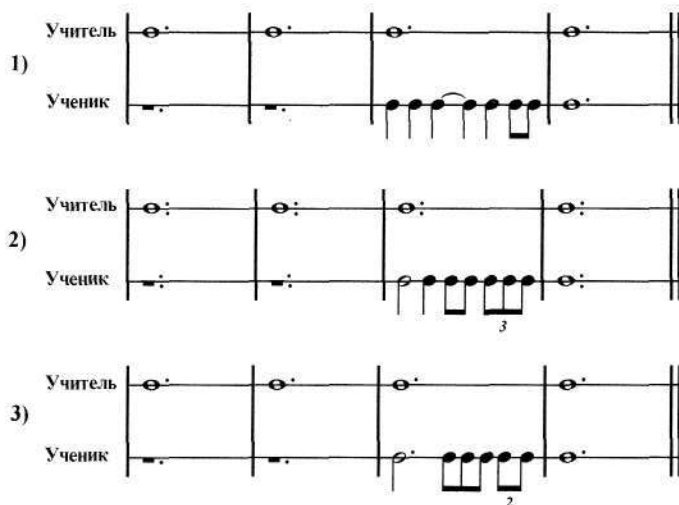
Затем он играет (или поет) ряд тонов и полутонов. Если он играет тон — во время следующего такта ученики делают большие шаги, если полутоном — маленькие.



NB. Это упражнение можно делать также на лестнице (делая два шага на одной ступеньке после полутона).

NB. Ученики записывают все ритмы, которые изучались на уроке.

Деление длительностей



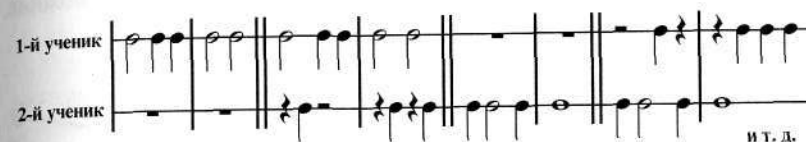
Первый раз — в темпе *adagio*, второй — *allegretto*, третий — *moderato* и т. д.

Как можно видеть выше, учитель играет два длинных звука, а ученики проводят заданную тему в третьем такте (во время звучания третьего длинного звука).

Импровизация

1. Ученик импровизирует тему в два такта, затем класс шагает в контрапункте.

2. Ученик импровизирует тему в два такта. Другой ученик сразу же идет в контрапункте к этой теме, затем импровизирует два новых такта, к ним делает контрапункт ученик, начинавший упражнение и т. д.



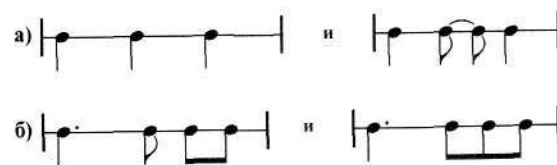
3. Из учеников выбираются два солиста. Первый ученик импровизирует один такт, второй сразу же присоединяет к нему другой. Последовательность из этих двух тактов несколько раз повторяется, затем по команде *Нопп!* остальные ученики выполняют контрапункт из двух тактов.

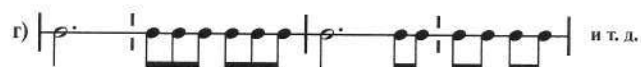
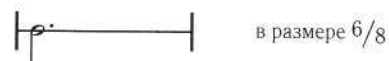
4. Ученик выполняет с помощью больших или маленьких шагов последовательность тонов и полутонов заданной гаммы. Класс должен отгадать, какая гамма имела в виду.

Упражнения на дирижирование

Ученик дирижирует:

1. С *accelerando* и *ritardando*.
2. С *piano*, *forte*, *decrescendo*, *crescendo*.
3. Такты из одних и тех же длительностей с различным местоположением побочных акцентов:





Свободные упражнения

Для трех групп:



Ученики стоят в три ряда,
каждая тройка держится за руки.

На 1-ю долю руки и тело делают
раскачивающееся движение назад.
На 2-ю долю — вперед.



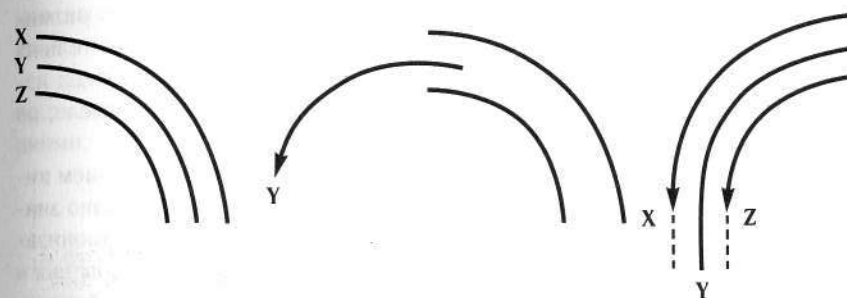
На 1-ю долю 3-го такта — снова отклониться назад.

На 2-ю долю 3-го такта линия Y выбегает вперед, как будто ее привели в движение «раскачивание» линий X и Z (они остаются стоять на месте).

На 2-ю долю 5-го такта линии X и Z делают прыжок вперед.

Линия Y стоит неподвижно, глядя назад на X и Z и протянув к ним руки.

На 1-ю долю 8-го такта ученики снова берутся за руки и начинают движение сначала.



В кругу или спирали.

ПРИМЕНЕНИЕ РИТМИКИ К ФОРТЕПИАННОЙ ТЕХНИКЕ¹⁶

Всякий, кто достаточно долго и настойчиво занимается ритмикой, осознает, что инструменталист — будь то исполнитель на фортепиано, скрипке или духовом инструменте — может и должен извлечь пользу из своей учебы не только в чисто музыкальном смысле, но и с точки зрения инструментальной техники.

До сих пор нет моста между преподаванием ритмики и освоением инструментальной техники: лишь немногие преподаватели фортепиано знают наши специальные упражнения, которые направлены на гармонизацию физических и духовных инстинктов, воспитание силы чувствования и пронизывание всего организма ритмическим началом. Таким образом, они не могут использовать знания, которыми обладает обучающийся¹⁷ ритмике, для тех специальных упражнений, что у них «в руках». Более чем вероятно, что рано или поздно какой-нибудь виртуоз напишет книгу по инструментальной технике, непосредственно опирающуюся на систему, в которой каждое упражнение, предназначенное для всего тела в целом, будет применено к конкретным движениям кисти и руки. Между тем мы хотим вкратце показать, как ритмические упражнения могут быть применены к фортепианной технике и каким образом их изучение может быть тесно связано с общим образованием, которое и является объектом нашего метода.

В наши намерения не входит дать полное изложение этой обширной темы, для чего понадобилось бы несколько томов. Мы хотим только указать некоторые направляющие нити, которые могут помочь обучающемуся ритмике адаптировать и применить приобретенный опыт в его пианистической работе.

Прежде всего, важно применить к техническим «штудиям» на инструменте принцип экономии, на котором так часто делается упор в нашем

методе, то есть: каждое движение должно быть выполнено с минимальными затратами мускульной энергии.

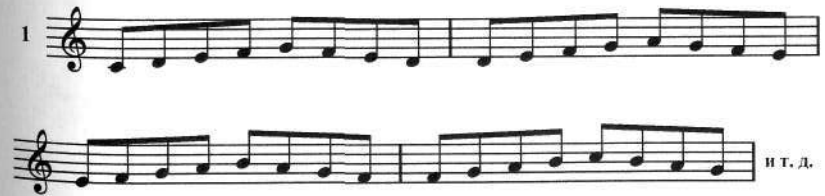
Будет огромным преимуществом, если прежде чем приступить к занятиям на фортепиано, ученик будет уже оснащен мускульной техникой, необходимой для обучения на инструменте, и мышцы его рук, кистей и пальцев посредством упражнений на сжатие/расслабление¹⁸ будут подготовлены для всех видов комбинированных и диссоциированных движений¹⁹. Некоторое время спустя он перенесет эти упражнения на фортепиано и будет продолжать заниматься ими до тех пор, пока не почувствует себя способным преодолевать все *не необходимые* мускульные и нервные сопротивления. Действительно, именно эти бессознательные сопротивления составляют главное препятствие для свободы движений пианиста.

Здесь приведено несколько примеров, которые ради ясности, краткости и простоты изложения мы ограничили пятипальцевыми упражнениями:

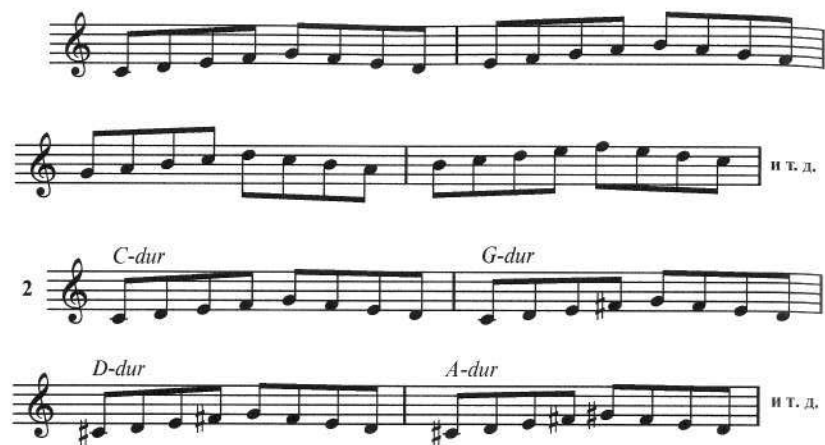


Мы просим читателя самому адаптировать эти упражнения к другим пианистическим формам.

Пятипальцевые упражнения можно тренировать следующими способами во всех мажорных и минорных тональностях:



или:



и так далее через весь круг мажорных и минорных тональностей.



и так далее, поднимаясь по хроматизмам.

УПРАЖНЕНИЯ

(А) Упражнения на диссоциированные или
комбинированные движения всей руки,
кисти и пальцев.

Упражнения на использование педали

а) Упражнение



Отрабатывать каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

б) Упражнение на диссоциированные движения

Правая рука



Левая рука

И так далее во всех возможных комбинациях.

в) Различные движения пальцев



и т. д.

Каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

Комбинированные движения

Правая рука



Плоский палец Согнутый палец Вертикальный палец Согнутый палец

Левая рука

То же — с комбинированными движениями руки, предплечья и т. д.

г) Запястье при исполнении *legato*

1. *legato*
Запястье низко Запястье высоко

2. Запястье высоко Запястье низко

3. Запястье высоко, низко, высоко, низко, высоко, низко, высоко, низко,

4. Запястье низко, высоко, низко, высоко, низко, высоко, низко, высоко.

В тех же упражнениях — ученик немедленно реагирует на команду учителя «поднять запястье» или «опустить запястье». Играется в разных темпах.

Комбинированные движения

5. Запястье высоко Запястье низко

Запястье низко Запястье высоко

6. Запястье низко, высоко, низко, высоко, низко, высоко, низко, высоко.

Запястье высоко, низко, высоко, низко, высоко, низко, высоко, низко.

д) Комбинация вертикальных и горизонтальных движений

1. и т. д.

2. и т. д.

3. Левая рука

Правая рука

Левая рука

и т. д.

4.

5.

6.

7.

8.

9б.

По команде «левая» левая рука играет *staccato*, в то время как правая рука продолжает играть *legato*, или наоборот.

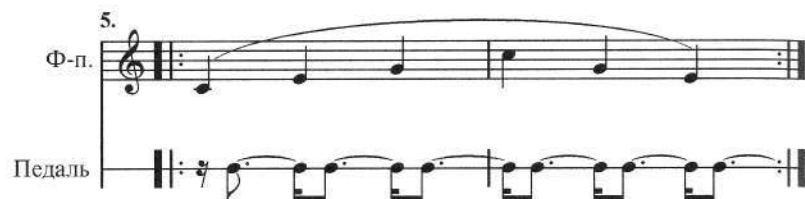
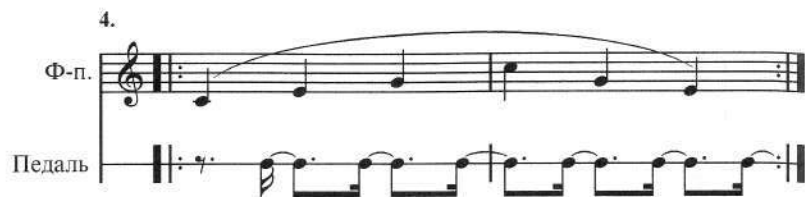
е) Упражнения на использование педали

Музыканты, которые хотят написать законченный трактат на данную тему, поступят правильно, если подыщут в классических произведениях пассажи с обязательным использованием педали и сочинят соответствующие упражнения по этим образцам.

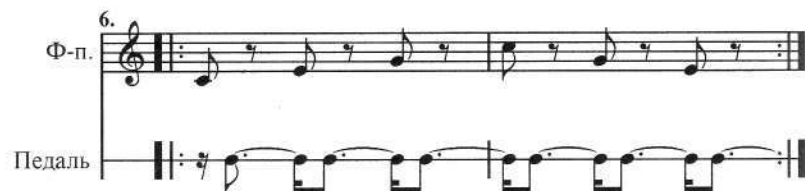
1. Обе руки вместе
Ф-п.

2.

3.



Ученик должен быть предельно внимателен — чтобы точно выдерживать длительность каждого звука.



Эти и подобные упражнения могут быть использованы как упражнения на возбуждение или сдерживание²⁰.



Отрабатывать с ритмами, предложенными в 1 — 7 упражнениях.

Упражнения на использование двух педалей²¹ нужно до конца продумать, затем отработать. Например:

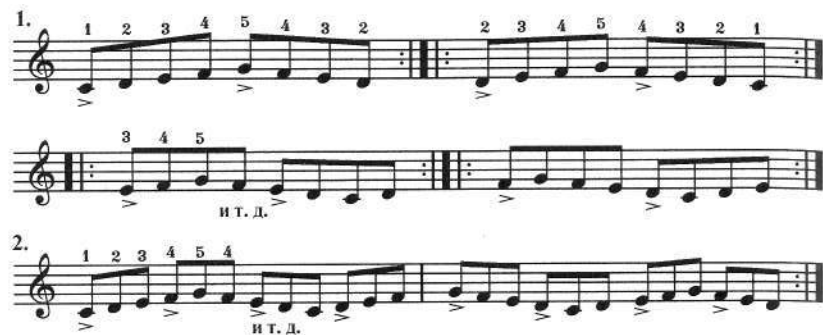


(Б) Применение специальных метрических и ритмических упражнений к фортепианной технике

Все предыдущие упражнения связаны с техникой вообще. В следующих мы применим принципы нашего метода более детализированно. Возвращаясь к основным темам, рассмотренным в двух томах труда «Ритмическое движение»²², мы приведем по два-три примера из каждой темы, показывая:

- 1) как их можно применить к изучению фортепианной техники, с тем чтобы помочь обучающимся ритмике в их занятиях на инструменте;
- 2) как извлечь пользу в занятиях из их предыдущей работы.

а) Метрические упражнения

I. Регулярные акценты, сложные такты²³

То же — начиная со звуков *D, E, F, G* и т. д.



И так далее, выделяя по очереди каждую 5-ю, 6-ю, 7-ю, 8-ю или 9-ю восьмую.

Упражнять во всех тональностях и темпах — с гаммами, арпеджио, терциями, секстами, октавами и т. д.

То же — используя различную аппликатуру.



Все эти упражнения можно использовать как упражнения на возбуждение/сдерживание. По команде *Норр!* ученик меняет местоположение акцента или дает разную акцентуацию в каждой руке.

Например:

II. Регулярные акценты, смешанные такты²⁴

III. Нерегулярные акценты. Патетические (выразительные) акценты

Ученик играет эти упражнения с регулярными акцентами (в сложных или смешанных тактах). По команде *Норр!* он выделяет следующую за этим восьмую.



То же, но после команды *Норр!* правая рука акцентирует первую восьмую, а левая — вторую.

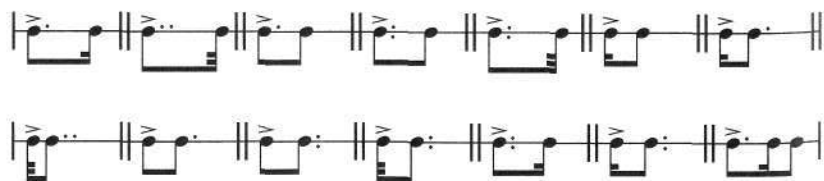


Комбинировать с предыдущими упражнениями.

Теперь все предыдущие упражнения должны быть отработаны с различными длительностями и ритмическими формулами (вместо ровных длительностей).



То же — с ритмами:



б) Динамические оттенки



II. *Accelerando* и *ritardando* отрабатываются по следующей схеме:



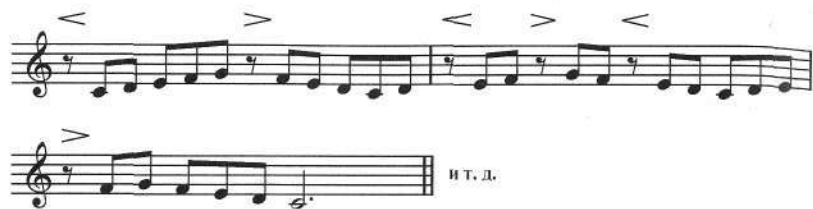
г) Анакрузисы и фразировка²⁵



Различная фразировка в каждой руке:



д) Дыхание и паузы



То же — использовать как упражнение на сдерживание.



То же — с пением, по команде *Норр!* продолжая петь «про себя» во время пауз.

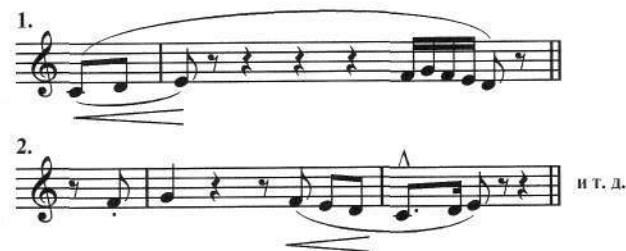


То же — с заранее подготовленным ритмом.

То же — двумя руками.



Ритмические темы с паузами:



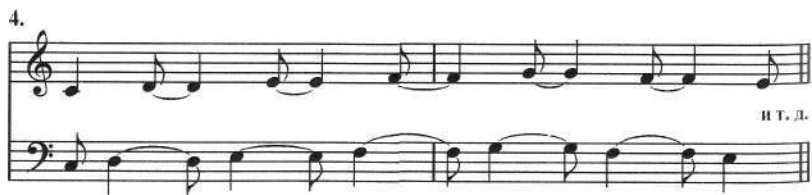
е) Синкопы



* Ученик должен продолжать петь «про себя».



То же — как упражнение на пробуждение (синкопируя после команды *Норр!*).



ж) Двух- и трехдольные метры в быстром и медленном движении

Пробуждающие упражнения:



4. *Hopp!* *Hopp!* *Hopp!*

и т. д.

Комбинировать с предыдущими упражнениями.

3) Ритмический контрапункт

1.

2.

3. и т. д.

4.

Контрапункт в половину длительности:

5.

и) Полиритмия — Канон — Ритм «два на три» и др.

1. Полиритмия

1.

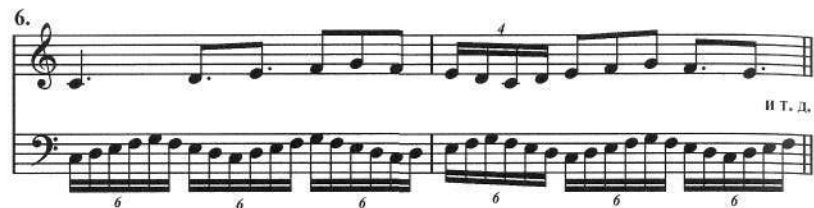


II. Канон



III. Ритм «два на три» и др.





Знак «:» увеличивает каждую длительность на $1/4$ (для $\text{♩} = \text{♩} + \text{♩}$)²⁶

IV. «Два на три» и др. — для одной руки



Очевидно, что гармоническая и эстетическая ценность предложенных упражнений не велика и в более полном изложении нашего метода они должны быть переработаны и сделаны более музыкальными.

Путем замены традиционных технических упражнений — гамм, аккордов или арпеджио — пятипальцевыми упражнениями можно получить бесконечное разнообразие новых форм технических экзерсисов.

Надеемся, что наши краткие советы смогут побудить специалистов к созданию новых типов технических упражнений, подходящих именно для их конкретного инструмента²⁷.

РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

А. Смешанные переменные размеры с нерегулярными акцентами

($\text{♩} = \text{♩}$ или $\text{♩} = \text{♩}$ или $\text{♩} = \text{♩}$)

Импровизация: ученики должны досочинить данный музыкальный период.

Розовое дерево

1. *И Т. Д.*

2. *И Т. Д.*

3. *И Т. Д.*

4.

5

6

7

8

9

10

11

12

В. Мелодии для дирижирования и пластической реализации

Мелодии поются всем классом, один из учеников дирижирует, показывая агогические и динамические оттенки жестами, шагами, позами.

13

Музыкальный фрагмент на странице 182, состоящий из четырех систем стенограмм. Каждая система содержит четыре нотных стана. Музыка написана в ключе с одним диэзисом (F#) и 4/4 такте. Включены различные ритмические значения, включая восьмые, шестнадцатые и четвертные ноты, а также паузы. В третьей системе есть акцент на четвертой ноте. В четвертой системе есть акцент на второй ноте. Фрагмент заканчивается двойной точкой.

С. Фрагменты для пластической реализации: дуэт, группы и солисты

Дуэт

Музыкальный фрагмент для дуэта на странице 183. Он состоит из двух нотных стенограмм. Музыка написана в ключе с одним диэзисом (F#) и 4/4 такте. Включены различные ритмические значения, включая восьмые, шестнадцатые и четвертные ноты, а также паузы. Фрагмент заканчивается двойной точкой.

Группы и солисты

Музыкальный фрагмент для групп и солистов на странице 183. Он состоит из шести нотных стенограмм. Музыка написана в ключе с одним диэзисом (F#) и 4/4 такте. Включены различные ритмические значения, включая восьмые, шестнадцатые и четвертные ноты, а также паузы. Фрагмент заканчивается двойной точкой.

18

Lento

D. Метроритмические варианты одной мелодии

Тема

19

20

21



Переменный размер (с двойным сокращением тактовой доли).



Регулярно переменный размер.



Е. Анализ и комбинирование отдельных компонентов одного ритма

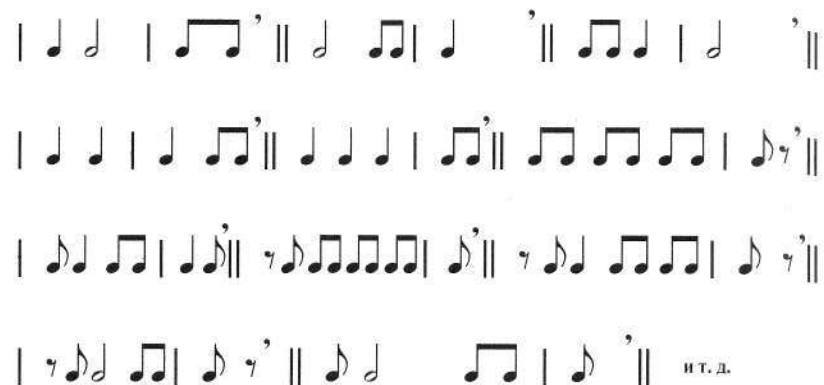
Тема: | || состоит из 3-х элементов: | ¹ || | ² || | ³ ||

Различные комбинации этих элементов.



С анакрузой.



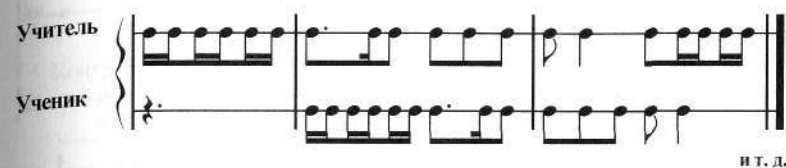


Г. Ритмические каноны и контрапункты

25. Пластическая реализация — на две доли позже учителя.



26. То же, но одной долей позже.



27. Канон с пением.



28. Канон с динамическими оттенками. Учитель играет «с выражением» тему, а ученик реализует ее одной долей позже, тщательно соблюдая динамические оттенки.



29. Полиритмический канон.

Учитель

Руки

Ноги

и т. д.

Ученик

и т. д.

30. Учитель дает тему, ученик реализует контрапункт к ней, причем первый звук отражен в движении руки, второй — ноги, третий — головы или всего тела и т. п.

31. Ученик придумывает контрапункт к заданной теме, стараясь, чтобы шаги и жесты контрастировали с темой.

Тема

Контрапункт

и т. д.

32. Ученик шагает четвертями в контрапункте к заданной теме, по команде *Норр!* переходя на движение восьмыми длительностями.

Тема

Контрапункт

Норр!

и т. д.

33. Контрапункт квартолями, квинтолями и пр.

Тема

Контрапункт

и т. д.

34. Первому звуку темы соответствует квинтоль в пластической реализации, второму — септоли и т. д.

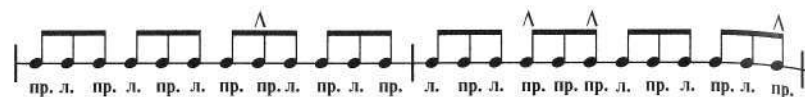
G. Акцентуация

35. Учитель играет ряд восьмых, делая произвольные акценты. Ученики шагают только на акцентированные звуки.

То же — с жестами.

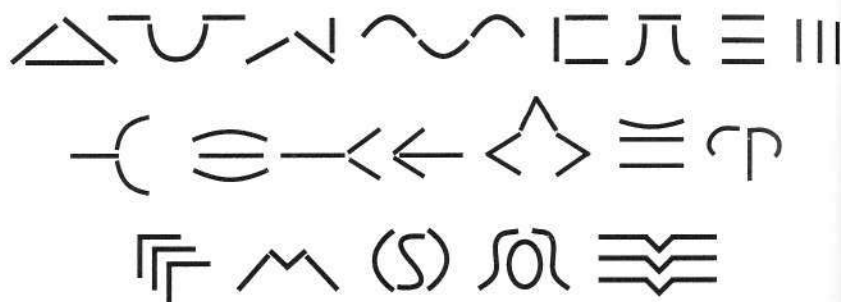
То же — учитель играет только неакцентированные звуки, ученики показывают те же акценты.

36. Учитель играет ряд восьмых, выделяя некоторые из них. Ученики реализуют акценты, топая правой ногой.



Н. Ориентация в пространстве²⁸

Ученики, расположенные в три ряда, бегут восьмыми. По команде *Норр!* они образуют заранее заданную геометрическую фигуру, завершив ее формирование за определенное количество тактов.



Эти движения комбинируются с другими заданиями: встать на колени, наклонить туловище, согнуться и т. п.

РИТМИЧЕСКИЕ МАРШИ ДЛЯ СРЕДНЕГО ГОЛОСА²⁹

Э. Жак-Далькроз



Five systems of piano accompaniment for a piece in 2/4 time, key of D major. The notation includes treble and bass staves with various musical symbols, including notes, rests, and dynamic markings like 'v'.

Five systems of piano accompaniment for a piece in 2/4 time, key of D major. The notation includes treble and bass staves with various musical symbols, including notes, rests, and dynamic markings like 'v'. A tempo marking $\text{♩} = 96$ is present at the top.

$\text{♩} = 104$

3
(2)

$\text{♩} = 116$

4
(3)

$\text{♩} = 120$

5 (4)

12.

$\text{♩} = 120$

6
(4 bis)

$\text{♩} = 112$

7
(5)

$\text{♩} = 88$

8
(29)

$\text{♩} = 84$

9
(30)

♩ = 120

10
(48)

♩ = 100

11
(49)

$\text{♩} = 69$

12
(71)

staccato

РИТМИЧЕСКИЕ ИГРЫ

Wie sie's machen [КАК ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ]

Текст и музыка
Э. Жака-Далькроза

Allegro

mf

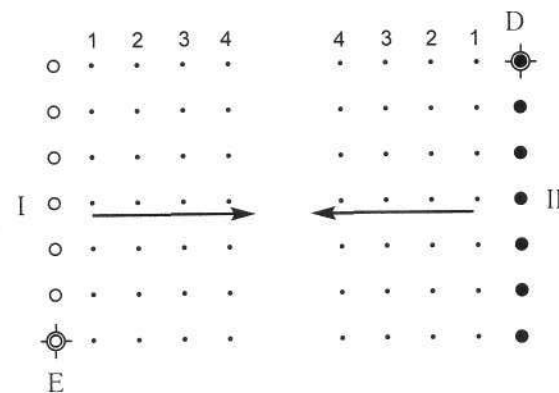
1.-5. Ging vor - bei am Müh - len - wehr, zur Mül - ler - in ging ich spa -

mf

zie - ren. Ging vor - bei am Müh - len - wehr, da ka - men von der Stadt da -

Как они это делают

Дети выстраиваются в два ряда перпендикулярно рампе, развернувшись друг к другу.



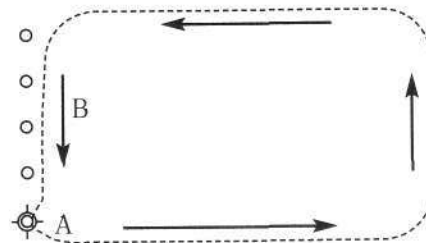
Тг. 1–2 (не считая двух звуков вступления) — делают 4 шага вперед.

Тг. 3–4 — 4 шага назад.

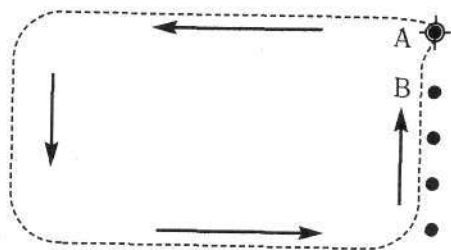
Тг. 5–6 — 4 шага вперед.

Тг. 7–8 — 4 шага назад.

Тг. 9 — ребенок Е выходит из 1-й группы, проходит по сцене на переднем плане слева направо, разворачивается и идет в дальний правый угол, снова разворачивается, проходит сцену сзади и, развернувшись, возвращается на исходную позицию.



В это время ребенок D ведет за собой всю группу по тому же пути.



Музыка тт. 9—16 повторяется дважды.

1-я строфа — дети подражают манерам напыщенных зевак: крутят «усы», задирают головы, скрещивают руки за спиной, благожелательно кивают публике, «делают ручкой» воображаемым знакомым, «курят» сигары, помахивают «тросточками»*.

2-я строфа — девочки аффектированным театральным жестом приподнимают юбочки, делают маленькие семенящие шажки, покачивая бедрами, обмахиваясь воображаемыми веерами.

3-я строфа — дети подражают строгой выправке военных: локти прижаты к телу, шагают, вытягивая носок, сильно «печатая» 1-ю долю. «Отдают честь» публике.

4-я строфа — девочки преувеличенно кокетничают с публикой.

5-я строфа — дети «лорнируют» воображаемыми лорнетами друг друга и публику, глядя на всех сверху вниз.

* Можно использовать настоящие тросточки — это придаст движениям естественность.

Die lustige Jagd

[ВЕСЁЛАЯ ОХОТА]

Текст и музыка
Э. Жака-Далькроза

Allegro

1-я группа

Willst du fröh-lich ja-gen, fröh-lich

ja - gen, munt - re Ja - gers - chaar? Willst du Hir - sche ja - gen und den Gems - bock

2-я группа

gar? Ja wir wol - len fröh - lich ja - gen, froh - lich ja - gen fröh - lich ja - gen, ja wir

con Ped.

Вместе

wol - len Hir - sche ja - gen und den Gems - bock gar! Ta ra ta ta ta, ta ra ta ta

tal Das Jagd-horn er - klin - get, er - klin - get, er klinget, Ta ra ta ta ta, ta ra ta ta

tal Das Jagd-horn er - klingt, schon ist es nah, Mun tre Ja - ger, durch die

mf

con Ped.

Ä - ste schläft und drängt euch, wil - de Gä - ste mun - tre Ja - ger, schläft und

drängt euch! Ei - ner folg' dem An - dern dal Ta ra ta ta ta, ta ra ta ta

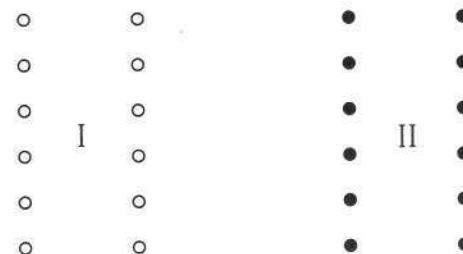
ta, Das Jagd-horn er - klin - get, er - klin - get, er - klin - get, Ta ra ta ta

ta, ta ra ta ta tal Das Jagd-horn er - klingl, schon ist es nah.

Веселая охота

Дети делятся на две группы.

Первая группа в 10—12 детей становится в два ряда перпендикулярно рампе слева. Вторая группа (охотники) располагается также справа. Обе группы стоят лицом друг к другу.

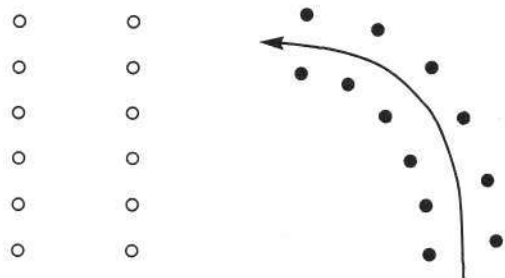


Т. 1 — 1-я группа начинает петь.

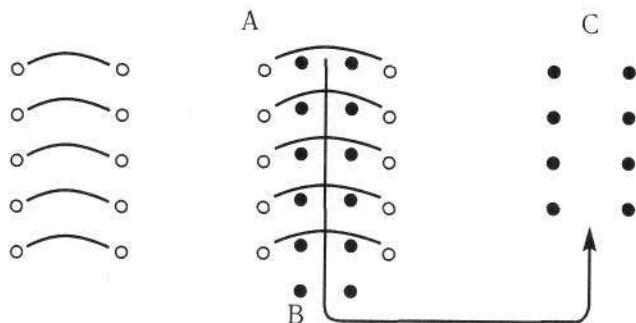
Т. 8 — 2-я группа отвечает.

Т. 16 — обе группы поют вместе, развернувшись лицом к зрителям, жестами подражая трубачам.

Т. 24 — 2-я группа марширует сзади сцены справа налево.

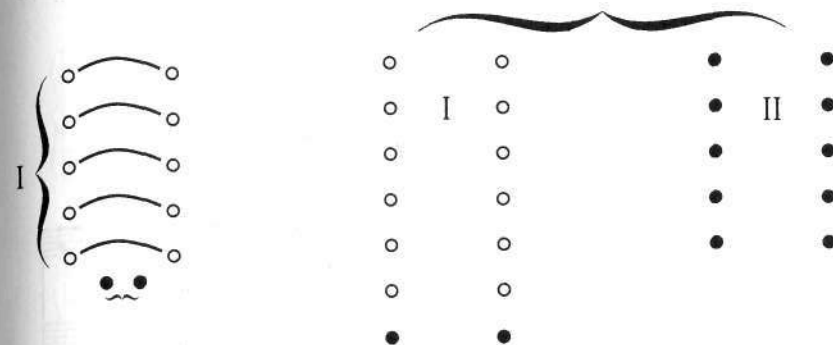


Дети 1-й группы попарно берутся за руки и, подняв их, образуют дуги, под которыми проходит 2-я группа*, возвращаясь затем на исходную позицию



Последняя пара 2-й группы остается стоять под «дугой» первой пары 1-й группы, присоединяясь к 1-й группе. Таким образом, 2-я группа теряет одну пару и всего в ней остается 5 пар.

* Нечто вроде нашей игры «Ручеек».



Если сцена большая, и дети не успевают сделать все фигуры во время пения, можно повторить тт. 32—40 (1-я группа изображает трубачей; 2-я поет на слог «та, та»).

Песню следует повторить по крайней мере дважды — с той же инсценировкой.

Перевод текста:

— Давайте поохотимся весело, орава охотников!

Давайте поохотимся на оленей и даже на козла.

— Да, давайте поохотимся весело, орава охотников!

Давайте поохотимся на оленей и даже на козла.

— Рожок охотничий зовет. Рожок заиграл, он уже близко.

Храбрые охотники, пробирайтесь друг за другом через заросли.

Когда песня заканчивается, последняя пара 2-й группы, которая была удержана под дугой, выходит наружу, и занимает 1-е место во главе 1-й группы.

РИТМИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ ДЛЯ ФОРТЕПИАНО

ТРАУРНЫЙ МАРШ ГОЛЛИВУДУ

(чередование  и )

Lent et triste




ТЯЖЕЛАЯ НОША (Этюд на синкопы)

Lourd, lent, las

mf

f

cresc.

p

piu f

rit.

a tempo

p

piu f

mf

f

mf

rall.

КОММЕНТАРИИ И ПРИМЕЧАНИЯ

Предисловие

1. Э. Жак-Далькроз — автор чрезвычайно популярных в Европе детских песен (некоторые из них предполагают пластическое игровое воплощение), «Романских песен», семи комических опер и оперетт, кантат, ораторий (для швейцарских ежегодных весенних праздников с участием детской ритмической группы), оркестровых сочинений и инструментальных концертов (в том числе скрипичного концерта, часто исполняемого Э. Изан).

2. Найти точное название для нового метода оказалось непросто. Жак-Далькроз именовал свою систему по-разному: ритмопластика, ритмическое движение, эвритмия. Название *ритмическая гимнастика* должно было отличить новый подход к движению от других видов гимнастики, основывающихся на метрическом принципе. С 1920-х годов и по настоящее время последователями швейцарского педагога используется термин *ритмика*.

3. Бепле, Пауль — один из первых сторонников системы ритмической гимнастики, издатель и автор предисловия к первому изданию книги «Ритм» (1).

4. Волконский, Сергей Михайлович (1860—1937) — потомок декабриста С. Г. Волконского и А. Х. Бенкендорфа, театральный деятель, критик, пайщик МХТ. Два года проработал директором Императорских театров (подал в отставку после конфликта с М. Ф. Кшесинской).

Сфера его театральных интересов — речь и движение. Познакомившись в 1910 г. в Хеллерау с Э. Жаком-Далькрозом, он всю жизнь оставался ярким пропагандистом его системы: читал лекции в разных городах Российской империи, вел занятия в школах и студиях (в том числе МХТ) и Пролеткульте. В своем учении о движении Волконский соединил теоретическую часть системы Далькроза с некоторыми идеями Ф. Дельсарта (которому принадлежит научное обоснование телодвижений, их названия и пр.). Интересовался скорее не этическим, но эстетическим воздействием ритмической гимнастики.

В 1915 г. на основе системы Э. Жака-Далькроза Волконский поставил аллегорическое действо под названием «1914». В сценографии спектакля использо-

вались лестница и контрапункт разных плоскостей на сцене, что позволяло выстраивать несколько синхронно развивающихся действий с участием разных групп персонажей (воинов, пленников, беглецов, наступающих).

После революции Волконский участвовал в организации русского Института ритма.

Покинув Россию в 1921 г., Волконский продолжил свою деятельность за границей, в Париже, в частности, — работу в студиях пластики.

5. Волконский С. М. Мои воспоминания. М., 1992. Т. 1. С. 169.

6. Дорн, Вольф — один из самых верных друзей и соратников Э. Жака-Далькроза, известный спортсмен-альпинист, инициатор многих культурных проектов, член Германской социалистической рабочей партии. Погиб незадолго до начала Первой мировой войны (февраль 1914 г.) во время высокогорного лыжного перехода.

7. *Hellerau*; в русском языке возможна другая транскрипция: Геллерау.

Свое решение обосновать именно в Хеллерау Э. Жак-Далькроз объяснял так: «В Берлине или в другом большом городе я устроил бы только музыкальную школу; в Хеллерау ритм возвысится до его социального значения» (8, 50). В этом высказании явно звучит типичный для того времени оттенок утопического социализма.

8. Приводим учебный план Института ритма в 1910/1911 учебном году:

1. Трехгодичный нормальный курс — 22 учебных часов в неделю:

ритмическая гимнастика — 5 часов;

сольфеджио — 5 часов;

импровизация — 2 часа;

шведская гимнастика — 6 занятий (по 0,5 часа);

анатомия — 1 час;

хор — 2 часа;

пластика (самостоятельные занятия) — 4 часа.

2. Танцевальный и театральный курс — то же самое. Вместо импровизации — 4 часа танца.

3. Курс госпитантов [вольнослушателей] — предметы по выбору.

4. Дилетантский [любительский] курс — 2–5 занятий в неделю.

В 1914 г. цикл музыкальных предметов был расширен — введены теория музыки, гармония, история музыки, анализ музыкальных форм, фортепиано.

В апреле 1914 г. начал работать полугодовой Подготовительный курс.

9. Цит. по: Волконский С. М. Мои воспоминания. М., 1992. Т. 2. С. 376.

10. Там же. С. 377.

11. Описание номеров приводится по: Волконский С. М. «Празднества» в Хеллерау // Аполлон. 1912. № 6. С. 48.

12. По свидетельству С. М. Волконского, к 200-летию юбилею К. В. Глюка д-р Буше планировал повторить далькрозовскую постановку «Орфея» в Париже.

13. *Аппиа*, Адольф (1862–1928) — швейцарский режиссер, теоретик театра, театральный художник и декоратор. Будущий реформатор театральной сценографии до Хеллерау был мало известен. В 1914 г. через С. М. Волконского Аппиа познакомился с легендарным режиссером XX в. Э. Г. Крэгом, который был восхищен сходством его творческих идей со своими.

14. Волконский С. М. Отклики театра. Пг., 1914. С. 68

15. Там же. С. 70.

16. Перед вторыми Ритмическими играми велась переписка между Э. Жаком-Далькрозом и И. Стравинским. К сожалению, болезнь помешала Стравинскому побывать летом 1913 г. в Хеллерау.

17. В 1913 г. в Хеллерау состоялась немецкая премьера пьесы П. Клоделя «Благовещение».

18. Волконский С. М. Художественные отклики. СПб, 1912. С. 47.

19. Далькроз и немцы // Рампа и жизнь. М., 1914. № 45. С. 13–14.

20. Спустя некоторое время С. М. Волконский весьма скептически отзовется о перспективах возрождения Института ритма: «Теперьшнему Хеллерау не подниматься на свою прежнюю международную высоту. Это будет школа добросовестная, но не раскрыватель широких возможностей, далеких горизонтов, да и жизнь школы вряд ли будет блестяща. Вряд ли современный немец, потрясенный в своем благосостоянии, напуганный событиями, осторожный, подозрительный, вряд ли найдет в себе столько творческой свежести, чтобы поддержать малоопытное с практической близушкой точки зрения дело» (Волконский С. М. Мои воспоминания. М., 1992. Т. 1. С. 189).

21. *Гейман-Александрова*, Нина Георгиевна (1885–1964) — первый русский педагог-ритмист. Музыкальное образование как пианистка получила в музыкальной школе Кривошеина-Данемана, затем в Петербургской консерватории, из которой была исключена по причине участия в забастовке, связанной с событиями 9 января 1905 г. Продолжила свое обучение в Женевской консерва-

тории, где и познакомилась с профессором Э. Жаком-Далькрозом. Еще до окончания консерватории поступила на курсы ритмической гимнастики, затем занималась в Хеллерау, получив диплом в 1911 г.

Окончательно обосновавшись в Москве, активно занялась внедрением нового метода, ежегодно повышая свою квалификацию на летних курсах в Институте ритма в Хеллерау. Ее муж, композитор А. Н. Александров, закончив Институт двумя годами позже, преподавал сольфеджио и импровизацию на открытых ею курсах.

Связи Н. Г. Александровой с Жаком-Далькрозом не прерывались до самого конца, учитель присылал ей все выходящие за рубежом новые издания, посвященные ритмике.

Подробнее о жизни и деятельности Н. Г. Александровой см.: Россихина В. П. Н. Г. Александрова и ритмика Далькроза в нашей стране // Из прошлого советской музыкальной культуры. Вып. 3. М., 1981. С. 238–272.

22. В детских группах училища Гнесиных ритмикой занимались дети А. Н. Скрябина — Ариадна и Юлиан. После революции во взрослой группе московского Института ритмического воспитания училась Ольга Фабиановна Гнесина.

23. Соллогуб Ф. Дрессированный пляс // Театр и искусство. П., 1912. № 48. С. 947.

24. Волконский С. М. Красота и правда на сцене. Письмо из Берлина / Аполлон. 1911. № 4. С. 64–77;

Волконский С. М. Человек и ритм // Аполлон. 1911. № 4. С. 33–50;

Волконский С. М. Ритм в сценических искусствах // Аполлон. 1912. № 3–4. С. 52–66;

Волконский С. М. «Празднества» в Хеллерау // Аполлон. 1912. № 6. С. 45–49.

25. Тем не менее в 1920–1930-е годы ритмика преподавалась в студиях К. С. Станиславского. Занятия проводил брат режиссера В. С. Алексеев. Другие режиссеры, например В. Э. Мейерхольд и М. Фокин, отрицательно отнеслись к буквальному повторению музыкального ритмического рисунка в сценическом движении. Мейерхольд подчеркивал отличие своего метода от «далькрозовщины»: «Мы стараемся избежать совпадений тканей музыкальной и сценической на базе метра. Мы стремимся к контрапунктическому слиянию тканей — музыкальной и сценической». (Цит. по: Варпаховский Л. В. Уроки Мейерхольда // Музыка в драматическом спектакле. Л.—М., 1976. С. 21.)

26. Приводим учебный план московского Института ритма:

ритмика — 5 часов в неделю;

фортепиано, гармония, импровизация на фортепиано — 4 часа;

физкультура — 2 часа;
 пластика — 2 часа;
 дыхательная гимнастика — 2 часа;
 педагогика — 2 часа;
 психология — 2 часа;
 физиология и анатомия — 2 часа.

Кроме этого, студенты должны были посещать занятия ритмикой с детскими группами при Институте.

27. В 1919 г. московский Институт ритма, находившийся в Малом Власьевском переулке, выселили из помещения. Только благодаря энергии и настойчивости Н. Г. Александровой его удалось «отвоевать» обратно (правда, после этого пропала уникальная специальная библиотека по ритмике). Ритмикой занимались в шубах, на фортепиано играли окоченевшими пальцами, но работа шла. С. М. Волконский вспоминал об этом удивительном времени: «Между острогом и уроком пластики, между расстрелом и репетицией — так проходила жизнь» (Волконский С. М. Мои воспоминания. М., 1992. Т. 2. С. 327).

28. О динамике развития ритмического движения в тогдашней России дают представление следующие цифры: если в 1917 г. ритмика преподавалась в 14 детских учреждениях, то в 1921 г. — уже в 74-х. Количество школьников, занимающихся ритмикой, с 453 человек в 1917 г. возросло до трех тысяч в 1921 г.

29. В. А. Гринер и Н. С. Самойленко занимались ритмической гимнастикой в Нервно-психиатрической лечебнице им. Соловьева, О. Быстрицкая — в Психиатрической больнице им. Кашенко, Е. В. Чаянова — в Нервно-психиатрическом санатории им. Воровского.

30. См. сб.: Ритмические игры и пляски для проведения с молодежью в клубах, кружках и на экскурсиях. Под ред. Н. Александровой, М. Румер, Е. Коноровой. М., 1928; Сборник материалов для занятий по ритмике (система Жака-Далькроза). М., 1930.

31. Збруева Н. П. Ритмическое воспитание. М., 1935. С. 11.

32. Укажем на некоторые пособия и справочные издания, посвященные преподаванию ритмики в театральных учебных заведениях: Збруева Н. П. Ритмическое воспитание. М., 1935;

Гринер В. А. Ритм в искусстве актера. М., 1966;

Руппе А. П. Музыкально-ритмическое воспитание актера // Записки о театре. Л., 1974;

Морозова Г. В. Пластическое воспитание актера. М., 1998;

Морозова Г. В. Пластическая культура актера. М., 1999.

33. Так, Н. Г. Александрова 15 лет проработала на вокальном и дирижерском факультетах Московской консерватории, разработав программы по ритмике для данных специальностей. В числе ее учеников были Б. Хайкин, Л. Гинзбург, К. Иванов, Ю. Муромцев, позже — Е. Светланов, Г. Рождественский.

34. Приведем некоторые работы по логопедической ритмике:

Гринер В. А. Логопедическая ритмика (пособие для работников лечебных учреждений). М., 1941;

Логопедическая ритмика в системе комплексного лечения взрослых заикающихся. М., 1982;

Волкова Г. А. Логопедическая ритмика. М., 1985;

Власова Т. М., Пфафенродт А. Н. Фонетическая ритмика. М., 1989.

35. Руппе А. П. Музыкально-ритмическое воспитание актера // Записки о театре. Л., 1974.

36. 3, 31.

37. Волконский С. М. Человек и ритм // Аполлон. 1911. № 4. С. 50.

38. Э. Жак-Далькроз, как и многие деятели различных сфер культуры и искусства начала XX в., был воодушевлен мыслью о возрождении (очередном!) идей классической древности, от идеала гармонично развитого человека до некоего полубогатого синтетического действа. Он говорил своим ученикам в Хеллерау: «Я хочу возродить театральное зрелище древних» (3, 44). Подобно другим реформаторам в области танца того времени (А. Дункан, М. Фокин и др.), он обращался к античному пластическому искусству, используя употреблявшийся тогда термин «орхестика».

Орхестика, или оркестика — высшее танцевальное искусство в античной эстетике, включающее в себя разные виды пластики (от пантомимы до пляски), музыки (вокальной и инструментальной) и выразительные средства других искусств. Именно орхестике подразумевает Платон, когда пишет о совокупности мусического и гимнастического воспитания: «... все в целом искусство плясок и составляет совокупное воспитание. Одну его часть составляет то, что относится к звуку, т. е. гармонии и ритмы. <...> Другая же часть касается телодвижений, которые имеют нечто общее с движением звука: это ритм. Но они имеют свой собственный образ, поскольку движение звуков — это мелодия» (Платон. Собрание сочинений в 4-х тт. Т. 4. Законы. Кн. 2. М., 1990. С. 123).

В представлении Э. Жака-Далькроза это понятие служит воплощением идеального синтеза искусств, влияние которого не ограничивается только художественно-эстетической сферой, но распространяется и на этическую, воспитатель-

ную, гигиеническую, социальную и прочие стороны жизни (см. пятую и шестую лекции).

39. Волконский С. М. Человек и ритм // Аполлон. 1911. № 4. С. 39.

40. Там же.

41. Выражение А. Аппиа.

42. Соллогуб Ф. Дрессированный пляс // Театр и искусство. П., 1912. № 48. С. 947.

43. 6, 7–8.

Ритм, его воспитательное значение для жизни и для искусства

1. В переводе Н. Гнесиной: учителя музыки. Поскольку в настоящее время определение «учителя музыки» обычно относится к преподавателю общеобразовательных школ, мы сочли возможным здесь и далее в аналогичных случаях заменить его на «преподавателя фортепиано», что полностью соответствует мысли автора.

2. Среди известных опубликованных работ Э. Жака-Далькроза данное исследование обнаружить не удалось.

3. См. III, с. 150.

4. Подробнее об этом см. во второй лекции и приложении III.

5. Подробнее о мускулах-антагонистах и мускулах-сотрудниках см. вторую лекцию и прим. 9 на с. 227.

6. По свидетельству А. Аппиа, освоение физиологической и медицинской проблематики Э. Жак-Далькроз начал в 1905–1906 гг. (ТЗ, 23). Выработать необходимую терминологию ему помог профессор физиологической психологии Женевского университета-Эдуард (в других источниках указывается имя Жюль) Клапаред. Вероятно, он же консультировал Далькроза, не имеющего специального медицинского образования, по вопросам психологии и физиологии мозга, деятельности нервной системы и организма человека в целом.

Клапаред, Эдуард (1873–1940) — один из основателей Педагогического института им. Руссо в Женеве (1912), ставшего международным центром экспе-

риментальных исследований в области детской психологии, организатор Международного общества психотехники (1920).

7. Упражнения, развивающие память, упоминаются в третьей лекции. К такому можно отнести и все виды канонов (сольфеджийных и пластических), широко используемых в системе ритмической гимнастики, в том числе наиболее сложную разновидность под названием *непрерывная, или цепная реализация* (канон на неизвестную ученикам тему, во время «запаздывающего» исполнения одного фрагмента которой необходимо слышать и запоминать следующий).

Кроме того, Жак-Далькроз рекомендовал ученикам после занятий осознавать все изученные ритмы, выполнявшиеся на уроках автоматически, и по памяти записывать их (II, с. 146).

8. Подробно о применении ритмической гимнастики к фортепианной технике см. в приложении III.

9. В современной физиологии антагонистами называются мышцы, действующие одновременно или поочередно в двух противоположных направлениях (например, мышцы-сгибатели и разгибатели конечностей). Синергисты — мышцы, действующие совместно для осуществления одного определенного движения (например, вдоха, в котором участвуют одновременно межреберные, межхрящевые и мышцы диафрагмы). В других движениях эти же мышцы могут быть антагонистами.

10. Иннервация — связь органов и тканей с центральной нервной системой при помощи нервов. Различают иннервацию центrostремительную (от органов и тканей к ЦНС) и центробежную (от ЦНС к органам и тканям). Эти взаимосвязи имеются в виду в предыдущем абзаце. Далькроз часто употребляет термин иннервация в значении *мышечное напряжение*.

11. *Dekontraktion* — в буквальном переводе с немецкого «разжимание».

12. См. иллюстрации на с. 17.

Э. Жаку-Далькрозу приходилось постоянно отстаивать свои продиктованные гигиеническими и методическими соображениями требования к одежде воспитанников перед скандализованным («Неприлично!») обществом. В частности, в беседе с первокурсниками Института ритма в Хеллерау он подчеркивает: «Наши намерения и поступки, несмотря на босые ноги и трико, чище этих героев добродетели с совершенно спрятанными телами и больными, иногда грязными мыслями» (3, 39). Ученики Института занимались в черных или темно-синих трикотажных облегающих костюмах, открытых либо до локтей и колен, либо выше. Сверху могли надеваться халаты типа кимоно разных цветов. Подобные соображения гигиенического порядка повлияли и на выбор места для строительст-

ва Института ритма — на свободном открытом месте, не в городе, недалеко от леса с его чистым здоровым воздухом. Помещения для занятий предписывалось проветривать не меньше пяти раз в день.

13. «...in dem gegebenen Grade der Innervation» (нем.) — более точный перевод: «с заданной степенью иннервации».

14. См. об этом также приложение III, с. 150—151.

15. Подробнее об этом см. в приложении I, с. 123, 124; II, с. 131, 135; иллюстрации на с. 17.

16. Зигфрид (Сигурд) — легендарный герой средневековых исландских, германских и других эпических сказаний. Его юношеские подвиги (в частности, победа над драконом и великанами) подробно отражены в песнях исландской «Старшей Эдды», норвежской «Саге о Тидреке», немецких «Песне о роговом Зейфриде» и «Народной книге о роговом Зигфриде». В XIX в. эти и другие источники использовал Р. Вагнер в качестве сюжетной основы оперной тетралогии «Кольцо нибелунга», третья часть которой повествует о юности Зигфрида.

17. Упражнения на *crescendo/diminuendo* см. в приложении I, II, III.

18. *Portando* — в пении скользящий переход одного звука в другой.

19. Работу Э. Жака-Далькроза под таким названием обнаружить не удалось. Быть может, имеется в виду одно из изданий 1906—1907 гг.: «Ритмическая гимнастика» (11) или «Метод Жака-Далькроза» (10).

Упражнения на независимость членов тела друг от друга см. также: приложение I, с. 127—129; II, с. 133, 136—138, 142—143; III, с. 153—156 и др.

20. Гуго Риман в своем «Musiklexikon» (Berlin, 1929) приводит структуру работы «Метод Жака-Далькроза»:

- I. Ритмическая гимнастика (Rhythmische Gymnastik).
- II. Изучение нотного текста (Studium des Notenplanes).
- III. Гаммы и тональности, фразировка и нюансировка (Tonleitern und Tonarten, Phrasierung und Nuancierung).

21. О произвольном прерывании движения по сигналу учителя см. также: приложения I, II.

22. Среди авторов популярных в конце XIX—начале XX в. систем гимнастики (швед П. Г. Линг, немец И. К. Ф. Гутсмутс и др.) есть датский преподаватель

гимнастики В. В. Ф. Нахтегаль (1777—1847). Достоверно атрибутировать авторство работы «Моя система» не представляется возможным.

23. Lagrange (в оригинале опечатка: Lagronge) — Фернанд Лагранж. Русской публике могли быть известны следующие его работы (в переводе с французского):

1. Гигиена физических упражнений детей и молодых людей // «Вестник воспитания». 1890, 1894.
2. Реформа физического воспитания. Одесса: Г. Бейленсон и И. Юровский. 1894.
3. Физические упражнения как врачебный метод. Спб.: Глав.воен.-мед. упр., 1896.
4. Домашние меры против искривления стана у детей. Спб.: тип. М. М. Стасюлевича, 1896.
5. Полезные и вредные упражнения. Спб.: «СПб. электропечатня», 1902.
6. Физические упражнения — действительное средство против болезней и истощения. М.: Сытин, 1910.

Э. Жак-Далькроз опирается на следующий тезис Ф. Лагранжа: «Автоматичность в движениях так же сберегает работу мозга, как память сберегает работу ума» (F. Lagrange. Physiologie des Exercices du Corps. Paris, 1908. P. 359. Цитату приводим в переводе С. Волконского.)

24. Упражнения на дыхание см. также: приложение II, с. 141.

25. См. прим. 19—20 на с. 228.

26. См. прим. 19—20 на с. 228.

27. Специальные упражнения для слуха см. также: приложение II, с. 145, 146.

28. Примеры мелодий для пластического выражения, предлагаемых Э. Жаком-Далькрозом, см. приложение IV.

29. *Гельмгольц*, Герман Людвиг Фердинанд (1821—1894) — немецкий ученый, автор фундаментальных трудов по физике, биофизике, физиологии, психологии, в т. ч. по психологии слуха и зрения.

30. Команда *Hopp!* (в русском переводе «Хоп!» или «Гоп!») имеет фундаментальное значение для системы ритмической гимнастики. Ею обозначаются все прерывания инерционного течения временного потока (длительностей, тактов, ритмических формул и т. п.), требующие мгновенного включения сознания и

волевого импульса. По команде *Норр!* происходят всевозможные смены — направления или характера движения, слуховой или пластической задачи и пр. Именно способность быстро переключаться и реагировать на вновь поставленную задачу, преодолевать инертность тела и сознания для Э. Жака-Далькроза было показателем развитого Я и воспитанной самодисциплины. Многочисленные примеры действия этой команды даны как в основном тексте публикуемой работы, так и в приложениях. В современной ритмике также используются различные слова-сигналы: «Гоп!», «Стоп!», «Раз!» и др., а также звуки ударных инструментов (бубен, барабан, трещотки, деревянные бруски и т. п.).

31. В оригинале очевидная опечатка: *методики* вместо *мелодики*.

32. Многочисленные примеры аналогичных упражнений см. в приложении I.

33. Другой аспект этого положения развивает С. М. Волконский: «Говорят, все эти упражнения, воспитывающие автоматичность, превращают человека в машину, убивают индивидуальность. Наоборот, — именно автоматичность способствует проявлению характера. Ведь только такой пианист, который достиг совершенной автоматичности пальцев, может стать индивидуальным в своей игре, потому что он победил свою зависимость от телесного несовершенства. Так точно освобождаем мы свое внутреннее Я от телесного рабства, когда достигаем полной независимости членов друг от друга и незамедлительного их послушания велениям разума» (5, 4).

Е. Меерсон в защиту системы ритмической гимнастики выдвигает тезис о том, что автоматизм — едва ли не самое ценное из того, что может быть воспитано в человеке. Вся культура представляет собой ряд автоматизированных действий, которые есть «надстройка культуры над голым человеком» (Меерсон Е. Система Жака-Далькроза. Ее воспитательное общечеловеческое значение // Записки передвижного театра. Л., 1918. № 12. С. 12.)

34. К сожалению, высказываемые Э. Жаком-Далькрозом здесь и далее соображения о недостатках традиционной системы школьного образования отнюдь не потеряли своей актуальности и могут быть полностью отнесены к современной школе, все так же ищущей желанную «связь между преподаванием отвлеченных наук и практической жизнью».

35. См. игры в приложении VI.

36. Чрезвычайно ценное тонкое наблюдение о разнице в течении временного потока в музыке и пластике. Вероятно, если принять во внимание описанный феномен — большую значимость момента начала для музыкального звука и момента окончания для жеста, — можно избежать столь часто встречающейся досадной асинхронности музыкального и пластического рядов (например, в хорео-

графии): жест или движение должны быть завершены, готовы в момент начала музыкального события (звука), будучи подготовлены до него.

37. «...затакт и акцент...» — перевод нуждается в уточнении.

В системе ритмической гимнастики разработана триада: анакрузис — крузис — метакрузис.

Анакруза (анакрузис, от греч. *Anakrusis*, букв. — отталкивание) в теории стихосложения — метрически слабое место в начале стиха перед первым иктом.

Так Далькроз называет подготовительное движение, которое условно можно назвать пластическим затактом.

Само движение (крузис) аналогично моменту акцента или сильной доли в музыке. После движения остается некий инерционный шлейф (метакрузис), соответствующий затуханию/угасанию звука после удара.

Поскольку в системе Э. Жака-Далькроза эти труднопереводимые на русский язык понятия отнесены к сфере фразировки — музыкальной и/или пластической, а не метра или акцентуации, — их переводы как *затакт*, *акцент* и т. п. не совсем точны. Поэтому в наших переводах приложений II, III сохранена буквальная транскрипция: анакрузис, анакрузические формы.

38. См. прим. 19–20 на с. 228.

39. См. приложение V: из двенадцати ритмических маршей лишь два начинаются с сильной доли.

40. Очевидная опечатка в оригинале: «сохранить» вместо «сократить», что следует из контекста.

41. Упражнения на комбинированные движения представлены в приложении III.

42. Имеется в виду следующее высказывание английского философа и социолога Герберта Спенсера (1820–1903): «... из различных определенных перемен положения и движения — та оказывается наиболее грациозною, которая выполняется с наименьшей затратой силы. Другими словами, грация по отношению к движению означает движение, которое производится с экономией мышечной силы; грация по отношению к живым формам означает формы, способные к этой экономии; грация по отношению к позам означает такие позы, которые могут быть поддерживаемы с соблюдением этой экономии» (Спенсер Г. Слезы, смех и грациозность. СПб., 1898. С. 15).

43. Приведем свидетельство С. М. Волконского, увидевшего в Институте ритма в Хеллерау «лица, озаренные радостным ощущением жизни и забвения своей личности в общем товарищеском увлечении» (7, 26).

Нечто подобное описывает и Е. Огранович после посещения занятий по ритмике с детьми в голодной послереволюционной России: «... вдруг видишь, как маленькие, бедные, так рано зачерствевшие души оживают, жадно впитывая благотворное воздействие ритмики, смягчаются, как засохшая земля от благодатного дождя; смягчаются и движения всего тела, и выражение личика делается таким вдумчиво-серьезным, прекрасно-значительным, и эта прекрасная значительность, рожденная добровольным желанием суметь подчинить всего себя в движение музыки, исполнив этим такое для всех интересное задание, озаряет лица всех детей; и я вижу уже не отдельные лица, а общий прекрасный лик массы, не толпы, рабски покоренной тем или иным инстинктом, а именно лик человеческой массы, одушевленной всем одинаково дорогой задачей...» (Огранович Е. Еще о ритме // Записки передвижного театра. Л., 1919. № 18. С. 9).

44. См. прим. 19–20 на с. 228.

45. В современных переводах греческое *орхестика* обычно заменяется на: *танец, пляс, пляска* и т. п. Так, например, в многочисленных цитатах из трактата Лукиана в шестой лекции переводчик Н. Гнесина использует термин орхестика, тогда как в переводе Н. Баранова ему соответствует слово пляска (Лукиан. Избранная проза. М., 1991). О Лукиане см. также прим. 63.

46. Так, например, зал для выступлений в Хеллерау был оборудован системой переносных кубов, широких и узких лестниц и колонн. Оформление сцены во время Ритмических игр состояло из однотонных, плотных или просвечивающих драпировок-задников и находящихся на разных уровнях площадок и лестниц (см. иллюстрации на с. 9).

47. Стереоскоп — оптический прибор, дающий объемное изображение предмета за счет совмещения двух точек зрения на объект (одно воспринимается левым глазом, другое — правым).

Диорама — лентообразная, изогнутая полукругом живописная картина с передним предметным планом (сооружения, реальные и бутафорские предметы). Рассчитана на искусственное освещение.

48. Э. Жак-Далькроз называл свет «оркестровкой движения». В Ежегоднике Института ритма концепция освещения зала в Хеллерау описана следующим образом: «Своими ясными и простыми пропорциями этот зал воплощает понятие пространства. Равномерный, прямой, рассеянный свет без теней будет одинаково заполнять весь зал — часть, предназначенную для зрителей, и место игр. Сообразно с подъемами в музыке и ускорением или замедлением темпов телодвижений возможно усиливать и ослаблять свет как во всем зале сразу, так и порознь в любой части. Таким образом, там, где это уместно, будет достигнуто объединение зрителя и исполнителя, чего многие добиваются. Кулисы, закулисные тайны и за-

навес удалены. Свет перестанет быть лишь натуралистическим реквизитом сцены, служащим для освещения предметов. Он превратится в образующий фактор, в создающую формы силу для ритма единичного и массового движения» (3, 77).

Создатель светового оформления Хеллерау А. Зальцман писал: «... мы обрабатываем весь зал — все четыре стены и потолок — в одно освещенное целое. Мы распределяем лампы рядами в нишах, а эти последние заслоняем кусками просвечивающей материи. Таким образом, вместо *освещенного* пространства мы имеем *светящееся* (курсив наш. — Ж. П.), свет создает известную среду. Он должен служить для движения тем, чем служит резонатор для звука <...> Тональный свет [связующий краски, плоскости, линии, тела и движения] — вот к чему мы стремимся (4, 41).

Побывавший на Ритмических играх С. М. Волконский с восхищением подтверждает необычность нового принципа освещения: «Странно даже употреблять слово «зал» в применении к этому «пространству», окруженному белыми плоскостями: сверху и с боков белое полотно, — больше ничего; оно пропитано воском и за ним — электрические лампы; когда же лампы зажигаются — а зажигаются они с удивительным разнообразием в соблюдении степеней света, — вы точно погружаетесь в световую ванну. Никогда с большей наглядностью не ощутил я, как ложно показывать источник света. Свет! Удивительнейшая стихия, без которой нельзя видеть и которой видеть нельзя... Световое устройство в хеллераусском «театре» есть дело рук нашего соотечественника А. Зальцмана; это первый опыт, и он, конечно, повлечет за собой много новых открытий и приспособлений на пути разработки; достаточно сказать, что все, достигнутое на этих представлениях, достигнуто пока без применения цветных стекол: тут еще неисчерпаемое богатство впереди» (Волконский С. М. «Празднества» в Хеллерау // Аполлон. П., 1912. № 6. С. 46).

49. Опечатка в оригинале: *на стене* вместо *на сцене*.

50. «...мужские певческие ферейны» (прав.: ферайны, от нем. Vereins — объединения, союзы) — любительские хоровые общества, важная составная часть сферы домашнего музицирования в Западной Европе. Зародившись во второй половине XVIII в. в Германии (композиторы круга И. В. Гете, в частности К. Ф. Цельтер), необычайную популярность приобрели в первой половине XIX в. (для них, в частности, писали Ф. Мендельсон и Р. Шуман). Из Германии хоровые общества распространились в соседние страны, в том числе Австрию и Швейцарию, а затем по всей Европе. Со второй половины XIX в. уже воспринимались как явление декаданса (яркая фигура этого времени — Герман Ленс), хотя эта традиция продолжает существовать до настоящего времени. Основа репертуара ферайнов — обработки народных песен, преимущественно представляющие собой гармонизацию народных напевов в традиционной классической аккордовой фактуре. Одна из наиболее известных в России разновидностей ферайнов — хоровые союзы, объединяемые названием «Liedertafel».

51. Геркулес (римский вариант греческого имени Геракл) — самый популярный народный герой Греции, совершивший двенадцать легендарных подвигов, даровавших ему бессмертие. Здесь упоминаются два из них. Первый — победа над чудовищным гигантским львом, опустошавшим окрестности города Неми на северо-востоке Пелопоннеса. Седьмой — укрощение бешеного, несущего смерть быка, некогда присланного Посейдоном царю острова Крит Миносу для принесения в жертву. Геракл доставил быка с Крита на Пелопоннес к своему правителю — слабому и трусливому Эврисфею. Позже сбежавший в Аттику бык был убит на Марафонском поле афинским героем Тезеем.

52. Имеется в виду оформление сцены.

53. В оригинале: «...в полифонной и полиритмичной орхестике». Под полифонной орхестикой понимается множественность составляющих орхестическое искусство элементов, его синтетичность.

54. В начале XX в. негативное отношение к классическому балету не было явлением исключительным. В России свое неприятие академических форм хореографии активно выражали М. Фокин, А. Горский, Ф. Лопухов, позже Н. Романов, К. Голейзовский. Категоричному далькрозовскому «балет умер» вторит С. Волконский, сетующий, что все балеты состоят из одних и тех же однообразных ритмических формул, которые, не выражая никакого психологического содержания, являются целью сами по себе. Зрителей приучают восхищаться тем, *как и кем* делается па, а не тем, *что* оно выражает, *что* за ним стоит. Самый большой грех «старого» балета — движение не рождается из музыки и не отражает ее форму (Волконский С. М. Ритм в сценических искусствах // Аполлон. П., 1912. № 3–4. С. 52–66). Отжившими казались превалирование танца над музыкой и другими элементами балетного спектакля, подчеркивание виртуозности в ущерб содержательной и выразительной стороне самого танца, что, в свою очередь, диктовало одностороннее внимание к физической форме танцовщиков, но не к уровню их личностно-художественного развития. Современный балетовед отмечает: «... танец <...> абстрагировался, начался интенсивный процесс разработки отдельных его разделов <...> Танцовщицы освоили всевозможные виды вращений — туры, пируэты, фуэте, — нагнетали темп их и количество» (Суриц Е. Я. Хореографическое искусство двадцатых годов. М., 1979. С. 10). «Танцовщицы учились вертеться как можно быстрее, стоять на пальцах как можно дольше — их виртуозные вариации сбивались на парад голой техники» (Суриц Е. Я. Цит. по: Советский балетный театр. 1917–1967. М., 1976. С. 8).

Новая хореографическая эстетика вводила в балет элементы пантомимы, мимики, свободной пластики. Раскрепощение «нового балета» во многом было обязано искусству А. Дункан, успех которой в России стимулировал возрастание интереса к различным школам пластики, связанной с музыкой, в том числе к си-

стеме Жака-Далькроза. Следы влияния ритмической гимнастики современники усматривали в постановках самых разных авторов: «Прелюды» М. Фокина (1913, муз. Ф. Листа), «Весна священная» и «Игры» В. Нижинского (1913, муз. И. Стравинского и К. Дебюсси соответственно), «Красный вихрь» Ф. Лопухова (1924, муз. В. Дешевова).

55. Византийство — видимо, имеется в виду преувеличенная, нарочито излишняя усложненность языка.

56. О виртуозности как факторе негативном отзывались еще с IV в. до н.э. Платон и другие мыслители античности. В комедии Ферекрата (комический поэт, предшественник Аристофана) «Хирон» Музыка жалуется Справедливости, как ее изувечили современные виртуозы: «Начало моим мучениям положил Меланиппид, который, схватив меня, засветил мне десять струн и довел до расслабления и изнеможения. Но все-таки это был для меня еще сносный человек, если подумать о моих настоящих бедствиях. А вот извел меня Кинесий, аттик проклятый, делая в строфах такие диссонирующие переходы, что в композиции его дифирамбов правая сторона представляется левой, точно отражение в блестящем щите. Но и он все-таки был для меня выносим. А Фринид, вставив какую-то собственную вертушку, всю меня вконец изогнул и извертел, укладывая на свои одиннадцать струн четыре октавы. Но все-таки это был для меня сносный человек: если он в чем погрешил, то исправил это. Но Тимофей, милая моя, без малейшего стыда истерзал меня и просто в гроб вогнал <...> Он всех перечисленных превзошел, вводя чудовищные диссонансы, от которых ползут мурашки, непозволительные ноты чрезмерной высоты и какие-то свистульки. Модуляции его всю меня изъели, точно гусеницы редьку... А встретив меня где-нибудь, когда я иду одна, он меня раздевает и запарывает двенадцатью струнами.» (Цит. по: Плутарх. О музыке. П., 1922. С. 68–69).

Профессионализация искусства, расцвет сольного исполнительства, развитие самодовлеющей виртуозности в эпоху эллинизма воспринимались как знаки упадка искусства, нарушения социального, культурного, эмоционального и этического равновесия. В римском искусстве второй половины I до н.э. — I в. н.э. усугубление этих тенденций привело к главенству внешней виртуозности и эффектности формы, за пышностью и великолепием которой зачастую была скрыта пустота содержания.

Виртуозность для Э. Жака-Далькроза — признак не цельности, раздробленности, увлечения частностями в ущерб целому.

57. «... греческие эстетики, привыкшие к ритмике марша...» — Греческая метрика имеет три основных типа ритмических форм: двудольные (дактиль, анапест, спондей), трехдольные (ямб, трохей/хорей, ионик) и пятидольные (пеоны, кретики, бакхий). За ритмами двух последних групп признавалось весьма сильное воздействие на человека, выводящее его из идеального равновесного состояния.

Они имели характер либо энтузиастический, яростный, неукротимый, либо ослабленный и изнеженный, поэтому применялись лишь в особых случаях. Предпочтение же отдавалось более приличествующим истинному греческому характеру двудольным ритмам первой группы — важным, торжественным, величественным, либо бодрым, маршеобразным (классификация ритмов и их описание приведены по: Лосев А. Ф. Античная музыкальная эстетика. М., 1960—1961. С. 94—104). Вероятно, именно это имел в виду Э. Жак-Далькроз, говоря о греческих эстетиках, привыкших к ритмике марша.

58. Здесь перечислены некоторые из периодически проводившихся празднеств разных регионов Греции.

Олимпийские игры имели статус общегреческих, проводились каждые четыре года в течение пяти дней. Состязания устраивались в честь Зевса, чья статуя из золота и слоновой кости работы Фидия, считавшаяся одним из семи чудес света, находилась в храме на равнине Олимпии.

Гимнопедии — главный праздник в древней Спарте, учрежден в VII в. до н. э. Состязания обнаженных мальчиков, юношей и взрослых мужчин в гимнастических искусствах, пении и пляске проводились в течение пяти-десяти дней июля (о них, в частности, упоминает Лукиан — см.: Лукиан. Избранная проза. М., 1991. С. 584).

Аполлонические празднества ионийцев. Ионийцы заселяли Аттику и острова Древней Греции, в том числе один из островов в Эгейском море — Делос, крупный религиозный центр, легендарное место рождения Аполлона и Артемиды. Раз в четыре года поздним летом на Делосе проходили празднества в честь Аполлона — т. н. делии.

59. Геродот (484—425 до н. э.) — древнегреческий историк, прозванный «отцом истории».

60. Гиппократ (ок. 460—377 до н. э.) — знаменитый древнегреческий ученый и врач, реформатор античной медицины. В его трудах отражено представление о целостности человеческого организма.

61. Центры культа Аполлона находились в городе Дельфы у подножия горы Парнас и на острове Делос в Эгейском море, Афродиты — в городе Пафос на острове Крит и на острове Кифара.

Культе Артемиды был распространен повсеместно, богине были посвящены несколько праздников, в их числе весенний праздник оленьей охоты — элафеболии, торжества ионян — апатурии. В Спарте, по свидетельству Лукиана, лакедемоняне в местечке Карию обучались усвоенной по преданию от Полидевка и Кастора особой пляске, именуемой «кариатидой», по-видимому, воинственного характера. Девушки-лакедемонянки исполняли особые песни и пляски в честь Артемиды Кариатидской.

62. Софокл (ок. 496—406 до н. э.) — древнегреческий поэт-драматург.

Еврипид (ок. 480—406 до н. э.) — древнегреческий поэт-драматург.

Анакреон (Анакреонт, ок. 570—478 до н. э.) — древнегреческий лирический поэт.

Алкивиад (ок. 450—414 гг. до н. э.) — известный политический деятель Афин, один из любимых учеников Сократа.

63. Лукиан из Самосаты (Сирия) — крупнейший писатель-сатирик и мыслитель поздней античности, чьи произведения являются важнейшим источником информации об общественной, культурной, художественной и интеллектуальной жизни Римской империи эпохи Антонинов (II в. н. э.). Здесь и далее Э. Жак-Далькроз цитирует или вольно пересказывает мысли, изложенные в известном диалоге Лукиана «О пляске» (точнее — «Об искусстве танца»; 163—165 гг.), который содержит бесценные сведения об античной хореографии и эстетике (единственное свидетельство классической эпохи — более ранний трактат о танце Аристоксена — утрачен).

Ниже приводятся для сравнения современные, более точные переводы фрагментов трактата Лукиана, используемых Жаком-Далькрозом (термин «орхестика» в них не употребляется — см. прим. 45).

64. У Лукиана это изложено следующим образом: «... пляска не только услаждает, но также приносит пользу зрителям, хорошо их воспитывает, многому научает. Пляска вносит лад и меру в душу смотрящего, изоцряя взоры красивейшими зрелищами, увлекая слух прекраснейшими звуками и являя прекрасное единство душевной и телесной красоты» (Лукиан. Избранная проза. М., 1991. С. 582).

65. Лукиан: «... А на Делосе даже обычные жертвоприношения не обходились без пляски, но сопровождалась ею и совершались под музыку. Собранные в хоровод отроки под звуки флейты и кифары мерно выступали по кругу, а самую пляску исполняли избранные из их числа лучшие плясуны <...> ... в старину одни и те же люди и пели, и плясали, но позднее, поскольку усиленное дыхание при движении сбивало песню, порешили, что будет лучше, если плясунам будут подпевать другие...» (Цит. изд. С. 585, 589).

66. Сократ (ок. 470—399 до н. э.) — древнегреческий философ.

Платон (428 или 427 — 348 или 347 до н. э.) — древнегреческий философ, ученик Сократа.

Лукиан свидетельствует: «Сам Сократ, мудрейший из людей <...> не только отзывался с одобрением об искусстве пляски, но и достойным изучения его почитал, высоко ценя строгую размеренность, изящество и стройность отдельных движений и благородную осанку движущегося человека. Несмотря на свои преклонные годы, Сократ не стыдился видеть в пляске одну из важнейших наук» (Цит. изд. С. 588).

67. «Мессинская невеста» (1803) — трагедия немецкого поэта и драматурга Ф. Шиллера.

В оценке родства хоровой техники Софокла и Ф. Шиллера Жак-Далькроз не вполне точен. Действительно, в трагедиях Софокла лаконичные хоровые эпизоды играют важную роль — и в повышении эмоционального тонуса сцены, и в выстраивании драматургической линии развития действия. Функции хора многообразны: он является повествователем, комментатором, участником или наблюдателем событий. Вместе с тем общая тенденция Софокла к драматизации действия сказывается в выдвигании на первый план актеров-солистов, героев — в отличие от более архаических трагедий Эсхила, эпическая драматургия которых основывалась на монументальных хоровых сценах. Многочисленные выступления хора (в начале драмы, в конце каждого эпизода) у Эсхила носят не только эпический, но и драматический и даже лирический характер.

Возможно, поэтому автор «Мессинской невесты» считал, что его «трагедия с хорами» приближается именно к эсхилловской трагедии. Тогда снимаются упреки литературных критиков (В. Гумбольдта, Ф. Меринга и др.), считавших попытку Шиллера воскресить древнегреческий хор неудачной — на основании того, что вместо объективного беспристрастного голоса судьбы и суда народа хор втягивается в раздор враждующих братьев и безумствует вместе с ними. Ф. Меринг справедливо отмечает, что хор в «Мессинской невесте» был для Шиллера «чем-то вроде резервуара, вобравшего весь поток лиризма, который иначе затопил бы драму», в его звучании «открывались все шлюзы для потока лирико-философских раздумий о таинственной судьбе» (Меринг В. Литературно-критические статьи. М.-Л., 1964. С. 229.)

68. См. основные труды Платона — «Государство» и «Законы».

69. Лукиан подробно пишет о гармоничном сочетании физического и духовного в подготовке хорошего танцора: «А теперь я расскажу тебе о самом плясуне: какими качествами он должен обладать, какие упражнения ему надлежит проделывать, что надо знать и как овладеть своим искусством. Искусство это — не из легких и быстро преодолимых, но требует подъема на высочайшие ступени всех наук: не одной только музыки, но и ритмики, геометрии и особенно излюбленной тобой философии, как естественной, так и нравственной [этики]... Пляска и риторика не сторонятся; напротив, и ей она причастна, поскольку она стремится к той же цели, что и ораторы: показать людские нравы и страсти. Не чужды пляске также живопись и ваяние [курсив наш. — Ж. П.], и с нескрываемым усердием подражает она стройной соразмерности произведений, так что ни сам Фидий, ни Апеллес не оказываются стоящими выше искусства танца.

Но прежде всего плясуну предстоит снискать себе милость Мнемозины и дочери ее Полинии и постараться обо всем помнить, ибо, по примеру гомеровского Калханта, плясун должен знать ...все, что есть и что будет и было доселе, —

чтобы ничто не ускользало из его памяти, но всегда находилось у него наготове. Главная задача плясуна в том и состоит, чтобы овладеть своеобразной наукой подражания, изображения, выражения мыслей, умения сделать ясным даже сокровенное» (Лукиан. Избранная проза. М., 1991. С. 591).

70. Лукиан пишет об этом так: «По сути дела <...> пляска в целом есть не что иное, как история далекого прошлого, которое актеру надлежит всегда иметь наготове в своей памяти и уметь изобразить приличествующим образом: он должен знать все, начиная с самого хаоса и возникновения первооснов вселенной, вплоть до времен Клеопатры Египетской. Таким промежутком времени надлежит ограничить у нас многосторонние знания плясуна» (Цит. изд. С. 591).

После подробнейшего перечисления событий античной истории и мифологии («баснословия») Лукиан делает вывод: «Короче говоря, танцору необходимо знать все, о чем повествуют Гомер и Гесиод и лучшие из остальных поэтов, в особенности трагики» (Там же. С. 595).

71. Лукиан таким образом описывает типичные ошибки невежественных танцоров: «Одни совершают нелепые движения, совсем, как говорится, не под струну, так что ноги их говорят одно, а ритм музыки — другое. Другие соблюдают хорошо размер, но путают изображаемые события, представляя то позднейшее, то случившееся ранее» (Цит. изд. С. 601).

72. Ничего похожего на приведенную цитату в тексте Лукиана обнаружить не удалось. В трактате неоднократно упоминается лишь об отбивании размера/такта ногой, обутой в специальную сандалию с железной подошвой (см.: С. 580, 584, 596, 598, 602 цит. изд.).

73. Дункан, Айседора (1877–1927) — американская танцовщица, одна из основоположниц школы танца модерн. Так же, как и многие, ищущие новой пластики, в том числе Э. Жак-Далькроз, А. Дункан черпала импульсы для вдохновения в древнегреческом искусстве, весьма резко отзываясь об искусстве классической хореографии как о противоестественном, фальшивом явлении прошлого, которое закрепощает человеческую физику и психику жесткими искусственными рамками условностей. Во взглядах Жака-Далькроза и Дункан довольно много точек пересечения: это и критика современной школы, и провозглашение принципа «радостного и охотного» обучения, и признание необходимости гимнастических упражнений для формирования свободной личности, и стремление максимально обнажить/освободить человеческое тело, прекрасное в своей гармонии и выразительности (А. Дункан танцевала без обуви в некоем подобии древнегреческого хитона). Школы Жака-Далькроза и Дункан весьма расширили репертуар музыки для пластического воплощения, включив в него народные песни, произведения композиторов эпохи барокко, классицизма и романтизма, в том числе вокальные и симфонические. Но если система швейцарского педагога ба-

зировалась на аналитическом подходе к музыкальному тексту, особенно — его метроритмической стороне, то «босоножка» Дункан шла от образа, порой весьма своеобразно трактуя взятое произведение, что и позволяло зрителям утверждать: она танцует не музыку, а саму себя.

Принципиальное отличие ритмического движения далькрозистов от «мимопластики» дунканисток отмечалось всеми современниками. Весьма показательное сравнение двух реформаторов движения, сделанное С. М. Волконским: «Айседора — это пляшущее «я». У Далькроза — это пляшущая музыка. Он выявляет ритм, не свое настроение, а смысл музыки; и то общее, что перед нами развертывается, не есть картина души, вызываемая музыкой, а картина музыки, рисуемая телом <...> у Айседоры — субъективная база, у Далькроза — объективная; ее пластика — темперамент танцующего, его пластика — дух музыки. Вот почему думаю, что системе Дункан не суждено создать школу: ее будущность зависит от единичных характеров и темпераментов; система Далькроза — фундамент школы: ее жизнь в обработке собственного принципа (Волконский С. М. Человек и ритм. Система и школа Жака-Далькроза // Аполлон. 1911. № 6. С. 40–41.)

Обратную картину видели сторонники Дункан. Так, Ф. Сологуб в отклике на демонстрацию метода Жака-Далькроза в Маринском театре противопоставляет его творческие принципы искусству Дункан, видя в танце босоножек, «хороводном и демократическом», проявление свободы и дисциплины, а в «индивидуальной и аристократической» пластике далькрозистов воплощение традиции и дрессировки (Сологуб Ф. Дрессированный пляс // Театр и искусство. 1912. № 48. С. 947.)

74. В программе Ритмических игр 1912 г. в Хеллерау были представлены, в частности, инвенции и фуги И. С. Баха, что у части приглашенной публики поначалу вызвало негативное отношение. Так, в Ежегоднике среди прочих было опубликовано мнение некоего д-ра П. Марсопа из Мюнхена: «...баховские фуги или части бетховенских симфоний, по-моему, нельзя, невозможно отразить даже в очень тонко и нежно растененной пантомиме. По долгу совести решительно протестую против этого <...> Полное нового содержания искусство Далькроза требует новой, только ему посвященной музыки!» (3, 86).

Вопрос о том, всякая ли музыка подходит для *реализации*, возникал неоднократно. А. Коптяев, например, писал, что излишняя ритмическая точность в пластическом воплощении убила бы произведения Ф. Шопена, Э. Грига, Р. Вагнера, А. Скрябина (Коптяев А. Ритм и красота (Демонстрация института ритма) // Жизнь и искусство. Л., 1921. № 818. С. 2.)

Музыкальный репертуар последователей системы ритмической гимнастики был весьма обширен и разнообразен. Вся клавирная музыка, фрагменты симфонической и камерной литературы, народные песни и танцы, наконец, специально сочиненные для ритмических занятий пьесы (например, самого Э. Жака-Даль-

кроза, профессионального композитора, его учеников — в частности, Н. Г. Александровой).

Изначально преподавание ритмики подразумевало наличие у педагога навыков свободной импровизации — вокальной и на инструменте. Со временем появилась необходимость в создании специальных сборников, методических пособий, помогающих найти для каждого типа учебных задач оптимальный музыкальный материал. (см. прим. 30).

75. *Эвритмия* — от греч. прекрасный ритм. Здесь: гармоничность, соразмерность, уравновешенность в движениях, музыке, деятельности.

Последователи Э. Жака-Далькроза нередко приводили высказывание Платона: «эвритмия (эритмия) — порядок духовный — устанавливается при посредстве тела».

Некоторое время Э. Жак-Далькроз пользовался этим термином для обозначения своего метода. С 1910-х годов понятие *эвритмия* закрепляется за разработанным философом Р. Штайнером на основе антропософии особым видом движения, задачей которого является сверхчувственное познание мира через самопознание человека как космического существа.

С системой Э. Жака-Далькроза эвритмию роднит понятие зримой музыки, то есть возможность выразить элементы музыкальной ткани через движение и жестику. Так же, как и ритмика, эвритмия рассматривает тело как звучащий инструмент и в своей выразительности исходит не из образа музыкального произведения, но из элементов музыкальной ткани. В отличие от ритмической гимнастики, в музыкальной эвритмии более разработаны звуковысотный, интервальный, гармонический аспекты (через закрепленные для выражения абсолютной высоты и ступеневой характеристики конкретного звука, интервала, аккорда и пр. специальные жесты.)

В романо-германских языках понятия ритмика и эвритмия слабо разграничены (напр., англ.: eurhythmics, eurhythmy.)

76. Лукиан: «Не оказывается ли таким образом пляска чем-то исполненным высшего лада, раз она изощряет душу, развивает тело, улаживает зрителей, обогащает их знанием старины, — все это под звуки флейт и кимвалов, под мерное пение хора, чаруя и зренье, и слух?» (Лукиан. Избранная проза. М., 1991. С. 599.)

77. Э. Жак-Далькроз имеет в виду активные поиски создания авторских музыкальных систем, главным образом гармонических, действительно характерные для европейской музыки конца XIX — начала XX веков.

78. Петер Шлемиль — главный герой повести немецкого романтика Адельберта фон Шамиссо «Необычайная история Петера Шлемилля» (1814). В пове-

ствовании о человеке, потерявшем свою тень, автор вскрывает психологическую ситуацию современного человека, искушаемого опасностью утраты личности.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Варианты этого упражнения см.: прил. IV, пример 33. Примеры на все темы даны также в прил. II.

2. См.: прил. IV, разделы E, D, примеры 19–24.

3. См.: прил. IV, примеры 35–34.

4. См.: прил. IV, пример 32.

5. См.: прил. IV, пример 29.

6. См. также прил. IV, раздел G и пример 28.

7. Варианты этого упражнения см. в прил. IV.

8. Октавный промежуток C–C заполняется разными последовательностями тонов/полутонов, так что образуются звукояры разных тональностей, например:



C-dur



F-dur



G-dur и т. д.

В случае необходимости вводится полутоновая альтерация (Cis–Cis или Ces–Ces). Таким образом, в обозначенном диапазоне ученики научаются определять

тональность по звукояру, который может начинаться с любой ступени (см. задание 5). Такая система обучения способствует развитию абсолютного слуха.

Интервалы интонационно рассматриваются как фрагменты гаммы с пропущенными тонами: сначала отрабатывается поступенное движение из разного количества звуков (дихорды, трихорды, тетрахорды и т.п.), затем внутренние тоны поются про себя, а оставшиеся крайние звуки образуют нужный интервал. Таким образом, в упражнениях 6–7 уменьшенный пентахорд «сворачивается» в уменьшенную квинту, а увеличенный тетрахорд — в увеличенную кварту.

9. Вариант этого упражнения: см. прил. IV, примеры 1–12.

10. См. прил. IV, примеры 13–15.

11. Оригинальное название — *Sextuple time*.

12. Англ. *beat* применительно к метрической пульсации мы переводим как «отбивать, отмечать, показывать».

13. См. прим. 37 на с. 231–232. Здесь имеется в виду именно фразировка.

14. *Unequal* (англ.) — здесь: сложные (такты).

15. В терминологии Э. Жака-Далькроза сдерживание (удерживание) означает способность мгновенно остановиться в движении, жесте и пр. — по сигналу извне.

16. Оригинальное название: «Eurhythmics applied to pianoforte technique». О переводе слова Eurhythmics см. прим. 75 на с. 241.

17. В оригинале: *student*. Поскольку текст Э. Жака-Далькроза ориентирован на обучение ребенка, а в русском языке студент означает учащегося высшего учебного заведения, мы переводим английское *student* как *обучающийся, учащийся*.

18. В оригинале: *contraction and relaxation*.

19. В оригинале: *combined and dissociated movement*. Поскольку в русском языке сложно найти эквивалент, полностью передающий весь смысловой объем этих понятий, мы предпочли здесь и далее дать буквальный перевод. Под диссоциированными подразумеваются движения разобщенных, отдельных мускулов, под комбинированными — объединение нескольких подобных движений.

20. В оригинале: *inhibition or incitation*. Возможен и другой вариант перевода: пробуждение и задерживание.

21. В оригинале: *loud and soft* (громкая и тихая педаль.)

22. См. прим. 19–20 на с. 228.

23. В оригинале: *equal beats*.

24. В оригинале: *unequal beats*.


25. См. прим. 37 на с. 231.

26. Э. Жак-Далькроз разработал свою систему знаков для увеличения длительностей нот:

о... = 

о: = 

о: = 

о: =  $\frac{8}{4}$

о: = $\frac{9}{4}$ и пр.

о: = 

кх = $\frac{8}{4}$

кх = $\frac{9}{4}$ и пр.

Те же знаки используются для продления и других длительностей.

27. См. Ритмические этюды для фортепиано в прил. VII.

28. В оригинале: *Judging distance*, что буквально означает «суждение о расстоянии», то есть ученик должен «отсудить» себе нужные расстояния до других учеников, в то же время «вписавшись» в заданную геометрическую фигуру. В более свободном толковании этот заголовок можно перевести как «Ориентация в пространстве» или «Пространственное мышление».

29. Вокальная строчка всех маршей поется на слог «la». Маршем Далькроз называет любую музыку, под которую можно делать шаги (*faire les pas*), поэтому

в приведенных примерах встречаются размеры $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$, $\frac{6}{8}$, переменный размер.

Для удобства ориентации мы даем сквозную нумерацию маршей (оригинальная нумерация указана в скобках).

ЛИТЕРАТУРА

1. Жак-Далькроз Э. Ритм, его воспитательное значение для жизни и для искусства. Пер. с нем. Н. Гнесиной. СПб., 1913. М., 1922.
2. Дорн В. Метод Жака-Далькроза. М., 1912.
3. Ритм. Ежегодник института Жака-Далькроза. Т.1. Берлин, 1912.
4. Волконский С.М. Художественные отклики. СПб., 1912.
5. Ритмическая гимнастика. Метод и институт Жака-Далькроза. СПб., 1914.
6. Листки курсов ритмической гимнастики. СПб., 1914.
7. Волконский С.М. Отклики театра. Пг., 1914.
8. Шторк К. Система Далькроза. Пер. с нем. Л.-М., 1924.
9. Jaques-Dalcroze E. Der Rhythmus als Erziehungsmittel für das Leben und die Kunst: 6 Vorträge. Basel, 1907.
10. Jaques-Dalcroze E. Méthode Jaques-Dalcroze. Neuchâtel, Paris, Leipzig, 1906-1907.
11. Jaques-Dalcroze E. Rhythmische gymnastik. Neuchâtel, Paris, Leipzig, 1907.
12. Jaques-Dalcroze E. Rhythmic movement. In 2 vv. London, 1920-1921.
13. Jaques-Dalcroze E. Rhythmus, Music und Erziehung. Basel, 1921. Reprograf.; Göttingen, Wolfenbüttel, 1977.
14. Jaques-Dalcroze E. Souvenirs, notes et critiques. Neuchâtel, 1942.
15. Jaques-Dalcroze E. La musique et nous. Geneve, 1945. Reimpr.: Geneve, 1981.



СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ОТ РЕДАКТОРА	20

РИТМ, ЕГО ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЖИЗНИ И ДЛЯ ИСКУССТВА

Первая лекция	23
Вторая лекция	39
Третья лекция	51
Четвертая лекция	67
Пятая лекция	78
Шестая лекция	95

ПРИЛОЖЕНИЯ

I ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЙ

Пластика	122
Сольфеджио	130

II ШЕСТИДОЛЬНЫЙ МЕТР

131

III ПРИМЕНЕНИЕ РИТМИКИ

К ФОРТЕПИАННОЙ ТЕХНИКЕ

150

А. Упражнения на диссоциированные или
комбинированные движения всей руки, кисти и пальцев.

Упражнения на использование педали

153

Б. Применение специальных метрических

и ритмических упражнений к фортепианной технике

159

IV РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

А. Смешанные переменные размеры
с нерегулярными акцентами.

178

В. Мелодии для дирижирования

и пластической реализации

180

С. Фрагменты для пластической реализации:

дуэт, группы и солисты

183

D. Метроритмические варианты одной мелодии	185
E. Анализ и комбинирование	187
отдельных компонентов одного ритма	
F. Ритмические каноны и контрапункты	188
G. Акцентуация	191
H. Ориентация в пространстве	192

V РИТМИЧЕСКИЕ МАРШИ

193

VI РИТМИЧЕСКИЕ ИГРЫ

Как они это делают?	207
Веселая охота	211

VII РИТМИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

ДЛЯ ФОРТЕПИАНО

Траурный марш Голливуду	216
Тяжелая ноша (этюда на синкопы)	218

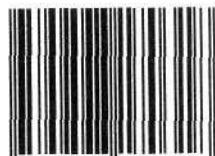
КОММЕНТАРИИ И ПРИМЕЧАНИЯ

220

ЛИТЕРАТУРА

245

ISBN 5-89817-031-6



9 785898 170318

Эмиль Жак-Далькроз
РИТМ

Редактор Ж. Панова
Нотный редактор В. Сумароков
Корректоры: А. Коссовская, Н. Лебедева
Нотная графика: Д. Хватов
Дизайн обложки: Д. Долгов
Оформление, верстка: Т. Хватова

Изд. лиц. ЛР № 065619 от 12.01.98 г.

Подписано в печать 30.01.02. Формат 60×88 1/16.

Печать офсетная. Гарнитура Литературная. Бумага офсетная № 1.

Печ. л. 15,5. Тираж 2000 экз. Заказ 86.

Издательство «Классика-XXI»
121248, г. Москва, Кутузовский пр-т, д. 8, стр. 1

Адрес для писем:

123459, г. Москва, а/я 55

Тел/факс: (095) 290 3937, 492 3419

E-mail: figaronet@mail.ru

Интернет: <http://www.rmic.ru/classica>

Отпечатано в Производственно-издательском комбинате ВИНТИ,
140010, г. Люберцы Московской обл., Октябрьский пр-т, 403.
Тел. 554-21-86.