

Немного о чувстве ритма и чувстве тела.

Ученик исполняет несложный одноаккордный рифф восьмыми нотами.

- О чем этот рифф для тебя?
- О прогулке в место, которое не хочется посещать.

Берем паузу, я начинаю играть тот же рифф, предлагаю мысленно представить эту прогулку, представить постепенное приближение к этому месту.

- Как себя чувствуешь по мере мысленного приближения?
- Как обычно, нормально.

Предложение обратиться к телесным ощущениям однако, выявляет наличие напряжения в левой части груди.

Идти туда, куда не хочется – это про «я должен», про заставление себя. В целом, противоположно направленные импульсы «я должен» и «я хочу» постоянно присутствуют в жизни взрослого человека, предоставляя каждому из нас возможность выбора. Выбор в пользу «я должен» неизбежно оставляет неудовлетворенным какое-то «хочу».

Скажем, я иду на работу, единственное удовлетворение от которой – зарплата. В таком случае, всякий раз, отправляясь в путь, я буду фрустрировать некие желания (встречаться с друзьями, оставаться в постели, идти на пляж, на свидание, в кино, ухаживать за геранью в горшочке, разводить пираний и т.д.). Эти желания могут быть удовлетворены позже, и осознанный выбор включает в себя осознание этой возможности («Я пойду на работу, а вечером займусь тем, чем хочется»).

Такой компромисс между взрослой и детской частью в человеке позволяет оставаться успешно социализированным, не теряя, в то же время, интереса к жизни и радости.

Итак, я продолжаю играть рифф, но теперь предлагаю ученику представить другое место – в которое *хочется* идти. В котором приятно будет находиться, к которому приятно будет приближаться.

Предлагаю определить положение этих двух мест относительно друг друга, и прошу указать мне рукой направление, где находится каждое из них. Точкой отсчета в системе координат в таком случае выступает сам ученик, и в этот момент внимание возвращается к телу, к положению его в пространстве (внутри комнаты), что способствует телесному осознанию.

Продолжая играть, я предлагаю ученику мысленно отправиться в приятное место. Предлагаю подержать руку на груди – там, где есть напряжение. По мере приближения к «приятному месту», и удаления от «неприятного» напряжение в груди ослабевает, сменяясь ощущением освобождения.

Теперь можно пробовать исследовать это напряжение, изменяя направление движения – от приятного места к неприятному, и наоборот.

Ученик дает названия риффу в обоих случаях. В первом случае это «Напряжение», во втором – «Свобода», или «Радость».

Предлагаю постепенно вплотную приблизиться к границе, обозначающей неприятное место. Это дверь. Предварительно важно выяснить, насколько безопасно и переносимо быть близко к этой границе (т.е. в контакте с большой степенью напряжения). Здесь помогает осознание факта, что в любой момент можно снизить степень напряжения, увеличив дистанцию между собой и дверью.

Предлагаю оставаться на этой границе, в месте, где напряжение уже достигло максимума, но возможность выбора – заходить или нет – еще есть. Здесь можно продолжать исследовать чувство напряжения в груди. Дышать, обращая внимание на то, что происходит с напряжением по мере того, как дыхательные движения проходят через тело, в т.ч. через грудную клетку. Таким образом, напряжение становится в большей степени подконтрольным, с одной стороны, а с другой стороны - возникает ощущение связи между напряжением в груди, дыханием. Поскольку дыхание – процесс, затрагивающий все тело, и ощущаемый во всем теле – происходит определенная интеграция, увеличение чувства целостности себя. Напряжение в груди начинает восприниматься как часть общего телесного процесса и состояния.

Дальнейшая работа – исследование напряжения в динамике – также осуществляется при помощи воображаемого перемещения между двумя

местами, «приятным» и «неприятным». С единственной разницей – теперь ученик исполняет рифф самостоятельно.

Левая часть грудной клетки – это сердце, орган, традиционно связываемый (и связанный) с любовью, радостью, открытостью; здоровье же этого органа зависит от возможности свободно переживать эти чувства. Я обращаю внимание ученика на то, что рифф исполняется в темпе 70, что близко к обычному темпу сердцебиения. Наличие равномерно распределенных внутри риффа пауз усиливает сходство с сердечным ритмом, способствуя сосредоточению на телесном ощущении (напряжение в левой части груди).

Мы продолжаем это совместное путешествие вдоль двух полюсов внутренней свободы, символически представленных в виде приятного и неприятного мест. Совместное это путешествие не только потому, что я взял на себя обязательство сопровождать ученика в его поисках, но и потому, что борьба между «хочу» и «должен» знакома каждому из нас. Делясь своими ощущениями с учеником, я создаю возможность обмена опытом: мы чувствуем и проживаем одну ситуацию по-разному, по-разному работают и двигаются в ней наши тела, соответственно – различается и способ музыкального выражения, динамическая и ритмическая интерпретация, расставление акцентов.

Пояснения.

На этом этапе занятий я не озвучиваю своих представлений о том, как должен звучать этот рифф. Прежде, чем определяться с манерой исполнения, нужно определиться: о чем эта музыка? Музыка – один из способов самовыражения, т.е. рассказывания о своих переживаниях. Поэтому и работа начинается не с предоставления стандарта, шаблона, образца, которому ученик должен будет следовать, а с поиска эмоциональных соответствий в душе исполнителя. Хороший рассказчик управляет своей интонацией не потому, что его научили говорить громче, когда герой повествования сражается на баррикадах, или тише, когда герой пробирается в спальню к герцогине, а потому, что рассказчик отождествлен с героем, чувства героя – чувства рассказчика, и интонация рассказчика управляется чувствами.

Здесь можно начать вот с чего: сыграть рифф, рассказать ученику, о чем он для меня. При работе с «послушным» учеником, склонным проглатывать информацию без ее критического осмысления, важно в этом месте подчеркнуть, что мои фантазии по поводу произведения могут не совпадать с его фантазиями. Это легко сделать, предложив ученику по мере моего словесного рассказа прислушиваться к себе. Какие-то части моего повествования могут вызвать эмоциональный резонанс («Да, точно! Это про меня!»), где-то же ученик может прервать меня: «Скорее, для меня это об этом и этом». Конечно, здесь важно наличие доверительной атмосферы, уверенности со стороны ученика в том, что я поддерживаю его в высказывании своего мнения.

Но в данном случае я имею дело с учеником, вполне самостоятельным в своей творческой, фантазирующей части (была возможность убедиться в этом ранее), и сразу предлагаю найти – о чем этот рифф для тебя?

Идти туда, куда не хочется – поступок, в общем-то, вполне негативно заряженный. Тело – весьма эффективный и наглядный индикатор эмоциональных процессов. И вот на вопрос, как чувствует себя ученик, совершая над собой насильственное действие («иду-куда-не-хочу»), звучит ответ:

- Нормально. Как обычно. Никак.

(Это высказывание сопровождается смехом, откидыванием тела назад и приподниманием пяток от пола – словом, действиями, свидетельствующими о каком угодно состоянии, только не о равнодушии и спокойствии).

Я не буду углубляться в этой статье в то, как в целом формируется такая нечувствительность к себе, и зачем она поддерживается – это тема многих обширных исследований. Не углубляюсь и в работе с учеником: происходящее здесь и сейчас – не терапия, а игра. Обращение к телесным ощущениям позволяет прояснить, что стоит за этим «нормально»: это напряжение в груди. Является ли ощущение напряжения в груди «обычным, нормальным, никаким» для ученика? Нет.

Вообще, любое напряжение возникает из разности потенциалов. Энергия, возникающая в месте столкновения этих потенциалов, как и любая другая энергия, существует для совершения работы.

Фантазии на тему двух удаленных друг от друга мест, одно из которых приятно для посещения, а другое – нет – это символическое отражение двух противоположно направленных импульсов в жизни человека. В норме мы можем свободно перемещаться вдоль этого континуума, регулируя степень соотношения обязанностей и удовольствий в жизни.

Я хочу. Я должен. Противоположные заряды этих импульсов порождают напряжение, энергию, которая должна быть утилизирована в работе (в противном случае, напряжение будет накапливаться).

Делать то, что должен – это отказ от радости делать то, что хочу.

Приведу пример. Всем нам из детства знакомо чувство слабости во всем теле, посещающее во время просиживания на особо неинтересном уроке.

Здесь детское «я хочу выйти на свежий воздух, побежать навстречу ветру, двигаться и радоваться весне и жизни» сталкивается с взрослым «я должен сидеть на уроке, иначе меня ждет наказание». Природная детская активность, энергичность, желание двигаться сталкиваются с необходимостью удерживать себя на месте. Чтобы удержать улыбку, вам придется опустить уголки рта вниз; чтобы не подпрыгнуть от радости до потолка, вам придется прижимать стопы плотнее к полу, и т.д. Другими словами, мы утилизируем напряжение, подключая к работе мышцы-антагонисты, такая борьба организма с самим собой – и есть работа, которую совершает энергия тела, не имея возможности свободно выразиться в первоначально предполагаемом действии.

Поначалу ребенок, конечно, творчески приспосабливается к необходимости сидеть на месте, когда хочется двигаться: ерзает, подгибает под себя то одну, то другую ногу, вертится, но удрученный собственной унылой телесной жизнью учитель запрещает ребенку и это, поскольку ему непереносимо наблюдать за чужой телесной живостью. Тогда ребенку

остается только лечь на парту от усталости. Останавливать движения тела – тяжелая работа.

Но учитель запрещает и лежать на парте, и тогда напряжение, будучи полностью заблокированным в теле, использует мышцы как аккумулятор: накапливается в них. Повторюсь, что напряжение или совершает работу, или аккумулируется; оно не успевает полностью рассеиваться, поскольку постоянно генерируется природной живостью детского тела.

Возвращаясь к работе с учеником: напряжение в груди, нарастающее по мере приближения к неприятному месту – это, на самом поверхностном уровне, нарастающий импульс *развернуться* и отправиться в другую сторону. Проверкой же этого предположения служит само движение «к приятному»: напряжение исчезает, сменяясь чувством «свободы», стало быть – нужная работа совершена.

В данном случае музыка выступает инструментом, с помощью которого мы получаем возможность прикоснуться к каким-то значимым в жизни ученика переживаниям, а именно: конфликту между чувством долга и собственными желаниями.

Метафорически проецируясь в виде картинке идущего куда-то человека, этот конфликт пробуждает и связанные с ним эмоции, но пока они находятся вне поля осознания («я ничего не чувствую»). Осознать же эти эмоции можно, обращаясь к телесным реакциям. Немного побыть в контакте с ними, исследовать, изучить, как они связаны с дыханием, как они меняются, когда мы изменяем проекцию, добавляя в нее немного чувства долга, или, наоборот – свободы.

Ритм драм-машины, под который мы играем этот рифф – фон, на котором разворачивается история ученика. Если говорить о спроецированной картинке, то фоном является пространство, где расположены два места (приятное и неприятное). Фигура – движущийся в этом пространстве человек. Поскольку эта картинка является метафорическим отражением эмоционально значимых контекстов в жизни ученика, то перемещение фигуры в пространстве помогает ощутить свою силу выбирать, а также исследовать свои чувства в момент встречи с необходимостью выбора. У этого упражнения есть небольшой дополнительный эффект: позже, при встрече за пределами занятия с

необходимостью выбирать, обращение к телесным реакциям (напряжению в груди) позволит более эффективно отличать «хочу» от «должен», и делать ответственный выбор в пользу того или другого, не теряя контакта с реальностью. Хотя, отмечу, что этот эффект не преследуется в ходе выполнения упражнения, цель упражнения – изучение своего чувства ритма.

Если представить, что ученик начал играть этот рифф, ориентируясь на предоставленные стандарты (соответствие кликам метронома, динамическим критериями и т.д.), возникающее в груди напряжение, скорее всего, останется без внимания. Внимание – величина конечная, к тому же, оно и без того крайне редко направляется на телесные ощущения.

Музыка (в целом, и этот конкретный рифф, в частности) воздействует на человека как раздражитель: мы резонируем эмоционально, когда слушаем песню. Другими словами, уже имеющиеся в нас переживания пробуждаются и многократно усиливаются в контакте с музыкой.

В данном случае рифф послужил экраном для проецирования двух внутренних устремлений: быть свободным и быть несвободным, соответственно активировались и связанные с этими импульсами телесные проявления. Оставляя их без внимания, и повторяя рифф раз за разом (продолжая неосознанно проецировать эмоциональный конфликт на рифф), ученик будет наращивать напряжение в груди, что, в свою очередь, будет сказываться на дыхании, чувствительности и живости всего тела.

Исследуя свои полярности (т.е. перемещаясь внутри воображаемой картинки), ученик получает возможность отследить изменения в теле: удаление от «неприятного» места ведет к уменьшению напряжения в груди, что положительно сказывается на ритме: в нем появляется упругость, пульсация, уверенность и плотность. Приближение же к «неприятному» месту, провоцируя увеличение напряжения в груди, делает исполнение сбивчивым и раздробленным.

Таким образом, работа с эмоциональной реакцией на учебный материал позволяет обратиться к телесной составляющей исполнительской техники. Ритм в данном случае с самого начала будет восприниматься учеником как еще одно выразительное средство, поскольку с самого начала будет осознаваться четкая связь между ритмом и чувствами.

Внимательность же к телесной составляющей своих эмоциональных процессов позволяет избегать зажимов, что благотворно влияет на ритм. Зажим – это неосознанная, а потому непрожитая эмоция, которая угнездилась в теле в виде мышечного напряжения, сковывая его и ухудшая способность тела свободно пульсировать при встрече с ритмом.

Осознавая связь эмоций с телесностью, и понимая, что в контакте с музыкой наша эмоциональность активизируется, мы получаем возможность, с одной стороны, исследовать и исцелять свою эмоциональную жизнь, с другой – более осознанно и эффективно наполнять исполняемую музыку чувством, не контейнируя напряжение в теле, но высвобождая его в ритме.

Руслан Идрисов, 23.06.14