



В.И. Светланова

Телесноориентированные методики развития личности и их практическое значение в обучении игре на скрипке

В статье рассматриваются телесноориентированные методики развития личности, показана возможность использования метода М.Фельденкрайза в обучении игре на скрипке, а также практического использования системы внепостановочных упражнений в решении задач подготовки музыканта-исполнителя.

Ключевые слова: Телесноориентированные методики, метод М.Фельденкрайза, осознанность, обучение игре на скрипке, внепостановочный блок упражнений.



Наступивший XXI век ставит перед человечеством новые задачи во всех областях научного знания, в том числе и в педагогике. Изменившийся образ жизни, новые приоритеты, выдвигаемые прогрессом, заставляют эволюционировать все вокруг, в том числе и методические приемы во всех педагогических направлениях, включая и преподавание скрипки. Выдвигаемые жизнью требования к искусству, к воспитанию кадров уже не могут быть удовлетворены старыми методиками и привычными приемами. Необходимость изменений продиктована не только ускорением времени (то есть необходимостью обучать-

ся быстрее, а также увеличением технической скорости и т.д.), но и ежедневными бытовыми формами поведения.

Как свидетельствуют результаты исследований, в том числе и наши [1,2], и дети, и взрослые испытывают затруднения во владении своим телом – «ученики не могут поднять выпрямленные руки к голове, согнуть и разогнуть локти, шевелить пальцами, не чувствуют собственных плеч, шеи и спины, имеют проблемы с осанкой»[1]. Действительно, в связи с развитием техногенной среды количество, разнообразие и амплитуда движений в жизни человека заметно уменьшились. Человечество стремительно эволюционирует, по мере прогрессирования теряя, к сожалению, нужные и полезные навыки. Мы все дальше уходим от естественной грации и свободы движений, пропагандируем и насаждаем сами себе сидячий образ жизни, теряем «игру». Однако игра на музыкальном инструменте недаром называется именно игрой, – «человек игривый» это именно тот образ артиста, который сможет по-настоящему творить музыку и искусство. Конечно, указанная проблемная точка – не единственная, однако наиболее очевидная.

«Создав человека высокомыслящим существом, природа частично подавила его двигательную интуицию. Как правило, все двигательные процессы тела связаны с нерациональным расходом энергии. В результате в мышечных группах разнонаправленного действия – антагонистах – отсутствует автоматическое регулирование напряжения и расслабления»[3].

Из этого следует, что в современном обучении игре на музыкальных инструментах появилась необходимость во внепостановочном блоке – специально подобранном комплексе упражнений, направленном на проработку физиологического аспекта играющего и отвечающем индивидуальным потребностям каждого ученика. Также становится актуальным вопрос о внимании к мышцам, которыми обучающиеся еще пользуются, и «пробуждении» тех мышц, которые в силу ряда причин понемногу атрофируются.

Поиски системы, способной помочь возвращению гибкости и естественности у обучающихся, привели к работам автора, не

имеющего прямого отношения к музыке (что делает его метод универсальным и применимым для самых разнообразных потребностей) – Моше Фельденкрайза.

Метод М. Фельденкрайза – одна из телесноориентированных систем развития личности. Она, наряду с другими подобными системами, выступает за так называемое «неусилие», то есть стремится к тому, чтобы тело действовало легко и естественно. Телесноориентированные методики предпочитают релаксированные действия напряженным и рассматривают тело и ум как единое целое, как непрерывный психофизический процесс. Такого рода система стремится научить человека быть более расслабленным, более «естественным» как во время отдыха, так и в действии, устранить ненужные напряжения, которые мы несем в себе и с собой, учит позволять телу быть эффективным, вместо того чтобы осваивать бесполезные навыки и наращивать мышцы. Наиболее важным аспектом телесноориентированные методики считают отучение от дурных привычек, которые возникают в детстве и позже, и возвращение к естественной мудрости, координации и равновесию тела.

Выдающийся скрипичный педагог В.Мазель говорит об этой проблеме следующее: «Действительно, в практической работе многие музыкальные педагоги не уделяют должного внимания тому факту, что движения некоторых детей с самого рождения очень часто входят в противоречия с основными физиологическими закономерностями функционирования их организма.

К числу подобных негативных действий относятся: неправильная манера садиться и сидеть, стоять и ходить, двигать головой, а также физиологически необоснованные движения рук. Результатом неправильных движений ребенка являются частые случаи искривления позвоночника, начальной стадией которого является сколиоз»[7].

Фельденкрайз подчеркивает – чтобы научиться чему-то новому, нам нужна свобода, игра, эксперимент с движением. «Пока мы находимся под давлением, пока мы напряжены и