

Искусство звукоизвлечения

1. Техника расслабления или ментально-медитативный тренинг

Не случайно 1-й раздел этой главы посвящён технике расслабления. От того, насколько юный пианист владеет последней, практически зависят все составляющие искусства звукоизвлечения: контакт с клавиатурой, профессиональное дыхание, слуховой контроль, энергетика, динамика, колористика и артикуляция звучания. С развитием умения расслабления связано также формирование сценически-артистических навыков пианиста и, пожалуй, самое главное, - без чего никогда не сможет обойтись ни один, обучающийся игре на фортепиано, и что является неотъемлемой частью продуктивного исполнительского процесса, - концентрация внимания. Развитие высокого уровня концентрации внимания без использования техники расслабления попросту невозможно.

Между тем, профессиональная жизнь учащегося протекает, как правило, в трёх сферах: урок с педагогом, самостоятельные занятия, и, как итог, выступления перед слушателями. В каждой из них концентрация играет решающую роль. При этом подчеркнём, что обучение осуществляется на фоне невероятно интенсивного, подчас, агрессивного характера современного бытия, который не может не отражаться на психо-физическом состоянии учащегося, проявляясь в тревожности, не контролируемом потоке информации, проникающей в сознание, неумении фиксировать и выполнять поставленные задачи, низком энергетическом уровне исполнения, дискомфорта на сцене, «аварийности» игры, связанной как с пианистическим качеством, так и с «отказом» памяти. Причём, речь идёт о здоровых детях, желающих учиться, стремящихся к совершенствованию, но, помимо своей воли, находящихся в плену психологического напряжения и, в то же время, не умеющих управлять собой. Говоря о напряжении и неумении управлять собой мы подразумеваем не только, и, может быть, не столько физическую свободу, либо незажатость ученика, которой добиваются большинство педагогов, и, которая на практике часто становится лишь имитацией незажатости, а вернее, хорошо замаскированной несвободой, - я имею в виду пластичные, часто очень красивые, эффектные и абсолютно бесполезные движения различными частями рук, - но некое «чистое» состояние сознания учащегося, способствующее психо-физическому раскрепощению, высвобождению энергии, концентрации на духовных идеях, связанных с переживанием художественного образа, стабильному слуховому контролю исполнения.

Поясню вышесказанное примером ситуации, возникающей обычно на сцене с хорошим, потенциально перспективным учеником, - под сценой мы подразумеваем площадку с фортепиано, где юный музыкант выступает перед слушателями. Выходя к роялю на публике, первое, с чем исполнитель старается справиться, это сценическое волнение. Обычно оно преодолевается попыткой максимально сконцентрироваться на предстоящей игре. Кому-то это удаётся в большей степени, кому-то в меньшей, но я уверен, что лишь личности выдающиеся, либо *специально обученные*, способны перед выступлением не думать об окружающем интерьере, о публике, о том, как бы хорошо выступить, и ещё о тысячи мелочей, которые настойчиво «лезут» в голову вопреки желанию. Эти мысли могут быть совершенно позитивными и полезными, - скажем,

исполнитель «повторяет» какие-то важные для него детали интерпретации, - но и будучи таковыми, они способствуют возникновению неизбежного напряжения, - как физического (мышечного), так и духовного (ментально-эмоционального), а стало быть, не дадут исполнителю самовыразиться адекватно и получить удовольствие от мгновений пребывания на сцене, и музыки, в которую он погружается. Мне могут возразить, что важно не удовольствие исполнителя, но реакция публики. И если таковая свидетельствует об успехе, - то есть публика довольна, - это и есть главное. А в результате чего это произошло - не суть важно. Позволю себе с этим доводом не согласиться, так как, во-первых, искренне считаю, что «первичным» в исполнительстве есть личное наслаждение музыканта искусством, - я твёрдо убеждён, что артист, стремящийся понравиться публике, вообще специально думающий о ней, даже добиваясь успеха, во многом проигрывает по сравнению с тем, кто, не воздействуя на публику целенаправленно, открывает для себя высоты и бездны музыки, и в следствии этого завораживает слушателей, как бы ставших свидетелями священнодействия, - и, во-вторых, что само постижение музыки исполнителем, - а в конечном счёте и реакция аудитории, - пребывающей в состоянии «чистого» сознания и эмоциональной релаксации, а не под гнётом нескончаемого потока неконтролируемо вторгающихся в сознание обрывочных мыслей и колоссального эмоционального напряжения, будут несравненно более глубокими и сильными.

Особенности техники расслабления связаны с тем, что с помощью сознания мы как бы «отвлекаем», «уводим» наши мышцы от реальности, «превращая их в абсолютную противоположность напряженности, тем самым одновременно раскрепощая огромную энергию, таящуюся в наших теле и духе, и значительно экономя её расход во время исполнения, а также с тем, что выполняя специальные упражнения на расслабление, мы «чистим» наше сознание, «атакуя» неконтролируемый информационный поток, и создавая поле для «чистого» созерцания – переживания музыки.

Читатели, знакомые с техникой ментальной релаксации, практикуемой у индийских йогов и тибетских монахов, вряд ли нуждаются в пояснении термина «неконтролируемый информационный поток». Для тех, кто с этим термином прежде не встречался, поясню. Дело в том, что в нашей обыденной жизни, всё, что мы делаем, и всё, о чём размышляем, происходит на фоне параллельно текущего в нашем сознании неконтролируемого информационного потока. Это легко проверить, прислушиваясь к своему сознанию. Однако, для наглядности детализирую пример, который уже привёл выше: выход на сцену юного пианиста. Проследим (предположительно!), что происходит в его сознании. Итак:

«Надо сосредоточиться!»

«В каком темпе я должен играть?»

«Интересно, сколько в зале людей?»

«Вчера так и не доиграл в последнюю версию компьютерной игры!»

«Что у меня с бабочкой?»

«Темп!»

«Сколько здесь ступенек, интересно?»

«Синяя штора на двери!»

«Ох, не забыть бы!»

«Не сходил в туалет!»

«Скорее бы всё закончилось!»

«Пить хочется!»
«Что она мне вчера говорила?»
«Туфли вроде бы жмут!»
«Кто же вчера выиграл?»
«Странная машина!»
«Как она могла это есть?»
«Темп!»
«Вода в бассейне была холодная.»

И так далее, и тому подобное. Всё это проносится в голове мгновенно. И как бы ученик не сопротивлялся, эти, ничего общего не имеющие с его задачей мысли, преследуют его беспощадно. И даже, начав играть, он вдруг то тут, то там «натыкается» в сознании на непредсказуемые фразы, слова, образы. Безусловно, хорошо выученная программа способствует либо лучшей концентрации, либо высокому уровню автоматизма игры. Однако, и в том, и в другом случае пребывание на эстраде превращается в достаточно изнуряющую работу на слушателя. А удовлетворение приносят лишь аплодисменты, которые и являются мерилем успеха. Искусство расслабления способствует избавлению от «артистического рабства», изменяет саму направленность профессионального воспитания, - музыкант выходит на публику, чтобы получить удовольствие, возрадоваться музыке, - продлевает сценическую жизнь артиста.

Перейдём к описанию упражнений, формирующих навыки расслабления и способствующих концентрации «чистого» сознания. [Практически все упражнения выполняются с музыкальным сопровождением, записанным на плёнку, либо диск: в качестве музыки мы рекомендуем не быстрые произведения И.С.Баха].

Упр.№1. Выполняется под медленную четырёхдольную музыку. Время звучания 1-3 минуты. *Исходное положение(И.П.).* Сядьте к фортепиано, занимая треть стула. Выпрямите спину. Почувствуйте опору спины в нижней части позвоночника. Руки положите на колени ладонями вниз. Пальцы при этом слегка закруглены. Закройте глаза. Постарайтесь расслабиться. Сопровождайте звучащую музыку проговариванием вслух счёта «один», «два», «три», «четыре» (1,2,3,4) на каждую долю метра. Главная задача: настолько сконцентрироваться на счёте, чтобы с него не сбиться до конца звучания пьесы.

Упр.№2. Те же условия, что и в *упр.№1.* за исключением того, что счёт осуществляется ударением ладоней по коленям, - 1, 2 - левой рукой, 3, 4 – правой, а внутренний голос проговаривает цифры (считайте «про себя»).

Упр.№3. Те же условия, что и в *Упр.№2,* за исключением того, что на счет 1, 2 вы должны делать вдох, а на счёт 3, 4 – выдох.

Упр.№4. Те же условия, что и в *Упр.№3,* за исключением того, что вдохи и выдохи не должны сопровождаться хлопками ладоней по коленям. Внутренний голос проговаривает «счёт».

Упр.№5. Те же условия, что и в *Упр.№4*, за исключением того, что дыхание осуществляется по схеме: на 1, 2, 3, 4 – вдох; на 1, 2, 3, 4 х 4 – задержка дыхания; на 1, 2, 3, 4 х 2 – выдох.

Упр.№6. *Исходное положение* то же, что и в *Упр.№1*. Считая вслух, вы должны сопровождать счёт ударами (как бы по клавишам) симметричных пальцев по коленям по следующей схеме: раз – 1-е пальцы, два – 2-е, три – 3-и, четыре – 4-е; раз – 5-е, два – 4-е, три – 3-и, четыре – 2-е и т.д. Кисть может помогать пальцам при ударах, чуть приподнимаясь.

Упр.№7. То же, что и в *Упр.№6*, но симметричные пальцы должны ударять не одновременно, а поочерёдно: один – 1-й л.р., два – 1-й п.р., три – 2-й л.р., четыре – 2-й п.р..

Упр.№8,9. То же, что и в *Упр.№6,7*, но вместо реальных ударов пальцами, вы должны представлять удары вашим сознанием, перемещая внимание с пальца на палец.

Упр.№10. То же, что и в *Упр.№8,9*, но с подключением контроля дыхания: на счёт 1, 2, 3, 4 – вдох, на следующие 1, 2, 3, 4 – выдох и т.д.

Упр.№11. Вы должны представлять, что вдыхаете воздух в ваши пальцы, и выдыхаете его из них. Удар 1-ми пальцами на 1, 2, 3, 4 со вдохом, выдох – на следующие 1, 2, 3, 4. Удар 2-мя пальцами на 1, 2, 3, 4 со вдохом, выдох – на следующие 1, 2, 3, 4 и т. д. То есть, на симметричный удар каждого пальца обеих рук приходится восемь долей счёта (дважды 1, 2, 3,4), а также вдох и выдох. Считайте про «себя».

Упр.№12. В этом упражнении вместо ладоней рук действуют ступни ног. На счёт 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4 вдыхайте и выдыхайте воздух, представляя, что он входит в левую ступню и выходит из неё. То же, на следующие 8 долей, с правой с ступнёй. Считайте «про себя».

Упр.№13. На первые 8 долей – вдох и выдох с концентрацией на обеих ступнях ног; на вторые 8 долей – концентрация на коленях; на третьи 8 долей – на области сердца, на четвёртые 8 долей – на голове.

Упр.№14. На первые 4 доли – вдох. При этом на 1 – концентрация на голове; на 2 – на области сердца; на 3 – на коленях; на 4 - на ступнях ног. На вторые 4 доли – выдох с концентрацией на частях тела в обратном порядке. Глаза можно закрыть.

Упр.№15. Представьте, что ваше тело – это многочисленные слушатели. Причём, это могут быть не только голова, туловище, руки, ноги, но и макушка, затылок, волосы, уши, лоб, брови, нос, внутренние органы. Слушая музыку, вы одновременно направляете её вашей волей в ту или иную часть тела. При этом, не следите за счётом и дыханием. Но старайтесь удерживать в вашем сознании ту часть тела, в которую направляете музыку. Упражнение выполняется с закрытыми глазами.

Упр.№16. Слушая 4-дольную музыку, на первых 4-х долях – вдох, глаза концентрируются на кончике носа; на вторых 4-х долях – выдох, глаза смотрят прямо перед собой.

Упр.№17. На первых 4-х долях музыка, со вдохом, как бы проходит волной через всё тело от макушки до кончиков пальцев ног. На вторых 4-х долях, с выдохом, всё происходит в обратном порядке.

Упр.№18 Соедините *Упр.№16* и *Упр.№17*.

Упр.№19. *Исходное положение* – лёжа на полу (на подстилке), вытяните руки вдоль туловища ладонями кверху, с полусогнутыми пальцами, разведите носки ног (расстояние между пятками – произвольно-удобное). Полусогнутое положение пальцев рук и разведённые носки ног позволяют быстро расслабить мышцы. Положение головы – комфортное. Закройте глаза. Не шевелясь, прослушайте музыкальное произведение от начала до конца.

Упр.№20. То же и.п., что и в *Упр.№19*. Делать то же, что и в *Упр.№14*.

Упр.№21. То же и.п., что и в *Упр.№19*. Делать то же, что и в *Упр.№ 15*.

Упр.№22. То же и.п., что и в *Упр.№19*. Делать то же, что и в *Упр.№17*.

Упр.№23. То же, что и в *Упр.№19*., но под открытым чистым утренним небом, глядя в одну и ту же точку в небе.

Упр.№24. То же, что и в *Упр.№23*, но глаза закрыты, и вы представляете себе небо и точку в нём.

Упр.№25. *И.п.* - сядьте на стул к фортепиано. Руки положите на колени. Ноги поставьте к педалям. Закройте глаза. Представьте на некоторое время чистое голубое небо. Расслабьтесь, держа спину (позвоночник) абсолютно ровной. Откройте глаза и проиграйте сознанием часть разучиваемой вами пьесы. Темп может быть замедленным. Важно, чтобы вы могли контролировать мысленное нажатие клавиш. Пальцы при этом могут дублировать игру сознанием игрой на коленях.

Упр.№26. То же, что и *Упр.№25*, но пальцы не должны участвовать (дублировать игру).

Упр.№27. *И.п.* то же, что и в *Упр.№19*. Представьте на некоторое время голубое небо, а затем клавиатуру. Исполните разучиваемую вами пьесу в удобном для вас темпе только сознанием, нажимая клавиши. Если вы сбиваетесь, можно остановиться и начать с любого места. Важно не пропускать мысленное нажатие необходимых клавиш.

Упр.№28. *И.п.* то же, что и в *Упр.№25*. Поставьте перед собой ноты и прочитайте разучиваемую пьесу в удобном для вас темпе только сознанием, стараясь представить внутренним слухом её звучание. При этом не представляйте клавиатуру.

Упр. №29. То же, что и в *Упр. №28*, но с закрытыми глазами. Вы должны «видеть» только нотный текст, не клавиатуру. Текст можно разделить на произвольное количество частей, выполняя упражнение постепенно.

Упр. №30. И.п. то же, что и в *Упр. №19*. Представляя и нотный текст разучиваемой вами пьесы, и клавиатуру, исполните произведение, начиная с разных тактов и целиком. При этом, ваши глаза внутренним зрением должны чётко представлять ноты, а пальцы – ясно ощущать воображаемое нажатие клавиш.

Овладевать этими упражнениями следует постепенно и поступенно. Дозировка каждого из них – строго индивидуальна, и зависит от уровня развития учащегося. Музыка, используемая для упражнений, должна быть и разучиваемой учеником на фортепиано, и не фортепианной: оркестровой, вокальной, инструментальной, хоровой. Переходить к последующим упражнениям можно только после уверенного овладения предыдущими.

2. Контакт с клавиатурой

Контакт с клавиатурой – наиболее важная часть техники звукоизвлечения, так как от качества навыков, его составляющих, во многом зависит результат исполнения музыки. Развитие навыка весовой игры, навыка игры цепкими и сильными пальцами при раскрепощённых мышцах рук и навыка физической филировки звука играет первостепенную роль в обучении. Первые два настолько, что их необходимо рассматривать во взаимодействии.

Известно, что добиться красивого, певучего звука без умения переносить вес руки, спины, иногда всего корпуса на крайние фаланги пальцев невозможно. При этом возникает некоторое противоречие, выражающееся в том, что пальцы, для того, чтобы удержать вес, должны быть сильными, а мышцы рук, чтобы вес беспрепятственно перетекал к пальцам, раскрепощёнными. Если вы проведёте следующий эксперимент: предложите учащемуся нажать клавишу 2-м, либо 3-м пальцем; попросите при этом не прогибать крайнюю фалангу, когда вы будете на неё давить, и одновременно продемонстрировать раскрепощённость руки, совершая пластичные движения запястьем, предплечьем и плечом, - то не трудно будет убедиться в том, что большинство учеников смогут контролировать либо силу крайней фаланги, при зажатости кисти и остальной части руки, либо раскрепощённость руки, при прогибающейся крайней фаланге. Это – самый простой тест, свидетельствующий о том, владеет ли ученик этими двумя основополагающими навыками звукоизвлечения.

Пианист должен быть в состоянии регулировать силу крайней фаланги, как бы срастаясь с клавишей, «вытягивая» из неё звук, и в то же время, контролировать беспрепятственный поток веса, перемещаемый на пальцы через раскрепощённые мышцы рук. Именно в этом во многом кроется физический секрет красивого большого фортепианного тона.

В пятой главе мы подробно описали один из путей формирования навыков весовой игры у начинающих пианистов. В настоящем разделе остановимся на упражнениях, формирующих вышеизложенные навыки.

Упр.№1. Выполняется сидя за столом. Положите руки локтями на стол, ладонями вниз. Пальцы закруглены. Отстукивайте на столе любые ритмы поочередно всеми пальцами, добиваясь «острого», сильного звука. Для этого вы должны чувствовать косточку крайней фаланги под пальцевой подушечкой и ударять по столу именно ею. Цель упражнения – укрепление силы крайней фаланги. Выполняя это упражнение, вы можете использовать сначала замах всей кисти, а затем – только пальца. Упражнение можно выполнять под музыку.

Упр.№2. *Исходное положение* то же, что и в *Упр.№1.* Выполняется попеременно с каждым пальцем. С помощью противоположной руки вы должны несколько раз прогнуть сустав крайней фаланги пальца, который при этом должен с силой «сопротивляться». Уже после нескольких дней выполнения этого упражнения вы почувствуете как укрепляются кончики ваших пальцев.

Упр.№3. *И.п.* – то же. Используя замах кисти, совершайте хватательные движения поверхности стола. Следите за тем, чтобы поднимались только кисти (не предплечья!), и чтобы пальцы хватали стол с силой, тянули поверхность «к себе».

Упр.№4. *И.п.* – то же. Кисти лежат на столе. Затем резко совершают хватательное движение поверхности стола, взлетают вверх (предплечья лежат на столе!) и свободно падают на стол, на твёрдые («с косточкой») кончики пальцев.

Упр.№5. То же, что и *Упр.№4*, но выполняется отдельно каждым пальцем.

Упр.№6. То же, что и *Упр.№5*, но кисть остаётся лежать на столе, вверх взлетает только палец.

Упр.№7. *И.п.* - то же. Выполняется отдельно каждым пальцем. Крайняя фаланга, совершая хватательное движение, одновременно отталкивается от поверхности стола, кисть взлетает вверх, свободно повисая в воздухе. Пясть и предподнимающееся предплечье образуют дугу. Затем рука возвращается в исходное положение, «приземляясь» на кончик пальца.

Упр.№8. *И.п.* – то же. Выполняется отдельно каждым пальцем, либо симметричными пальцами. Палец должен нажать на поверхность стола, не поднимаясь перед этим, и совершая движение «к себе» (тянуть поверхность, а не толкать). Одновременно с движением пальца должно подняться вверх запястье (палец не отрывается от поверхности стола, продолжая её «тянуть»). Затем запястье «падает» на стол. В момент соприкосновения запястья со столом палец прекращает совершать «тянущее» движение, полностью освобождаясь.

Упр.№9. Выполняется за фортепиано на звуках до, ре, ми, фа, соль отдельными руками. То же, что и в *Упр.№7.* «Приземляясь», вы должны нажать ту же клавишу, с которой взлетели.

Упр.№10. Выполняется за фортепиано на звуках до, ре, ми, фа, соль. То же, что и в *Упр.№8.* При возвращении запястья в исходное положение следите за его раскрепощённостью.

Упр.№11. То же, что и *Упр.№1*, однако, пальцы согнуты таким образом, что их подушечки прижаты к основанию первой фаланги. Отстукивать ритм нужно внешней косточкой крайней фаланги либо каждым пальцем отдельно, либо всеми вместе.

Навык физической (пальцевой) филировки звучания, без которого не обойтись при исполнении самого, пожалуй, трудного штриха *legato*, на практике неразрывно связан со слуховым контролем. В данном разделе мы приведём упражнение, которое в дальнейшем, совместно с контролем слуха, поможет юному пианисту приобрести певучий звук, а также явится моделью работы над *legato*.

Упр.№1. Выполняется на фортепиано отдельными руками на звуках *до, ре, ми, фа, соль*. Размер 4/4. 1-й палец правой руки нажимает ноту *до* и держит её первые четыре доли («раз-и», «два-и», «три-и», «четыре-и»); на следующую первую долю 2-й палец нажимает ноту *ре* и держит её весь такт; 1-й палец при этом продолжает держать ноту *до* на счёт «раз-и», «два-и», а на счёт «три-и» отпускает клавишу, но не поднимается выше, чем высота клавиши и при подъёме продолжает ощущать поверхность клавиши. По этой схеме выполняется всё упражнение, как в восходящем, так и в нисходящем движении, а также левой рукой. Важно, чтобы слух пианиста чётко фиксировал следующие моменты: звучание одного звука (*до*); возникновение секундового звучания (*до,ре*); постепенное перетекание звука *до* в звук *ре*; высвобождение звука *ре* от обертонов смешения звуков *до* и *ре*.

3. «Образ» вокального дыхания

Великие композиторы и пианисты 19-20 столетий призывали обучающихся игре на фортепиано: «Если хотите выработать красоту, глубину и разнообразие тона, учитесь это делать у выдающихся вокалистов». Лучшей похвалой пианисту-артисту во все времена было: «У него/неё рояль словно поёт - говорит».

Вокально-речевое интонирование, естественно, не может быть абстрактным и всегда связано со стилевыми особенностями, конкретной интерпретацией музыки. Тем не менее, подобно тому, как у певца существуют объективные составляющие певческого процесса, на которые он обращает внимание, - хотя и в зависимости от того, какой звук хочет произвести, использует их по-разному: диафрагма, воздушный поток и его скорость, организация нёба, языка, затылочный резонатор, - так и пианист, оперируя пальцами и всем пястью, как языком, нёбом и диафрагмой; раскрепощёнными мышцами рук, как воздушным и звуковым потоком; позвоночником и мышцами спины, как резонаторами, должен обращать внимание на развитие составляющих «образа» вокального дыхания при обучении игре на фортепиано.

Главная идея «образа» вокального дыхания состоит в том, что извлекая звук из фортепиано, вы как бы подражаете процессу пения.

Певец, медленно выпуская воздух из лёгких, опирается при этом на диафрагму, создавая иллюзию бесконечного звучания; формируя нёбом и потоком воздуха определённого характера звук, он как бы направляет его в резонирующий затылок; язык и губы «соединяют» пение с речью.

Роль диафрагмы у пианиста выполняют пальцы и всё пястье. Причём, кончики пальцев – это ещё и «язык», а свод ладоней – «нёбо». Запястье, предплечье и плечо – это путь движения воздуха, это жизнь звука. Позвоночник и спина, как отмечалось

выше, - это резонаторы, создающие «акустический» эффект звучания. Звук движется в их направлении и отражается от них.

Таким образом, дыхание рук необходимо не для того, чтобы их просто раскрепощать, совершая некие универсальные «вращательно-крылообразные» движения, подготавливающие взятие следующего звука, но для того, чтобы произнести *тот, а не иной*, совершенно определённый, неповторимый звук. Рука при этом может практически не двигаться. «Движутся» воздух и звук «внутри руки» с представляемой вами скоростью. В то же время, мышцы руки должны быть раскрепощены настолько, насколько это необходимо для «прохождения» через них воздуха и звука. Если же вы делаете движение рукой, оно должно соответствовать скорости их, - воздуха и звука, - движения.

Достигая позвоночника, звук должен его полностью «заполнить», проникнув к опорной точке его основания. А затем, как бы оттолкнувшись от неё, «улететь» в окружающее вас пространство.

Крайние фаланги пальцев и пястье должны быть, во-первых, сильными, - чтобы «удержать» весь этот процесс движения воздуха и звука, - и, во-вторых, владеть многообразием положений (туше), в которых они, в зависимости от стиля музыки и качества звука, могут оказаться. Известно, к примеру, что положение пальцев и кисти при исполнении музыки барокко, классицистской и романтической, быстрой и медленной может, в зависимости от стиля и характера, изменяться. Пальцы могут быть закруглёнными либо плоскими, могут касаться клавиши частью, близкой к ногтю, и наоборот, к центру подушечки, а кисть приобретать состояние более собранное либо свободно-гибкое.

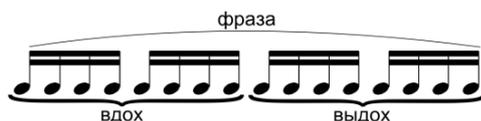
Формировать навык «образ» вокального дыхания необходимо прежде всего в процессе прохождения с учениками настоящей, высокой музыки. Тем не менее, приведём некоторые упражнения, способствующие развитию этого навыка, используя материал экзерсисов Ганона.

Упр. №1.



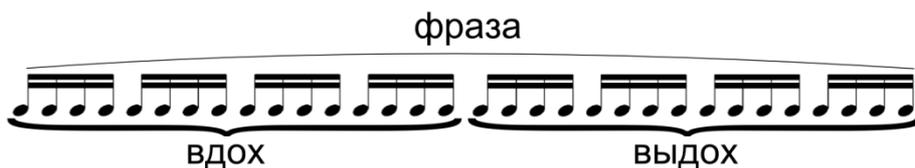
Исполняется *legato*. Темп - удобный. На вдохе (естественный вдох через нос или рот) рука также должна «вдохнуть» воздух и звук, «направив» их еле уловимым медленным движением раскрепощённых кисти, предплечья и плеча в спину, к нижней части позвоночника. На выдохе – звук продолжает «стремиться» в нижнюю часть спины, а воздух, как бы медленно «покидает» руку. То есть, направление движения звука одно и то же, - к нижней части позвоночника, - только он направляется сначала потоком «вдоха», а затем – «выдоха». Несмотря на кажущуюся сложность, благодаря естественному вдоху и выдоху, ученик овладеет этими упражнениями без труда. Сложность возникнет позже, когда от концентрации на дыхании и физическом движении руками, будет необходимо переключиться на слуховой контроль звучания. Но об этом – ниже. Выполняя это упражнение, необходимо также помнить о фразировке, отмеченной лигой.

Упр. №2



То же, что и в Упр. №1.

Упр. №3.



То же.

Упр. №4



То же.

Упр. №5



То же. Задержка физического дыхания не влияет на представляемый поток воздуха, движущийся через руку к спине.

4. Слуховой контроль звукоизвлечения

Одним из самых распространённых профессиональных недостатков юных пианистов издавна является неспособность слышать реально звучащую под их пальцами музыку. Они выкладываются эмоционально, добротой справляются с технически сложными пассажами, что называется «заводят» публику, но ,увы, *реально* не слышат себя. Позже, после выступления, прослушивая запись, они нередко удивляются факту своей игры, не понимая, как возникли те или иные нюансы: динамика, тембр, педализация, артикуляция. Им казалось, что на сцене всё было иначе...

Причины этого явления связаны с тем, что, во-первых, те из учащихся, кто обладает сильным темпераментом и энергетикой, выходя на сцену, не могут совладать с собой и «глушат», или иначе, «зажимают» эмоциональный уровень их самовыражения, - под эмоциональным уровнем подразумеваем не инстинктивно выплёскиваемую энергию, но переживание музыки, основанное на связи интуиции,

инстинкта и интеллекта [три «и»], и, во-вторых, - этим «страдают» учащиеся с сильным темпераментом и не имеющие такового, - у многих обучающихся игре на фортепиано не сформированы навыки, являющиеся важнейшей частью слухового контроля звукоизвлечения: *предслышание звучания, контроль продолжительности и филировки звука, слышание себя «со стороны».*

Способность предслышать звук – эталон мастерства исполнителя, показывающий, что артист звучит так, как хочет, а не так, как выходит. Однако, достичь этого нелегко, потому что высказывание музыканта должно быть хорошо сбалансировано: одновременно эмоционально [а не сухо-скучно] и понятно по смыслу. Очень легко, избавляясь от эмоциональных перехлёстов и зажатости, сделать исполнение мёртвым, неинтересным, выхолощенным. Поэтому важно определить, где именно возникает «зажим» естественного выхода эмоций, что именно мешает предслышать необходимый звук, - и, с помощью специальных упражнений, преодолеть препятствие.

Обычно эмоциональная неуправляемость пианиста проявляется в физической зажатости мышц груди, гортани, лица (скулы), шеи. Некоторые при этом поднимают плечи. В результате на слуховой аппарат оказывается форсированное давление и музыкант попадает в ловушку: ему кажется, что всё хорошо, он выкладывается. Но на самом деле он слышит не то, что звучит, а то, что ему хотелось бы в его внутренне-слуховом представлении.

Ниже я предлагаю ряд упражнений, снимающих зажатость при эмоциональных перехлёстах и способствующих выработке навыка предслышания звука.

Упр.№1. Выполняется за фортепиано. Пианист должен занять одну треть стула. Спина – прямая. Мышцы спины расслаблены. Ноги стоят возле педалей. Исполните разучиваемую пьесу, либо её часть следующим образом: такт – вдох, такт – выдох. Темп должен быть удобным для дыхания. Динамика – ***f***. Необходимо следить за тем, чтобы дыхание было естественным, ровным, свободным.

Упр.№2. То же, что и в *Упр.№1*, но в каждом такте должна изменяться динамика. 1-й такт – ***f***, 2-й – ***mf***, 3-й – ***mp***, 4-й – ***p***, 5-й – ***pp*** и т.д. Главное, чтобы учащийся заранее знал, какой сила звука будет в следующем такте, и одновременно контролировал дыхание (не сбиваясь с него!).

Упр.№3. То же, что и в *Упр.№2*, но помимо динамического нюанса в каждом такте должен быть нюанс характера музыки. К примеру: 1-й такт – ***f***, смело; 2-й – ***mf***, растерянно; 3-й – ***mp***, испуганно; 4-й – ***p***, затаённо. Неважно, что часто меняющийся характер звука не будет соответствовать пьесе в целом. Это лишь упражнение. Важно, чтобы ученик мог предслышать характер, который появится в следующем такте.

Упр.№4. Выполняется за фортепиано. Динамический нюанс – ***f***. Каждый такт исполняется отдельно. В течении такта делается естественный глубокий вдох (темп должен быть удобным для дыхания). По истечении такта - быстрый выдох. Руки, при этом, как плети, падают на колени. После небольшой (3-4 секунды) паузы в той же манере исполняется следующий такт и т.д. Спина должна быть прямая, мышцы спины – раскрепощены.

Упр. №5. Выполняется за фортепиано. Исполняется разучиваемая пьеса, либо её часть. Учащийся должен, следуя ритмическому рисунку мелодии, играя, проговаривать-распевать в несколько преувеличенной чеканной манере слова «Я свободен!». Необходимо контролировать положение спины. Темп – удобный для проговаривания.

Упр. №6. Исполнение разучиваемой пьесы, либо её части отдельными руками. Свободная от игры рука, при этом, должна дирижировать (предварительно, на уроках сольфеджио ученик должен научиться дирижировать). Темп – удобный для учащегося. Исполнение и дирижирование – в характере.

Упр. №7. Исполнение разучиваемой пьесы, либо её части следующим образом: 1-й такт – выразительное исполнение на фортепиано; 2-й такт – руки, как плети, сбрасываются на колени, но музыка продолжает исполняться внутренним слухом и т. д. Темп – удобный для упражнения. Контроль положения спины – обязателен.

Упр. №8. Исполнение разучиваемой пьесы, либо её части с одновременным чтением громко вслух книжного текста, стоящего на пюпитре. Важно, при этом, не сбиваться ни в игре, ни в чтении. Исполнение должно быть эмоциональным.

Упр. №9. То же, что и в *Упр. №8*, но читать следует про себя, а затем ответить на вопросы учителя (родителя) по тексту. Исполнение - эмоциональное.

Упр. №10. Исполнение разучиваемой пьесы, либо её части, стоя на носках. Исполнение – в характере. Следить за раскрепощённостью спины и рук.

Упр. №11. То же, что и в *Упр. №10*, но стоя на ступнях.

Упр. №12. То же, что и в *Упр. №10, №11*, но стоя поочерёдно (по тактам, либо метрическим долям) то на носках, то на ступнях.

Как уже подчёркивалось выше, способность слышать длительность звука и его переход в следующий звук (филировка) есть необходимая часть искусства звукоизвлечения.

Пианист, слышащий долгое биение звуковой волны, обертоны звучания, умеющий смешивать их с другими звуками, - как живописец смешивает краски, - владеющий искусством бесконечных полутонов звучания, сумеет передать музыку, им исполняемую, глубже, подробнее, красочнее.

Типичными ошибками учащихся в сфере слухового контроля являются следующие: *неумение слушать затихание звуковой волны, соединение предшествующей и последующей звуковых волн, момент освобождения новой звуковой волны от обертонов предыдущей.*

Многие юные пианисты в действительности слушают и слышат только начало звука, мгновенно теряя его продолжение. Затем, минуя слияние двух звуков, они переключаются слуховым вниманием на начало следующего звука. Таким образом, об искусстве игры *legato* и вокально-речевым интонированием не может быть и речи.

Безусловно, овладение этими важными и сложными навыками – процесс долгий и трудоёмкий, занимающий многие годы. Отметив его необходимость,

приведём ниже ряд упражнений, которые помогут в овладении мастерством вокально-речевого интонирования и филировки звучания.

Упр.№1. Исполняется отдельными руками на звуках *до, ре, ми, фа, соль, фа, ми, ре, до*. Учащийся не должен нажимать следующий звук до тех пор, пока предыдущий не угаснет. Важно, чтобы каждый звук был дослушан до конца.

Упр.№2. Исполняется с метрономом. На каждый звук приходится два удара метронома. Темп – медленный.

Упр.№3. . То же, что и в *Упр.№2*, но без метронома. Доли метра должны представляться внутренним слухом.

Упр.№4, Упр.№5. То же, что и в *Упр.№2, №3*, но на каждый звук приходится четыре удара метронома. Темп – медленный.

Упр.№6, Упр.№7. То же, что и в предыдущих упражнениях, но на каждую ноту приходится восемь ударов метронома.

Упр.№8. Исполнять разучиваемую пьесу с метрономом и без него в преувеличенно медленном темпе, разбивая самую малую длительность, встречающуюся в пьесе, на несколько долей. К примеру, каждая 8-я должна разбиваться метрономом, либо внутренним слухом на две 16-е, либо четыре 32-е.

На первый взгляд может показаться, что работа с метрономом способствует механистичности исполнения. Но на самом деле такая работа развивает слуховое внимание, т.к. заставляет ученика слушать протяжённость звучания, и, кроме того, делает ритм более упругим и точным.

В заключении раздела «Слуховой контроль звукоизвлечения» остановимся на столь необходимом для исполнителя навыке, как способность слышать себя «со стороны». Владение этим навыком свидетельствует о сбалансированности внутреннего состояния артиста, обеспечивает ему избыточную защиту (шахматный термин, означающий, что одно и то же поле на шахматной доске защищено несколькими фигурами) на сцене.

Непременным условием воспитания навыка слышать себя «со стороны» является развитие внутреннего слуха пианиста, когда не пальцы, используя свою механическую память, идут впереди головы, но именно голова своим внутренним слухом диктует пальцам сценарий игры.

Схематично это можно пояснить так. В сознании исполнителя запечатлена партитура, которую он досконально знает, то есть представляет её зрительно и слухово без игры. В момент выступления происходит следующее. Внутренний слух на мгновение раньше, чем пианист нажимает клавиши, «читает-исполняет» партитуру. Возникает как бы параллельно звучащая та же самая музыка. Во время игры партитуры внутренним слухом пианист должен быть эмоционально активен, в процессе же реальной игры, он как бы превращается в слушателя и воспринимает своё исполнение «со стороны», максимально используя не столько эмоции, сколько слух и интеллект.

Существенную помощь в овладении мастерством слышать себя «со стороны» окажет приём исполнения музыки, когда пианист играет только сознанием, без подключения эмоций, как бы «делая» музыку. Важно, чтобы при этом уровень

исполнения был максимально приближён к естественному в профессиональном смысле: артикуляция, тембр, динамика и т.д.

И, наконец, неоценим опыт игры на микрофон. Ученик, постоянно записывающий себя и анализирующий свою игру, значительно быстрее научиться объективно контролировать исполнение.

В дополнение к многочисленным упражнениям, приведённым в этой книге выше, и связанным с развитием внутреннего слуха и внутреннего зрительного восприятия нотного текста, предлагаю несколько приёмов на овладение навыком слышания себя «со стороны».

Упр.№1. «Исполнитель-слушатель». Слушание музыки стоя, либо сидя, абсолютно не шевелясь. Мышцы спины раскрепощены. Они как бы повисли вместе с руками, как плети. Позвоночник прямой. Опора всего корпуса – в его нижней точке. Глаза закрыты. Вы попеременно должны представлять себя то музыкантом, исполняющим звучащую музыку (можете быть певцом, дирижёром, инструменталистом), то слушателем, сидящим в зале и наблюдающим за собой-исполнителем.

Упр.№2. Исполните внутренним слухом разучиваемую пьесу и представьте, что слушаете себя из зала. Важно не пропустить в исполняемой музыке ни одной ноты. Для повышения мотивации и привнесения в упражнение игрового начала вы можете представлять себя в разных известных вам залах, более того, сидящим в различных местах этих залов.

Упр.№3. «Исполнитель-жюри». Запишите себя, исполняющим разучиваемую пьесу, на магнитофон или диск. Затем прослушайте запись в качестве члена жюри и выставьте себе соответствующий балл. При этом вы должны объяснить, что вам не понравилось (и что понравилось), и как это повлияло на вашу оценку.

Упр №4. Поставьте на пюпитр фортепиано зеркало так, чтобы вы могли видеть полностью своё лицо. Исполняя пьесу, представляйте ваше отражение в зеркале слушателем (не вами!), погружённым в вашу игру. Затем «поменяйтесь» с ним местами.

5.Энергетика звука

Что заставляет нас безошибочно узнавать звук того или иного пианиста? Что магнетически притягивает к исполнителю, даже если мы не согласны с интерпретацией? Причём, магнетизм действует не только в зале, во время «живой» игры, но и в записи, через динамики. Думаю, не ошибусь, если отвечу – энергетика личности, передаваемая через звук.

Известно, что энергетический заряд человека крайне индивидуален, и во многом зависит от природы. То есть, каждый индивидуум рождается со своим уровнем энергетики. У выдающихся музыкантов он невероятно высокий. Оттого на их концерты так стремится публика. Многих людей подсознательно тянет в энергетическую ауру великих артистов. Нахождение в сфере её действия оказывает целительное воздействие на тысячи граждан нашей планеты, не говоря о воздействии духовном.

Однако, важно также знать, что, во-первых, энергетику можно развить, и, во-вторых, во время занятий юный исполнитель должен не только расходовать, причём, крайне экономно, энергию, но и постоянно «подзаряжаться».

Ниже мы предлагаем некоторые упражнения, дающие возможность развивать энергетику, а также поддерживать высокий энергетический уровень пианиста. Некоторые из них заимствованы из восточных энергетических методик. И адаптированы мною для обучения юных музыкантов.

Упр.№1. «Дыхание по треугольнику» (одно из наиболее эффективных упражнений йоги на энергетическую зарядку). Цикл дыхания разбивается на три этапа: вдох – задержка дыхания – выдох. При этом на вдох затрачивается одна единица времени, на задержку дыхания – четыре, и на выдох – две. Так, к примеру, если вы на вдох затратили 4 секунды, вы должны задержать дыхание на 16 секунд, и выдохнуть в течение 8 секунд. Вдох производится по схеме: заполняется воздухом низ живота, затем средняя часть, затем верхушка груди до отказа. Выдох – в обратной последовательности. Во время выполнения упражнения нужно мысленно посылать потоки энергии из лёгких во все органы и части тела. Согласно древнеиндийским воззрениям, при дыхании человек вбирает в себя не только кислород, а ещё и некоторую энергетическую субстанцию: прану. Эта энергия, вдыхаемая человеком вместе с воздухом, передаётся разным органам тела и перерабатывается ими, образуя внутренний пранаический ток.

Упр.№2. То же, что и в *Упр.№1*, но выполняется под спокойную музыку. Дыхание при этом должно соответствовать темпо-метру музыки. Вы можете сидеть, лежать или ходить. Представляйте, что музыка проникает в ваше тело через макушку и направляйте её вместе с воздухом в разные части тела.

Упр.№3. Станьте прямо. Через стороны поднимите руки (кисти) к голове. Сожмите кулаки, и с силой (взмахом) выпрямите руки вверх, разжав пальцы и громко и эмоционально выкрикнув: «Я – есть! Я! Я! Я!» Можно сопроводить крик ударом ноги о пол (топнуть с силой!).

Упр.№4. «Хрустальный сосуд». Встаньте лицом к восходящему, либо заходящему солнцу. Представьте, что ваше тело – это пустой хрустальный сосуд, который должен заполниться солнечными лучами. Руки и спина должны быть полностью раскрепощены. Глаза закрыты. Солнечные лучи через вашу макушку, «вливаясь», постепенно заполняют ваше тело от кончиков пальцев ног до головы, пока не начнут «переливаться» через верх. По мере наполнения сосуда ваши руки должны сами очень медленно начать подниматься через стороны вверх, пока не сомкнутся высоко над головой. Вы должны мысленно следить за «наполнением» сосуда-тела. По окончании упражнения некоторое время, не двигаясь (руки можно опустить), пребывайте в расслабленном состоянии.

Упр.№5. То же, что и в *Упр.№4*, но выполняется под музыку, заполняющую тело-сосуд вместе с солнечными лучами.

6. Образное мышление юного пианиста как основа динамико-колористического и артикуляционного многообразия фортепианного туше

Динамика, колористика и артикуляция – три кита, на которых зиждется выразительность фортепианной игры. Чем шире шкала нюансов каждой из перечисленных сфер в арсенале пианиста, тем выше его мастерство, сильнее воздействие его искусства.

Вопросам, касающимся развитию профессиональных навыков, связанных с динамикой, колористикой и артикуляцией, посвящены сотни, если не тысячи, методических работ. В связи с этим обстоятельством ограничим себя, во-первых, пояснением наших рекомендаций, и, во-вторых, перечислением некоторых упражнений.

Вполне очевидно, что формирование профессионального умения исполнять музыку с динамическим, тембральным и артикуляционным многообразием не должно быть выхолощенным, связанным лишь с понятием «громко-тихо», «радостно-грустно», „*staccato-legato*“ и им подобными, но базироваться на фантазии юного музыканта, его духовно-эмоциональном опыте, включающим образное мышление.

В упражнениях, примеры которых приведены ниже, три навыка объединены так, как это вытекает из исполнительской практики: играя ту или иную пьесу, мы не можем отделить динамику от тембра, либо тембр от артикуляции. В результате наших рекомендаций даже работа над, так называемой, инструктивной техникой станет более эффективной, так как будет протекать в сфере художественно-образной.

Материалом для демонстрации предлагаемых упражнений послужат упражнения Ганона.

Упр. №1. а) Фрагментировка и артикуляция: 

В зависимости от динамики, регистра и темпа, предложите ученику изобразить различных животных, либо явления природы.

Примеры:

- (i) *Тигр, бегущий на охоте.* Голодный, злой, сильный, смелый, целенаправленный в своём беге.

Динамика: *mf*  *f*

Регистр: нижний.

Темп: средний и быстрый.

Артикуляция: цепкое, короткое *staccato*.

- (ii) *Слон, бредущий по саванне.*

Динамика: **f**

Регистр: нижний.

Темп: медленный.

Артикуляция: Тяжёлое, глубокое *portato*.

(iii) Мышь, убегающая от кошки.

Динамика: **mp**

Регистр: верхний.

Темп: быстрый.

Артикуляция: острое *staccato*.

(iv) Весёлый дождь.

Динамика: **mp, mf, f**

Регистр: верхний.

Темп: средний.

Артикуляция: острое *staccato*.

б) Фразировка и артикуляция:



(i) Скачущий кенгуру, вполне довольный собой.

Динамика: Кенгуру-папа - **f**, мама – **mf**, сын – **mp**, дочь – **p**

Регистр: нижний, средний.

Темп: средний.

Артикуляция: цепкое *staccato*

(ii) Конские бега.

Динамика: **f**

Регистр: нижний.

Темп: быстрый.

Артикуляция: цепкое *staccato*.

(iii) Мерцающие звёзды.

Динамика: **p**

Регистр: верхний.

Темп: средний.

Артикуляция: лёгкое *staccato*.

в) Фразировка и артикуляция:



(i) Медленно ползущая змея (в песке, траве, скалах)

Динамика: **mp, mf**

Регистр: нижний, средний.

Темп: медленный, средний.

Артикуляция: *legato*

(ii) Застывшая пустыня (утром, днём, ночью).

Динамика: **mp, p**

Регистр: средний.

Темп: медленный.

Артикуляция: *legato*

Упр.№2. Предложите ученику исполнить то или иное упражнение Ганона с определёнными ритмом, фразировкой и артикуляцией в различных стилях: Баха, Моцарта, Бетховена и т. д.

Упр.№3. То же, что и в Упр.№2, но предложите ученику подражать тем или иным инструментам.

В заключении этой главы отметим, что работа пианиста над техникой звукоизвлечения должна быть подобна тренингу вокалиста. Целью такой работы является *выработка индивидуального голоса, а также мастерства, способствующего его долголетию*. Музыкант, обучающийся игре на фортепиано, который с юных лет стремится к естественному, гармоничному развитию своих профессиональных навыков, - под руководством учителя, конечно, - сумеет достичь удивительных результатов, приносящих ему радость постижения бесчисленных тайн музыки.