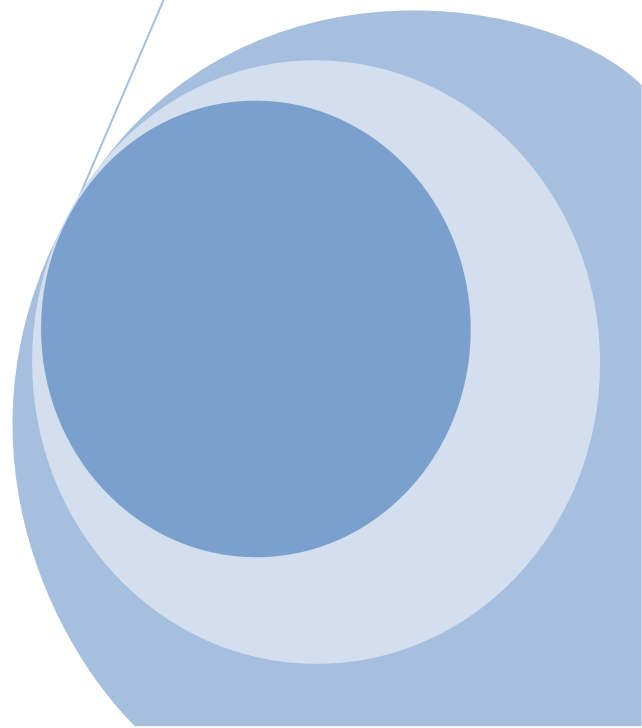
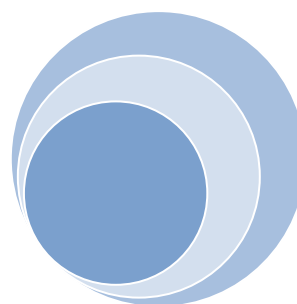
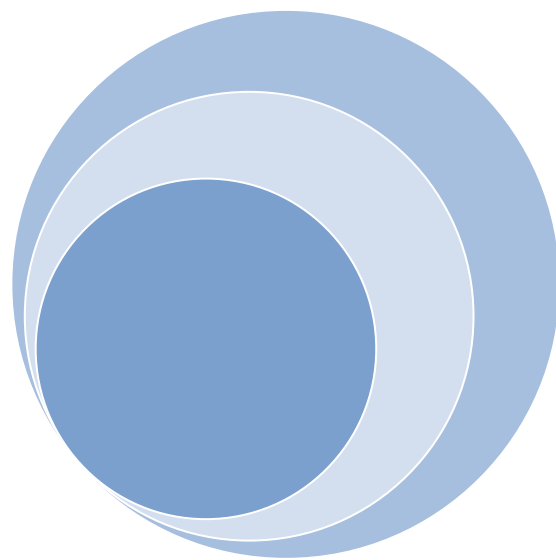


Развитие выразительности рок- музыканта

Приложение к тематическим семинарам

Сборник упражнений, часть 1.

Руслан Идрисов
Май 2013, г. Уфа.



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

2

Теоретическая часть

4

Развитие осознанного контакта с инструментом

16

Синестезия восприятия

34

Идеомоторика

40

Развитие телесной свободы

45

Развитие творческого воображения

52

Приложение 1

70

ПРЕДИСЛОВИЕ

Сборник, который я предлагаю вашему вниманию, содержит ряд упражнений и опытов, нацеленных на обретение большей исполнительской, творческой и телесной свободы рок-гитариста. Я задумывал его как пособие для своих учеников, знакомых с моими методами работы, однако, по мере составления все более убеждался в том, что нижеизложенная информация может быть полезна каждому, кто желает стать более свободным и радостным в игре на гитаре и в творчестве. Многие упражнения из этого сборника могут представлять интерес и для музыкантов, играющих на других инструментах, в том числе и для вокалистов.

Также я надеюсь, что сборник будет полезен практикующим преподавателям – возможно, теоретическая часть позволит взглянуть на своих учеников и их сложности иначе, а также стать более внимательным к своим поведенческим паттернам во время проведения занятий. Работая с разными преподавателями, и выступая в качестве преподавателя сам, я сталкивался с определенным сопротивлением и повторяющимися паттернами поведения с противоположной стороны, или же отмечал их у себя. Анализируя полученный опыт, я пришел к некоторым выводам, которые и озвучиваю в теоретической части. При чтении этой части брошюры обратите внимание, что острая эмоциональная реакция может возникать в тех случаях, когда имеется внутреннее согласие со сказанным. Чем сильнее отрицание и неприятие определенных имеющихся черт или моделей поведения – тем сильнее будут реакции обиды, недовольства, гнева, раздражения. Также хочу отметить, что приведенные соображения являются проекцией *моего* опыта, в то время как вариантов взаимодействия и причин для формирования тех или иных невротических установок существует бесконечное разнообразие.

При разработке упражнений я использовал опыт, полученный в процессе знакомства с гештальт-психологией и гештальт-подходом в психотерапии, а также идеи, посетившие меня в работе с учениками и с преподавателями.

Те упражнения, идеи для которых я получил от других людей, содержат указание на имя и фамилию автора. Ряд упражнений, которые я применяю в своей работе и предлагаю в этом сборнике, напротив – применяются настолько широко и настолько очевидны, что авторство их установить затруднительно или вовсе невозможно. Без сомнения, вы

слышали о них или использовали в своей практике. Возможно, мои пояснения к ним позволят взглянуть на привычное несколько иначе.

Сборник разделен на несколько частей.

Первая часть – «Развитие осознанного контакта с инструментом» – содержит упражнения, призванные помочь в налаживании адекватного контакта с инструментом, и тем самым снизить зажатость, а в идеале – научить грамотно чередовать циклы нарастания и спада напряжения при игре (и через это избавиться от зажимов).

Вторая часть сборника посвящена синестезии восприятия и ее развитию.

Часть третья – идеомоторные упражнения.

Часть четвертая – упражнения, нацеленные на обретение большей телесной свободы, как залога успешного самовыражения и предъявления себя.

Часть пятая – развитие творческого воображения.

Немалая часть упражнений в сборнике делается без инструмента, также вы сможете обратить внимание, что между блоками упражнений нет четкой смысловой границы – идеомоторная тренировка помогает обрести уверенность в движении, что повышает телесную свободу, а развитие синестезии восприятия активизирует творческие процессы, и так далее. В пояснениях к упражнениям встречаются повторения, поскольку я писал их в разное время – и, соединяя, решил оставить, как есть.

Некоторые из этих упражнений могут быть противопоказаны людям с нарушениями психического здоровья, поскольку подразумевают работу в трансе и вхождение в контакт с подавленными и отрицаемыми областями себя.

Я распространяю этот сборник бесплатно через Интернет, однако вы можете отблагодарить меня, перечислив любую сумму на кошелек в яндекс-деньгах 410011858181729, или вебмани R124794882657.

Вы всегда можете связаться со мной, чтобы оставить комментарий к моей работе, задать вопрос по теме, или просто побеседовать. Вот мои контакты: guitar-lesson@mail.ru, страничка вконтакте: vk.com/id5686337

Успехов!

~ 3 ~

Теоретическая часть

Объекты окружающей среды – те, что способны удовлетворить потребности человека – пробуждают его интерес. Этот интерес порождает в теле определенную энергию (мышечный потенциал). Этот потенциал направлен на осуществление определенных движений, необходимых для вхождения в контакт с объектом среды. Мы видим яблоко – и рука тянется к нему. Рука, ориентируясь на «здесь-и-сейчас» получаемую информацию и память о *предыдущих* контактах с аналогичными объектами, тянется к яблоку, как к *округлому* предмету, заранее принимая *соответствующую* объекту (адекватную) форму.

В нас имеется память не только о форме яблока, но и о его температуре, весе, степени твердости и (без-)опасности – матрицы, созданные в прошлых контактах с аналогичными объектами, и содержащие информацию о их чувственных характеристиках. Все эти *представления* о яблоке порождают те движения (рук и всего тела), с которыми мы тянемся к нему. Если же в момент контакта окажется, что наши представления оказались ошибочны – например, яблоко неожиданно весит десять килограмм, или сминается от прикосновения, или бьет током – мы изменим способы вхождения в контакт с ним (или же откажемся от контакта вовсе). Другими словами, сиюминутно получаемая информация об объекте имеет больший приоритет, нежели шаблоны, уложенные в памяти.

Если предмет оказался тяжелее, чем мы представляли – мы применим большее мускульное усилие. Если предмет окажется мягче, чем мы думали – мы будем обращаться с ним осторожнее, и так далее. Так или иначе, во всех этих модификациях контакта будет присутствовать *осознанность*, проистекающая из чувственного восприятия объекта. Мы воспринимаем запах, вкус, цвет, фактуру, звучание объектов – словом, *чувствуем* их, и на основании информации, полученной с помощью органов чувств, выбираем соответствующие модели поведения (или создаем новые). Однако, если по каким-то причинам мы не способны воспринимать характеристики объекта при помощи органов чувств, то наш контакт с ним будет основываться *только* на наших представлениях, фантазиях и догадках об объекте, продиктованных *прошлым* опытом.

Адекватный, или соответствующий контакт, есть не что иное, как наш разумный ответ на вопрос «Каков объект?».

Очевидно, что полноценность восприятия характеристик объекта напрямую зависит от чувствительности органов восприятия (зрительных, слуховых, обонятельных и т.д.). Существует прямая зависимость между тем, насколько полно мы воспринимаем объект и тем, насколько адекватно мы вступаем в контакт с ним.

Если объект представляется нам угрожающим, то есть вызывает страх, то в контакт с ним мы войдем, будучи напряженными. Напряженность эта – есть повышенная заряженность, готовность мышц к действиям, направленным на сохранение физического благополучия. Выражаясь в действии, эта напряженность может превратиться в бегство или атаку. Еще одна реакция на пугающую ситуацию – замирание, задержка дыхания, окаменелость мышц – призвана сделать человека незаметным, и тем самым избежать внимания со стороны потенциально опасного объекта¹.

Что же происходит с зажимающимся музыкантом, когда он, мгновение назад пребывавший в состоянии разумного мышечного тонуса, вдруг превращается в каменное изваяние, стоит гитаре очутиться в руках?

Представляет интерес момент перехода от состояния здоровой мобилизации мышц к сверхнапряжению. Его легко проследить внимательному взгляду – вот гитара лежит на коленях, мы беседуем, плечи и грудь свободно дышат, вот гитара оказывается в руках... здесь дыхание замирает, плечи подаются вперед, шея втягивается в плечи, мышцы брюшного пресса затвердевают, пятки отрываются от пола и т.д. С какой целью музыкант придает своему телу эти неудобные положения и создает напряжения? Что заставляет его обращаться с гитарой, как с ядовитой коброй или бомбой с часовым механизмом?

Музыкальный инструмент является, в первую очередь, средством познания и выражения эмоций. Беря в руки инструмент, музыкант вплотную подходит к двери, приоткрывая которую, можно начать выпускать эмоции наружу.

Многие люди склонны к подавлению себя в эмоциональном отношении, поскольку убеждены в нежелательности, недопустимости или небезопасности определенных эмоций. Любая эмоция возникает как ответ на

¹ Зачастую человек не позволяет этому напряжению выражаться в действии, поскольку убежден в том, что сопротивление может быть опасно – например, в детстве проявление недовольства в ответ на физическое наказание могло вызывать угрозы со стороны родителей наказать еще сильнее. В таком случае действие подавляется. Подавление этой энергии – большая физическая работа, и выполнение ее может приводить к возникновению резкой слабости.

взаимодействие с объектами окружающей среды и выражается в действиях. Эти действия – то, что принято называть проявлением эмоций – подавляются точно так же, как сами эмоции. Мышечная энергия, нужная для совершения действия, в таких случаях остается в теле в виде напряжения.

Такие паттерны поведения закладываются, как правило, в раннем возрасте, когда значимые близкие угрожают ребенку лишением любви в ответ на проявление тем некоторых эмоций – гнева, недовольства, и т.д. Для ребенка лишение любви родителя равносильно гибели, поскольку именно любовь является для него залогом выживания. Таким образом, ребенок готов идти на подавление эмоций ради сохранения любви (и жизни) и на накопление неотреагированных эмоций в теле в виде напряжений. Вырастая, такой человек продолжает следовать усвоенным в детстве поведенческим паттернам, поскольку на бессознательном уровне остается убеждение в том, что проявление эмоций может быть смертельно опасным. Способствует закреплению таких паттернов и современная культура в целом, пропагандируя шаблонный образ «сильного человека», приветствуя неискреннее спокойствие и самоманипулирование. Попадая в ситуации, вызывающие те эмоции, что признаны «вне закона», человек испытывает сильное телесное напряжение. Если раздражитель не особо силен, то человек обойдется с эмоцией привычным способом: напрягая соответствующие мышцы, сохранит видимое спокойствие. Если же ситуация вызывает очень сильный отклик, аффективную реакцию – у человека останется два пути. Первый – направить энергию внутрь себя, разрушая внутренние органы и ткани, постепенно подводя себя к язве или инфаркту. Второй – выплеснуть эмоцию в действии. Поскольку навык выражения эмоции не был выработан, выброс получится, скорее всего, совершенно неконтролируемым – и разрушительным, если принять во внимание объем энергии, скопившейся за долгое время.

Контакт с инструментом и является той ситуацией, когда эмоции начинают стремиться к выражению – как вода устремляется к тому участку плотины, где открывается шлюз; музыкант же или способствует этому, или препятствует.

Очевидно, что в данном случае степень напряженности музыканта прямо пропорциональна степени подавляемой эмоциональности.

Позволяя себе свободно выражать эмоции при игре, музыкант испытывает приятную пульсацию, протекающую через тело, словно волны.

Эти ощущения схожи с теми, что посещают нас в момент признания в любви близкому человеку, в освобождающем плаче, в прощении – словом во всех ситуациях, когда мы позволяем себе *сообщать* миру о своих чувствах. Таким образом, он не играет расслабленно, но позволяет в естественном ритме чередоваться в теле циклам напряжения и расслабления. Это *внутреннее движение* незаметно внешне – вот почему чрезмерное увлечение формой движения рук порождает иногда технически состоятельных и при этом совершенно бесчувственных исполнителей. Внешне движение может выглядеть «правильным», являясь проекцией телесной жизни такого музыканта в целом: жить и выглядеть, «как надо», позволяя себе лишь те телодвижения, которые внутренним цензором разрешены к употреблению, оставаясь, однако, совершенно неэффективным в плане эмоциональной выразительности.

Если же музыкант не позволяет себе выражать эмоции, беря в руки инструмент, он создает внутренний конфликт, усиливая хронические напряжения. Расщепление личности на себя-хорошего и себя-плохого создает борьбу, которая выражается в том, что человек продолжает играть («Я хочу выразить эмоции!») и продолжает напрягаться («Эмоции выразить нельзя!»).

Поскольку музыкант сообщает миру о своих эмоциях при помощи рук, то наибольшие напряжения скапливаются именно в них, становясь ареной сражения противоположно направленных импульсов: наружу и внутрь, выразить и скрыть, почувствовать и сделать вид, что ничего нет. Столь сильные напряжения влекут ухудшение кровообращения и запускают дистрофические процессы в мышцах и прилегающих тканях, что приводит к заболеваниям рук.

Возникает вопрос: что делать, если, несмотря на все усилия, напряженность возвращается, стоит лишь на мгновение забыть все эти, от чистого сердца идущие, советы в духе «играй медленно», «расслабься», и тому подобное?²

Очевидно, что контакт с гитарой практически полностью безопасен (исключая форс-мажорные ситуации вроде поражения током). Гитара не

² В этой брошюре я очень поверхностно освещаю некоторые защитные невротические механизмы – в первую очередь, потому, что мое исследование носит эмпирический характер, и не направлено на выработку новых теоретических положений. Вы без труда сможете ознакомиться с нужной информацией в большем объеме – к вашим услугам все, что касается психологии и физиологии восприятия, гештальт-подхода в психотерапии и телесно-ориентированных психотерапевтических практик.

кусается, не дерется, не издевается и не унижает. Гитара имеет комнатную температуру и приятна на ощупь. Гитара издает приятные звуки. Что заставляет музыканта входить с ней в контакт как с угрожающим, враждебным, опасным объектом, напрягаясь всем телом и задерживая дыхание?

Как я уже указал выше, страх предъявления себя заставляет музыканта напрягаться, и тем самым блокировать выражение (проявление) грусти, обиды, печали, тоски, отвращения, а также любви и радости. *Процесс* блокировки происходит на бессознательном уровне посредством супер-эго, поэтому любые попытки «расслабиться» будут неэффективными в перспективе. Сознанию доступен лишь *результат* этого процесса – напряжение в теле, и то лишь – при условии обращения внимания на это напряжение. Прочитую здесь Александра Лоуэна: «Наше поведение и способы выражения чувств контролирует наше супер-эго, располагающее длинными перечнями того, что «надо» и что «нельзя» делать, и обладающее властью наказать при несоблюдении его заповедей и указаний. Наше супер-эго — это внутренняя реализация авторитарного, то есть властного, родителя-диктатора. Однако оно функционирует ниже сознательного уровня, так что у нас нет отчетливого понимания тех ограничений, которые оно налагает на наши чувства...»³.

Вообще, насильственное расслабление себя после того, как напряжение уже возникло, приведет к блужданию напряжения в теле и затруднению определения его локализации, а также к дальнейшему накоплению его. Попытка расслабить руки приведет к напряжению мышц шеи и челюстей, икроножных мышц или мышц брюшного пресса, что самым негативным образом отразится на дыхании и состоянии позвоночника. Можно пытаться контролировать все свое тело сознательно, отслеживая возникающие в нем напряжения и расслабляя соответствующие мышцы, однако рано или поздно сознание начнет блуждать, позволяя бессознательному вновь задействовать невротические защитные механизмы – механизмы защиты от несуществующей опасности наказания за предъявление эмоций.

Также и любые физиотерапевтические процедуры будут эффективны лишь до тех пор, пока имеют место быть. После прекращения процедур напряжения (а с ними и боли) возвращаются, поскольку причина остается.

³ Александр Лоуэн, «Радость».

Для смены паттерна «я зажимаюсь» на «я позволяю энергии свободно протекать во мне» необходимо логическое, разумное *понимание* того факта, что гитара безопасна, превратить в *ощущение*. Другими словами, играя на гитаре, необходимо находиться в чувственном контакте с ней. Это позволит избежать блуждания разума, которое неизбежно приведет к активации на бессознательном уровне проекций относительно инструмента, порождающих зажимы. Зажимающийся музыкант боится не инструмента, и даже не своих представлений о нем: проецируя на него какие угодно травмирующие ситуации прошлого, музыкант перестает контактировать с инструментом, и вступает в контакт в прошлом.

Одна из причин возникновения зажимов у музыканта – страх предъявления эмоций. Музыкант имеет дело с инструментом, предназначенным для исследования и выражения чувств, поэтому в контакте с ним подавленные эмоции активизируются в поисках выхода, что влечет мобилизацию соответствующих мышечных импульсов. Выражение этих подавленных эмоций *без инструмента* возможно в совершении определенных действий (движений) – и лучше совершать их в кабинете психотерапевта⁴, в относительно безопасной обстановке. Выражение же эмоций с инструментом в руках осуществляется посредством иных движений – движений тела и души, порождающих звуки музыки.

Движения музыканта могут быть направлены либо на выражение эмоций, либо на их подавление. Третьего не дано: если музыкант подходит к инструменту сугубо как к средству обретения навыков, по-деловому и бесстрастно, то подавляться будет скука и нежелание заниматься бессмысленной для организма деятельностью.

Внешне оба типа движения могут быть совершенно идентичны, равно как и эффективные в плане предъявления эмоций движения могут выглядеть «неправильными». Поэтому преподавателю, помимо прочего, следует сосредотачивать внимание не только на движениях (это поможет отследить лишь *явные* зажимы), но и на звуках (в первую очередь на них!), порождаемых этими движениями.

Музыкант, подавляющий свои эмоции, даже при внешне пристойной постановке и движении будет звучать безжизненно, и этот факт подтверждается большим количеством примеров. Можно блестяще

⁴ Я не рекомендую психотерапию как средство улучшения выразительности, но она может быть показана при наличии проблем, которые индивидуум считает неразрешимыми.

соблюдать авторскую фразировку и нюансировку (что присуще огромному числу академистов и все большему количеству рок-гитаристов молодого поколения), при этом оставаясь совершенно бесчувственным, и не вызывать эмоционального резонанса слушателя. Эмоциональный резонанс возникает в точке соприкосновения эмоций исполнителя и слушателя, взаимно усиливая и обогащая эмоции обеих сторон.

Один из перекосов человека, привыкшего обращаться со своими эмоциями, как с недостойным хламом, выражается в уходе внимания от тела в область головы. Бесчувственная музыка для такого слушателя представляет интерес сугубо интеллектуальный, напоминающий интерес математика, решающего дифференциальное уравнение, чувства же остаются нетронутыми, что вполне устраивает супер-эго. С этой точки зрения представляет интерес реакция некоторых участников моих групп по развитию выразительности, когда композиция обозначается, как «не нравящаяся». Останавливаясь с человеком на этой композиции, можно прикоснуться к глубоко подавленным эмоциям гнева или печали.

Личные неврозы преподавателей, стремящихся к сверх-контролю, порождают хорошо наддрессированных исполнителей, великолепно делающих то, что от них *требуется*. Тяга к сверх-контролю заставляет забывать их о простом и прозрачном факте: большое количество великих музыкантов (как в рок-музыке, так и в академической среде) имеют постановку «неправильную», то есть *индивидуальную*, не соответствующую представлениям преподавателя о «правильном». Очевидно, что характер звучания неразрывно связан с характером движения – и это утверждение затрагивает куда более глубинные аспекты звукоизвлечения, нежели тембр и атаку, включая то неуловимое, что заставляет поклонников так насыщенно и остро реагировать на музыку кумира. Свои эмоции исполнители с «неправильными» движениями выражают именно этими движениями, и никакими другими. Умствования же на тему «есть движение, удобное для большинства» порождаются убеждением «удобное для меня будет удобно для большинства».

Утверждение «есть такая форма движения, которая подойдет большинству», на практике превращается в одевание ученика в униформу и последующую ее подгонку по фигуре – по плечам и по талии, по длине манжет и по ширине воротничка. То есть, в любом случае, ученику не предоставляется свобода выбора одежды по своему вкусу (он ведь еще

«маленький», какой там вкус, я лучше него знаю, что ему нужно!), но дается шаблон – и влезай в него, как хочешь.

«Тебе удобно в этом комбинезоне, малыш?» - «Нет, вот здесь жмет» - «Значит, ты неправильно его надел, не понял, как его носить, давай, приспособляйся, и помни, что *для меня* он был удобен».

Остается открытым вопрос: если есть движение, удобное для большинства, как быть в тех случаях, когда ученик к этому большинству не принадлежит? Как такой случай определить? Не лучше ли исходить из допущения, что каждый ученик уникален изначально, и обрывать их всех в отличные, мастерски скроенные полосатые робы – значит, подавлять их индивидуальность?

Я совершенно отчетливо осознаю, что именно этот пункт может вызвать наиболее горячий отклик у преподавателей и учеников, поскольку в той или иной форме насилию – физическому или моральному – подвергались в детстве все без исключения, мысль же о том, что объект насилия, повзрослев, применяет его к другим, принять сложно. Воспитания не удалось избежать никому из нас, и это нормально. Проблема в том, что почти всегда воспитание превращается из передачи опыта в его заталкивание: съешь еще ложечку малыш, ведь я считаю, что это тебе нужно!

Разумеется, признание права ученика на индивидуальность неизбежно сопряжено с отказом от веры в свое всемогущество и превосходство, а это, действительно, нелегко и требует определенной мужественности.

Обучение *форме* движения не дает ничего, кроме формы движения и технических элементов, которые эта форма позволяет осуществить. Существуют формы движения, позволяющие добиться впечатляющих результатов в гитарной эквилибристике, однако хорошая техника – это не чистая, скоростная, разнообразная и легкая в применении техника. Нет, хорошая техника – это техника, порождающая музыку – не более, и не менее. Чистота звукоизвлечения, способность работать в темпе, и прочее – все эти аспекты игры являются *следствием* умения хорошего музыканта выразить эмоции посредством музыкальных построений, а не причиной. Именно поэтому так часто музыканты с блестяще «поставленной» техникой (отлично влезшие в комбинезон) из огромного спектра человеческих эмоций пробуждают у слушателя лишь *восхищение* – упорством труда.

Такая подмена причины и следствия опасна и губительна для музыканта. До тех пор, пока ученик не смог осознанно ответить на вопрос: «Что ты чувствуешь, извлекая эту ноту?» – дальнейшее движение противопоказано.

Несомненно, что каждый музыкант – даже впервые взявший в руки инструмент – имеет эмоции и обладает навыками их выражения (пусть и не всегда конструктивными). Одна из задач преподавателя – показать ученику зону, где эмоции выражаются, и следить за тем, чтобы ученик эту зону исследовал, одновременно исследуя свои эмоциональные (и телесные) ответы на такой опыт.

«Ты пока еще ничего не знаешь и не умеешь, сначала я научу тебя, как нужно трогать инструмент, а уж потом, *когда-нибудь, быть может*, дойдет дело до выражения эмоций».

Знакомо? Такая позиция некоторых преподавателей может быть обусловлена детским опытом подавления со стороны авторитарного родителя, не признающего за ребенком права на «настоящие» чувства, а также не одобряющего эмоциональных проявлений в целом. Пребывая в более зрелом возрасте, преподаватель может переносить такую модель отношений на ученика. Сложно научиться уважению и признанию права на чувства, коль в детстве такой опыт получен не был. Глядя на ученика, такой преподаватель не видит живого человека, наделенного эмоциями и средствами их выражения. Он проецирует на него себя – точнее, того ребенка, которым когда-то был. В то же время он принимает на себя роль родителя, и отыгрывает, таким образом, ситуации, давно оставшиеся в прошлом. Поскольку завершить эти ситуации, равно как и проиграть их иначе, более не представляется возможным (ведь они стали достоянием прошлого), паттерн обречен повторяться раз за разом.

Любые созависимые отношения взаимны, поэтому такой преподаватель всегда найдет ученика, согласного исполнять роль послушного и обесчувствовленного ребенка, безропотно и некритически интроецирующего невротический опыт преподавателя. Потребность такого ученика в фигуре, символизирующей авторитарного родителя, вполне удовлетворяется в таких отношениях. Если сопротивление не возникает или утилизируется способами, не относящимися к игре, игра набирает обороты, приближаясь к закономерному финалу: «родитель» вылепляет по образу и подобию своему из ученика, как из мягкого теста, живое подтверждение своей авторитетности

и правоты. К сожалению, практика показывает, что разговор об эмоциях и их выражении через инструмент так никогда и не случается, и на свет божий рождается еще один технарь, абсолютно беспомощный вне пределов «разумной», бесчувственной и тщательно отрепетированной музыки, вызывающей восхищение «интеллектуалов», то есть людей, отринувших чувства.

Отрицание права на спонтанность выражения чувств, присущее таким преподавателям, проецируется ими на учеников. Тяга к сверх-контролю такого преподавателя будет выражаться в запрещении ученику поступать так, как тот считает нужным («откуда тебе знать, если я тебя еще не научил?!» или «о какой индивидуальности ты говоришь?! ты обретешь ее только после того, как примеришь мой опыт!»). Таким образом, любые сколько-нибудь значимые проявления индивидуальности блокируются, и это является зеркальным отражением того, как преподаватель обращается с собой.

Я же настаиваю на том, что любой человек, даже взявший инструмент в руки впервые в жизни, *уже* обладает своим стилем игры и ярко выраженной индивидуальностью (но не всегда желает признать и предьявить это).

Такие преподаватели-дрессировщики забывают, по всей видимости, о своем собственном опыте обучения. Псевдозабота, выражающаяся в словах «я ошибался, мои ученики не должны повторять моих ошибок», нередко является проекцией перфекционистского отношения к себе, как к человеку, не имеющему права на ошибки. Требование «не ошибайся, будь совершенен» также присуще авторитарной родительской фигуре, продолжающей незримо присутствовать в качестве супер-эго.

Ошибка является необходимым этапом обретения опыта. Учиться на чужих ошибках – означает не критично усваивать *чужой* опыт. Возможно, такое обучение и позволит избежать разочарований, однако не прибавит ни на йоту к индивидуальности, рождающейся в полноценном проживании *своей* жизни не по шаблону.

Чужой опыт, приведенный в этом сборнике упражнений, не стоит пытаться проглотить или запихать в себя насильно. Выбирайте упражнения, которые *хочется* делать, а не те, что считаете нужными, и прислушивайтесь к своим телесным и эмоциональным реакциям⁵ на их выполнение. Другими

⁵ «Телесное» и «эмоциональное» я разделяю лишь для удобства описания. В действительности любая эмоциональная реакция происходит в теле и неотделима от него.

словами, ешьте только тогда, когда чувствуете голод, тщательно пережевывайте пищу, и это спасет вас от переедания и прочих досадных неприятностей.

Выше я кратко описал свои взгляды на природу возникновения напряжений в теле музыканта. Также направление энергии, предназначенной для совершения действий во внешнем мире, внутрь себя, может происходить вследствие ретрофлексии. Это один из защитных невротических механизмов, выражающийся в причинении себе того, что хотелось бы сделать другим. Ретрофлексирующий музыкант буквально делит себя на части, делая руки враждебным объектом, мешающим ему играть («есть я, жаждущий играть, а есть руки, мешающие осуществить желание»). Агрессия, не находящая выхода, направляется на руки. С учетом допущения, что левая половина тела более символизирует женское начало в человеке, а правая – мужское, представляют интерес отношения музыканта с родителями, а также его побуждения по отношению к ним. Обратите внимание, на то, как гитарист взаимодействует с инструментом: правая рука работает, что называется, мужественно, атакуя струну в аккомпанементе и пассажах, левая же касается грифа нежно и женственно. Я склонен представлять струну брачным ложем, на котором мужское и женское в человеке соединяются, порождая прекрасное дитя – Музыку.

Конечно, в этом свете интересно и то, на какую руку в большей степени жалуется музыкант (т.е. какой руке он причиняет больше боли).

Осознание факта, что боль в руках создается ни кем иным, как самим музыкантом – не инструментом и не внешними причинами – уже само по себе может оказать некоторый терапевтический эффект. В самом деле, музыканту бывает сложно признать, что руки болят, в первую очередь, потому, что он их напрягает и зажимает, перекрывая им доступ кислорода и отсекая чувствительность, однако такое принятие ответственности необходимо для начала изменений.

Разумеется, прорабатывание и выявление невротических механизмов, замена их более конструктивными навыками поведения находится в компетенции специалиста-психотерапевта.

Упражнения сборника направлены на воспитание внимания к ощущениям тела в процессе игры и в контакте с инструментом, работа же с неврозами находится в компетенции психотерапевтов.

Работая с телом, можно до некоторой степени вернуть себе утраченное некогда ощущение единства разума и тела, проработать эмоциональные конфликты. Разумеется, такая работа может породить чрезвычайно сильные эмоциональные отклики. Если у вас имеются психические нарушения – не используйте этот сборник для работы, по крайней мере, самостоятельной.

Часть I.

ОСМЫСЛЕННОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ К СТРУНЕ

Еще раз кратко о важном.

Мы взаимодействуем с окружающей средой при помощи органов чувств (периферической нервной системы). Информацию о состоянии среды мы получаем посредством вкусовых, зрительных, слуховых и тактильных рецепторов. На основании этой информации центральная нервная система (мозг) формирует адекватные ответы на воздействие среды. Мы выбираем различные типы движения при ходьбе по льду и рыхлому снегу, с осторожностью входим в прохладную воду и стремительно отдергиваем руку при контакте с горячей поверхностью.

Музыкальный инструмент для музыканта является почти постоянно присутствующей частью окружающей среды, поэтому хорошее чувство его жизненно необходимо – для адекватного с ним взаимодействия. Если во время контакта с инструментом мы перестаем воспринимать его органами чувств (прерывание контакта), переключаясь на автоматические паттерны поведения, возрастает вероятность применения неадекватных напряжений тела. Происходит это во многом оттого, что при освоении приема/пассажа музыкант часто думает о форме движения. При этом подразумевается, что то или иное движение должно привести к определенной цели: такое движение – для аккомпанемента, такое – для тремоло, и так далее. Таким образом, музыкант концентрируется не на цели (звук), а на средстве ее достижения. Другими словами, вместо того чтобы внимательнее послушать звук внутри себя, который хочется выразить, музыкант переключается на зрительное анализирование движений. Сосредоточение на зрительном восприятии уводит внимание от ощущений тела.

Такой сложнокоординированный процесс, как речь, никогда не стал бы доступен человеку, если бы обучение словам с анализа формы движения языка в произнесении разных звуков. Аналогично с бегом: этот процесс включает в работу абсолютно все мышцы, и любые попытки проанализировать их работу приведут к падению (или неуклюжему ковылянию).

Иногда полезно позволить телу делать то, что хочется ему, а не то, что считает верным разум. Однако не стоит впадать в крайность: «мне удобно так, поэтому буду так». К сожалению, зачастую чувствительность тела

бывает настолько нарушена, что человек попросту не ощущает, насколько неудобно и неприятно для тела то, что он делает. Если мы слышим от заядлого курильщика: «Я выкуриваю в день две пачки сигарет, мне так нравится и удобно, а без двух пачек сигарет мне неудобно» – то речь идет не об удобстве, а о привычке.

Так же и в случае с игрой на музыкальном инструменте: человек может судорожно хвататься за гриф при исполнении простейших мелодий, не ощущая, что рука до плеча при таком напряжении мышц напоминает деревяшку.

Одним из способов, позволяющим снизить неадекватное напряжение в руке при исполнении пассажей и аккордов, является *переключение с моторного взаимодействия на сенсорное*.

Немного подробнее о моторном взаимодействии с инструментом.

Под моторным запоминанием я подразумеваю следующий способ: мы садимся за инструмент, и начинаем командовать руке: этот палец на пятый лад, этот на седьмой, и т.д. Естественной реакцией тела на такое принуждение будет его десенсбилизация (снижение чувствительности). Речь идет о том, что наши социальные потребности зачастую расходятся с биологическими (тело хочет спать, а разум хочет посадить его в кресло начальника отдела, поэтому ляжем попозже и встанем пораньше, и т.п.). Ненавистная телу ситуация, когда его принуждают что-либо делать с позиций социальной необходимости (играй на гитаре, чтобы стать лучшим гитаристом в округе!) приводит к сопротивлению, находящему разные формы выражения. Многим знакома ситуация, когда «играл-играл, через час понял, что не помню, чем занимался». Дело в том, что блуждающий разум – отличный способ ухода от реальности, в том числе и от ощущений тела. Тело будто бы остается где-то вдалеке в такие моменты, музыкант же абстрагируется от него, погружаясь в думы о чем угодно, только не о звучащей в данный момент ноте.

Выходом из ситуации может послужить огромный интерес к тому, что мы делаем – тогда бесконечное повторение пассажа не будет томительным для тела. Здесь я не говорю о людях, которые умение манипулировать собой довели до замечательных высот, и гордятся тем, что в состоянии «работать над техникой через не хочу». Механистичность результата в таком случае – та же самая обесчувственность тела, не более, чем отточенные движения пальцев. Гитарные маньяки могут сколько угодно восхищаться быстро

двигающимися пальцами таких стахановцев, не смущаясь отсутствием приличных мелодий. Мелодия, наряду с ритмом и гармонией, является одним из трех китов, на которых покоится музыкальная Вселенная.

Конечно, в противовес этим словам всегда можно привести высказывание в духе: «это техника». Мол, сначала техника, а уж потом выразительность. Отрежьте лабораторному кролику голову, извлеките скелет, а потом попробуйте оживить. Результат будет примерно одинаковым. Другими словами, выразительность изначально не отделена от движения, а когда это делается искусственно, результат может быть плачевным: выхолощенная техника – просто техника, лишенная какого бы то ни было чувства.

Теперь о сенсорном взаимодействии.

Мозг сам по себе слеп и глух, со средой он взаимодействует посредством органов чувств. Чем более полная информация о состоянии среды поступает в мозг через органы восприятия, тем более адекватные команды к контактированию будут поступать к телу. Часто, однако, мы контактируем со средой не на основании информации, полученной здесь и сейчас, а на основании поведенческих моделей, угнездившихся в области бессознательного – «там и тогда».

Вытесненные в область бессознательного травмирующие ситуации прошлого формируют определенные поведенческие модели (автоматизмы), которые могут активироваться в похожих ситуациях. Причем бессознательное, с его причудливым символизмом, может запросто проводить аналогии между игрой на гитаре и какими угодно переживаниями прошлого.

Часто можно наблюдать, как музыкант хватается за гриф так, будто бы утопающий за соломинку, или же перемещается вдоль грифа с мучительным напряжением, вцепившись большим пальцем в спинку грифа, и прочее. Очевидно, что такие поведенческие паттерны не продиктованы насущной необходимостью: гриф гитары совершенно безопасен при контакте с ним, а пальцы у начинающих гитаристов болят по большей части не от контакта со струнами, а от чрезмерного усилия, с которым этот контакт производится.

Страх контакта с грифом гитары выглядит нелепым, однако имеет место быть. Попытки этот страх *понять* неизбежно уводят нас в область бессознательного: ведь нельзя, используя привычную логику, объяснить,

зачем музыкант напрягается всем телом и задерживает дыхание в момент смены позиции на грифе, например.

Вообще, напряжение – одна из типичных реакций в пугающей ситуации. Замереть на месте, задержать дыхание – тогда, может, не заметят! Другая реакция – паническое бегство – имеет в основе то же самое напряжение, но выраженное в действии. Гитаристы совершают невозможное: бегут без оглядки, оставаясь на месте. Это можно наблюдать практически у каждого самоучки при исполнении им более-менее сложного пассажа: вперед и вперед, проглатывая ноты, но с рукой, твердой, как камень, и большим пальцем, будто привязанным к грифу.

Как сменить подобные паттерны на более конструктивные?

Мало *понять*, что контакт с гитарой безопасен – нужно это *почувствовать*. И если с *пониманием*, как с умственным процессом, у белого человека проблем не возникает, то со вторым обычно сложнее – хотя бы в силу убеждения многих в приоритетности разума над телом. Упражнение же, о котором речь пойдет ниже, потребует как раз определенного отпускания тела, вручения ему на время командования.

Полководец может отдавать какие угодно приказы солдатам: успех кампании зависит от наличия *обратной связи*. Мудрый генерал, который внимательно выслушивает донесения посыльных об обстановке на поле боя, и приказы будет отдавать разумные. Генерал же, который отказывается от рекогносцировки, заявляя: тридцать лет назад в академии меня научили, что в *подобной* ситуации нужно действовать вот так вот – обречен на поражение.

Роль посыльных в данном случае выполняют нервные импульсы, поступающие в нервные окончания при контакте с грифом гитары. Генерал, который этих посыльных видеть не желает – и есть то самое бессознательное, отдающее нелепые и губительные приказы, не считаясь с обстановкой.

Упражнение 1⁶.

Сядьте так, как вам удобно. Положите гитару на колени. Посидите какое-то время, позволяя окружающим звукам быть вокруг – это может быть

⁶ В этом упражнении используется метод индуцирования транса, используемый, в частности, Бетти Эриксон – дочерью знаменитого психотерапевта Милтона Эриксона.

негромкий шум компьютера или усилителя, звуки за окном или в соседних комнатах, ваше дыхание, и так далее. Просто послушайте их, отмечая, что какие-то звуки громче или тише, какие-то ближе или дальше, какие-то – появляются и исчезают, какие-то повторяются... выделите три звука из общего числа и какое-то время слушайте их, позволяя остальным выступать в качестве фона.

Потом неспешно переключите внимание на зрительный канал восприятия: позвольте себе видеть предметы непосредственно перед вами, и в поле периферического зрения, осознайте расстояние до них и между ними, их цвета, формы.

Когда внимание начинает блуждать, позвольте этому происходить: мягко переносите внимание с того, что попадает в поле зрения, на звуки, которые чуть ранее были в контакте с вами, и обратно. Выделите три предмета, или три части одного предмета, которые наблюдаете зрительно, и позвольте всему остальному сместиться в область фона. Какое-то время наблюдайте за ними, позволяя звукам периодически выходить на передний план и снова уходить в фон.

Спустя какое-то время спросите себя: как я чувствую контакт стоп с поверхностью пола? Если в этот момент захочется слегка изменить положение тела, ног – позвольте себе сделать это. Спросите себя: как я чувствую тяжесть ног, их давление на пол? Одинаково ли давление правой и левой ноги, или отличается? Изменяется ли это давление с течением времени?

Спросите себя: как я чувствую контакт с сиденьем? Со спинкой стула? Продолжаю ли я ощущать контакт стоп с поверхностью пола? Не изменилось ли мое дыхание? Каково это сейчас – вспомнить про свое дыхание, которое большую часть времени существует независимо от нашей воли? И как там стопы?

Изменились ли те звуки, которые вы избрали в самом начале – остались ли они с вами, или ушли, и им на смену пришли другие? Хочется ли продолжать слушать их, или хочется перенести внимание на другие? Выберите два звука из существующих в контакте с вами сейчас, и позвольте себе какое-то время слышать их. Можно спросить себя: приятно ли это – чувствовать, как опускаются мышцы на выдохе, и давление стоп на поверхность пола становится более четким, будто бы мы увереннее чувствуем себя, и опираемся всей поверхностью стопы на пол?

Осознаете ли вы сейчас объем комнаты, и место, которое занимаете в ней? Среди окружающих вас звуков? Предметов?

Вспомните про гитару у вас на коленях, спросите себя? Как я чувствую ее тяжесть? Как эта тяжесть передается стопам? Возьмите ее, продолжая слышать звуки, видеть предметы, чувствовать тело и контакт тела с полом, сиденьем, одеждой.

Извлеките ноту. Звук, который вы слышите сейчас, тоже является частью среды. Это реальные колебания воздуха, пусть и незначительные, и вы реагируете на них – поверхностью кожи и слуховыми рецепторами. Извлекая ноту, вы производите небольшие изменения в окружающем мире и себе. Спросите себя: как я чувствую эту ноту? Чувствует ли ее мое тело – вибрацию кончиками пальцев, правым боком в районе ребер? Как эта нота вплетается в существовавшие ранее звуки? Продолжаете ли вы ощущать контакт стоп с полом? Задней поверхности бедер с сиденьем? Те предметы и звуки ушли в область фона, а фигурой стал звук и тактильные ощущения от контакта с инструментом. Извлеките вторую ноту, и третью, позволяя пальцам выбирать те участки на грифе, к которым им в данный момент приятнее всего прикоснуться – кожа на кончиках пальцев очень чувствительна, и по-разному реагирует на разные прикосновения. Не замирая, слушайте свое тело: возникают ли в животе, ногах, других участках тела какие-то новые ощущения? Если да, то на что они похожи? Испытывали ли вы их раньше? Может быть, какие-то воспоминания сейчас посещают вас в виде образов, пробуждая эмоции, которыми сопровождалась та ситуация? Какие ноты теперь хочется извлекать пальцам?

Поиграйте так какое-то время, и если внимание начинает блуждать, уводя вас от ощущений тела в целом и кончиков пальцев в частности – не возвращайте его силой, но осознавайте, что это имеет место быть.

Другими словами, в те моменты, когда происходит прерывание контакта – просто отметьте это, и отметьте, в контакте с чем вы находитесь, когда это произошло.

Помимо особого состояния сосредоточенности и одновременно расслабленности, выполнение этого упражнения постепенно дарит ощущение все более нарастающего единства тела в игре на инструменте.

Чувство единства тела позволяет давать своим рукам естественную поддержку от мышц живота, ног, спины, но возможно это только там, где

есть определенная гибкость мышц, их мягкость и податливость – только тогда мышцы, анатомически представляющие собой единую структуру, начинают работать в сотрудничестве.

Упражнение 2.

Это упражнение более механистично, и злоупотреблять им не следует. Его цель – попробовать слегка сдвинуть паттерн «я напрягаю тело» к паттерну «я позволяю телу пульсировать», когда вы играете, и сделать это осознанно. Один из моих преподавателей как-то сказал, что при игре нужно расслабляться, а не напрягаться, правда, оставив без объяснения этот замечательный совет. Попробуем же сделать это буквально, не просто расслабляя напряженные мышцы, а осознанно создавая в них усилие и сбрасывая его в действии.

Устройтесь поудобнее. Положите палец на струну. Теперь сделайте вот что: на вдохе согните большой палец другой руки так, чтобы почувствовать напряжение соответствующей мышцы, и задержитесь в таком состоянии на несколько секунд. Когда слегка поднадоеет быть в напряжении, на выдохе отпустите мышцу, одновременно уплотнив контакт подушечки пальца со струной. Представьте, что прижимающийся к струне палец медленно погружается в масло или мед: у струны есть запас свободного хода из неприжатого состояния, не проходите это расстояние рывком. Другими словами, не давайте себе команды «прижать струну», а спросите себя: «как я почувствую уплотнение контакта, увеличение давления струны на кончик пальца?». Повторите такой цикл два-три раза, и перейдите к сгибанию указательного пальца. Прижимающий палец левой руки можно сменить в этот момент, равно как и струну/лад, с которой вы находитесь в контакте.

Пройдитесь так со всеми пальцами поочередно, оставляя любой палец левой руки на струне.

Сгибаем палец другой руки. Держим пару секунд. Позволяем себе расслабить его, и в момент отпускания мышцы неспешно уплотняем контакт прижимающего пальца со струной.

Потом сделайте то же самое с кулаком (учитывая, что напряжение в нем можно создавать не только сжатием, но и отведением пальцев назад), мышцами предплечья, плеча. Не напрягайте их слишком сильно и не делайте этого статично. Чтобы привести в работу мышцы предплечья, например,

можно повернуть его вдоль своей оси влево-вправо, запястье активируется сгибанием-разгибанием, или небольшими отведениями влево-вправо. После этого перейдите к мышцам спины: отведение руки назад позволит почувствовать вам задний пучок дельтовидной мышцы и трапецию, выведение ее вперед – передний пучок дельты и грудь, и т.д. Не забывайте о дыхании.

Постепенно дойдите до мышц брюшного пресса, ягодиц и остальных мышц тазобедренной зоны, плавно перейдите к мышцам бедер, икрам, стопам. Может быть, в какой-то момент захочется просто слегка потянуться...

Проделайте аналогичную работу с лицевыми мышцами: погримасничайте, ощущая работу мышц вокруг глаз, челюстей, и т.д, на выдохе отпуская мышцы и уплотняя контакт со струной.

Выполнение этого упражнения позволяет не только более детально прочувствовать себя, но и до некоторой степени «заякорить» полезный для музыканта навык: в момент извлечения ноты не напрягаться всем телом, а расслабляться.

Вообще, как и в любом трудовом процессе, в игре на гитаре важно не расслабление, а верное чередование циклов напряжения/расслабления, чего с контрактированными мышцами добиться невозможно – стойкое напряжение мышцы приводит к ухудшению проходимости нервных импульсов. В результате и возникает ощущение «непослушности» – непослушание всегда идет бок о бок с принуждением, и возникает там, где вы делаете свое дело без радости. А радость тела возможна только в восприятии его ощущений и обретении через это восприятие целостности – до тех пор, пока вместо «мое тело» однажды не прозвучит «Я».

Упражнение 3.

С целью закрепления более конструктивных паттернов для правой (звукоизвлекающей) руки я предлагаю следующее упражнение. Нередко страх позволить руке свободно падать на струны приводит к возникновению сильного напряжения. До некоторой степени этот страх можно проработать следующим способом.

Сядьте поудобнее, поначалу без гитары. Прodelайте действия, аналогичные описанным в предыдущем упражнении, только на сей раз начните с создания небольших напряжений в левой руке (сначала пальцы поочередно, потом кисть целиком, и т.д.). В момент напряжения мышцы на выдохе слегка приподнимите правую руку над полом, согнув ее в локтевом суставе. На выдохе расслабьте мышцу и одновременно бросьте правую руку вниз. Проследите за тем, чтобы не удариться о край стула. Не делайте бросок слишком мощным – достаточно просто позволить руке упасть и повиснуть, придав ей весьма незначительное ускорение. Проойдитесь так по всем группам мышц. Не стремитесь к их отдельной работе: анатомически наши мышцы представляют единое целое, и для них естественна совместная работа.

Потом делайте это упражнение с гитарой в руках, только соблюдайте большую осторожность, чтобы не повредить падающую руку об инструмент. И – я очень прошу – хорошенько разогрейте руку перед выполнением упражнения, поскольку амплитуды движений, возникающие в момент плетеобразного движения руки вниз, могут быть довольно значительны и травматичны. Возможно, поможет защита запястья напульсником – их можно приобрести в любом спортмагазине.

Упражнение 4.

Обратите внимание на важный момент: по сути, вступая в контакт с инструментом, вы применяете уже имеющиеся навыки. Другими словами, гитарист, судорожно хватающийся за гриф, привносит такой способ взаимодействия из своего прошлого опыта.

Более адекватное ситуации взаимодействие – соединение со струной, а не ее хватание – также имеется как навык практически у каждого. Многие преподаватели сравнивают процесс обучения игре на инструменте со спортом, и в этом есть рациональное зерно, лично я же предпочитаю сравнивать игру на гитаре с сексом.

Вне всякого сомнения, есть люди, которые *учились* сексу по самоучителям или с инструктором, используя передовые достижения науки, однако большинство из нас овладели этим видом контакта через опыт. Приятный, по большей части опыт – и именно удовольствие, получаемое

нами в этом опыте, позволяет нам учиться с радостью. Телесное удовольствие, следует уточнить.

Так вот, возьмите гитару, и, положив палец на струну, попробуйте почувствовать ее подушечкой пальца. Несколько тысяч нервных окончаний на один квадратный сантиметр кончиков пальцев нам ведь не зря даны природой, верно? А теперь медленно уплотните контакт со струной: лично для меня это похоже на прикосновение к женской груди, а не хватание за гимнастический снаряд. Кому-то больше по душе придется аналогия с котенком: ведь вам не нужно учиться брать его на руки нежно, не цепляя его, как тисками.

Поиграйте что-то неспешное, приятное вам, чувствуя разницу самого типа движения, отличие хватания от ласкового соединения. Обратите внимание также и на то, что *все тело* будет двигаться иначе в разных ситуациях: возьмите в руки котенка, или любимую женщину, или что вы там обычно берете в руки, когда хочется ласки и тепла, и нежно погладьте. Обратите внимание на ощущения в животе, икрах. Это ощущение внутреннего движения, отсутствие скованности – и есть то, чего никогда не удастся почувствовать *в хватании*. Все, что требуется – перенести этот тип взаимодействия на гитару.

Упражнение 5.

После того, как вы малость попривыкнете чувствовать струну кончиком пальца в момент прикосновения к ней, добавьте работу правой руки.

Алгоритм выглядит примерно так: кладем палец левой руки на струну и какое-то время покачиваемся на ней, проверяя упругость ее свободного хода. Обратите внимание на то, как приятно позволять струне выталкивать палец обратно, когда вы слегка ослабляете контакт: вам не нужно прилагать больших усилий, чтобы убрать палец со струны.

Постепенно позволяем струне войти в более плотный контакт с пальцем, обращая при этом внимание на ощущения кончиков пальцев, мышц живота и икр, и извлекаем ноту правой рукой. Если палец левой руки достаточно *живой* и чувствительный, то вы обязательно почувствуете вибрацию в кончике пальца. Извлеките ноту два и три раза, и четыре, осознавая, что вибрация, которая поначалу ощущается лишь в кончике

подушечки, постепенно становится более выраженной, и ощущается во всей ногтевой фаланге. Тогда можно переключиться на другой палец, другой лад, другую струну, и, извлекая ноту, обратить внимание на то, что вибрация ощущается еще и большим пальцем левой руки, покоящимся на тыльной стороне грифа. Если же нет, то, скорее всего, большой палец вцепился в гриф, как аллигатор в жертву. Когда обнаружите это обстоятельство, не спешите укорять себя и расслаблять палец: просто обратите внимание на то, *как* вы чувствуете свою руку в этом напряжении.

Перейдите к следующей ноте, и в момент извлечения ее обратите внимание на то, как вибрирует верхняя поверхность правого бедра – там, где на нем покоится гитара. Побудьте с этим, поиграйте ноту. Потом можно обратить внимание на вибрацию в других местах – внутренняя поверхность правого предплечья, правый бок. Снова вернитесь к пальцам левой руки. Попробуйте ощутить эту вибрацию, отдачу струны, не только в кончике пальца, но и во всем пальце, кисти целиком, запястье (вот здесь-то больше всего проблем!), всей руке и все теле. Это не так сложно: в любом случае, у вас есть воображение, и если вы себя ограничиваете в его использовании, то у меня для вас плохие новости.

Это упражнение также направлено на развитие вашей внимательности *к себе*, к тонким – и, безусловно, приятным ощущениям тела.

Упражнение 6.

Зачастую гитарист прикладывает значительные усилия во время извлечения ноты, стараясь звучать более мощно, интенсивно, выразительно. В таком случае может помочь вот что: поиграйте натуральные флажолеты, атакуя струну медиатором сначала очень легко, а потом все более агрессивно. При игре флажолетов палец левой руки очень нежно касается струны над порожком – другими словами, ни о каком *необходимом* напряжении и речи не идет. Если с увеличением динамики звукоизвлечения вы начнете напрягать и левую руку, флажолет получится тусклым, а то и вовсе заглохнет оттого, что вы зажмете струну. Однако может происходить и следующее: по мере нарастания громкости палец может продолжать чуть касаться струны над порожком, но буквально все тело станет напоминать каменное изваяние. Многие даже пыhtят, делая это упражнение. Просто напряжение тела, которое такой гитарист обычно направляет в пальцы левой руки, вдруг начинает локализоваться в непривычных местах, и тогда его

легче распознать. А с напряжением, которое раз было прочувствовано, уже можно учиться как-то обходиться.

Упражнение 7.

Если оказалось так, что вы и в самом деле напрягаетесь левой рукой, когда хотите сыграть погромче, можно подделать следующее упражнение: сыграйте что-нибудь несложное – какую-то мелодию по одной струне, к примеру. Сыграйте это так тихо, осторожно и вкрадчиво, как только можете. Как вы ощущаете при этом левую руку? Увеличивается ли чувствительность кончиков пальцев? Позвольте пальцам запомнить это ощущение, и комфорт, сопряженный с этим ощущением. Тело запоминает все, что приятно, и в дальнейшем так или иначе будет стремиться к воспроизведению этих ощущений.

Если чередовать упражнение 5 и 6 буквально через каждые несколько нот, можно довольно скоро подойти к определенной свободе левой руки при нарастании динамики в правой.

Упражнение 8.

Сядьте поудобнее, возьмите гитару. Повесьте левую руку вдоль тела. Когда в ней возникнет устойчивое ощущение пульсации, неспешно поднимите ее к струнам, и положите палец на струну. Обратите внимание на то, как пульсация в кончике пальца – возможно, едва заметная – передается струне. Покачайтесь на струне в ритме сердца: раз-два, раз-два... делайте паузы, отдыхайте. Попробуйте уплотнить контакт со струной в момент удара, а между ударами – расслаблять палец, и наоборот. Если ощутите пульсацию в животе, икрах, спине или где-то еще – попробуйте покачиваться на струне в такт этим ощущениям, находя оптимальный для себя ритм.

Упражнение 9.

Одно из самых эффективных упражнений, однако от вас потребуются собранность и сосредоточенность (как, впрочем, и всегда). Оно в большей степени, нежели все остальные, настраивает вас на сенсорное, а не моторное

взаимодействие с инструментом. А в этом заключается залог легкости исполнения и отсутствия зажатости.

Выберите кусок какого-либо пассажа или мелодии, или аккорд, или просто любую приятную для вас ноту.

Если вы избрали пассаж или аккорд для этого упражнения, то сыграйте одну ноту из него, и запомните ее звучание. После этого опустите левую ладонь на ногу, тыльной стороной вниз – так, чтобы она покоилась, а к подушечкам пальцев ничего не прикасалось. Найдите взглядом эту ноту на грифе, и представьте, что вы поднимаете руку к грифу, кладете палец на соответствующий лад и постепенно уплотняете контакт со струной. Представьте себе *звучание*, рождающееся в месте этого контакта.

Если вы достаточно внимательны к себе, то непременно ощутите отклик: что-то похожее на слабую щекотку в кончике пальца, как описывает это ощущение большинство моих учеников. Дело в том, что движения, выполняемые нами мысленно, вызывают ощутимую мышечную реакцию, их мобилизацию, особенно если ощущения, сопряженные с действием, приятны для нас. Немного подробнее об этом – в разделе, посвященном идеомоторной тренировке.

После того, как вы ощутили отклик в подушечке пальца, не спешите ничего делать. Побудьте несколько секунд с этим ощущением. Усиливается ли оно, когда вы внимательно смотрите на струну и лад, представляя, что позволяете струне давить на палец? Остается ли внутри вас память о звуке? Дождитесь момента, когда ощущение отклика в пальце превратится в *желание* прикоснуться к струне в реальности и почувствовать ее давление и упругость, как-то унять эту «щекотку», этот «зуд желания», если угодно.

Теперь можно неспешно поднести руку к грифу, положить палец на струну и медленно уплотнить контакт с ней. Похоже ли реальное ощущение контакта на то, что было в подушечке, когда рука покоилась на колене? Каково это ощущение? Приятно ли оно? Как отзываются другие участки тела на это? Теперь можно извлечь ноту. Как отзывается тело на извлечение ноты медиатором?

Повторите так несколько раз: рука покоится на колене, мысленно подносим ее к грифу, кладем палец на струну, чувствуем, как струна вжимается в палец. Слушаем слабое ощущение в пальце, покоящемся на колене – а, может быть, и вся рука мобилизуется к действию. Когда это

произойдет, побудьте с этим ощущением, позвольте ему трансформироваться в желание действовать. Подчеркну: физическое желание!

Помимо прочего, это упражнение создает четкую связь между слуховыми и тактильными ощущениями.

Здесь важно соблюсти, выдержать момент трансформации ощущения в кончике пальца в желание прикоснуться к струне. Это желание – желание не головы, а пальца. Удовлетворение этого желания, сколь бы незначительным оно не казалось, влечет *расслабление*. Механика этого процесса такова: удовлетворение потребностей тела *всегда* сопровождается расслаблением, и наоборот. Чем большую нехватку чего-либо (тепла, пищи, воздуха, прикосновения) испытывает тело, тем большее напряжение в нем создается. На холоде мы начинаем сжимать тело, в тепле – расслабляемся, и т.д. также и здесь: удовлетворяя потребность кончика пальца ощутить контакт со струной, мы дарим себе возможность в момент этого контакта расслабиться – и происходит это автоматически. Другими словами, мы начинаем «расслабляться, играя, а не напрягаться». Такое расслабление не имеет ничего общего с вялостью – пальцы, как и все тело, остаются мобилизованными, а импульсы удовольствия, посещающие пальцы в момент прикосновения к струне, заставляют нас делать это снова и снова – и мы можем играть часами, не испытывая усталости.

Примечание: методика замечательного педагога Илизы Эльфатовны Сафаровой в сочетании с увлечением гештальт-подходом дала мне идею к созданию этого упражнения. Вы без труда сможете ознакомиться с ее идеями в наш век интернета и социальных сетей.

Упражнение 10.

Это упражнение направлено на развитие экономичности при исполнении. Нередки ситуации, когда начинающий гитарист ставит палец на лад из точки, находящейся чуть ли не в соседней комнате, и убирает палец обратно чуть ли не до потолка. Здесь советы в духе «держи пальцы к грифу», могут оказаться вредны: очевидно, что для выполнения столь широких по амплитуде движений пальцев необходима большая мышечная энергия. При попытках же начать держать пальцы ближе к грифу эта энергия, которое раньше худо-бедно находила выход в этих размашистых движениях,

начинает аккумулироваться в пальцах. Да, гитарист сможет следовать этому совету, но лишь ценой увеличения напряжения в пальцах.

Любое мышечное напряжение имеет своей целью какое-то действие, и избавиться от него путем насильственной релаксации нельзя: напряжение может покинуть обозначенный участок тела, а вот место его новой локализации, возможно, даже опытному взгляду будет трудно определить.

Любое напряжение, коль скоро оно возникло и есть, нуждается в выражении действием, но в этом упражнении я буду говорить немного о другой ситуации: о ситуации, когда напряжения еще нет, т.е. моменте до прижатия/отпускания струны.

Возьмите хорошо известную вам мелодию, пассаж, отрывок соло без бендов (или же замените бенды целевыми нотами) – желательно линейные, без множества межструнных переходов, и сыграйте их, *не прижимая струны к порожкам*. Позвольте пальцам едва касаться струн, играйте *лениво*, но внутри себя продолжайте слышать мелодию, будто бы вы играете ее на самом деле. Здесь возможны разные ситуации: вы действительно сыграете мягкими, ленивыми, податливыми пальцами – ведь нет смысла прикладывать усилия к тому, чтобы просто позволить пальцам ложиться на лады?

Другая ситуация встречается на удивление часто, и выражается в том, что пальцы продолжают оставаться каменными, однако уже настолько задубели, что гитарист этого даже не замечает. Хроническое напряжение в мышце снижает ее чувствительность за счет ухудшения кровоснабжения участка и нарушения проводимости нервных импульсов.

Третья ситуация – гитарист вдруг осознает степень своей напряженности при игре. Такой инсайт нередко сопровождается ощутимым дискомфортом, в том числе телесным. Если это случилось с вами – наберитесь терпения и веры в свои ресурсы.

Упражнение 11.

Сядьте за фортепиано или клавиатуру компьютера, или просто положите пальцы подушечками на стол.

Обратите внимание на то, что вес рук довольно ощутимо давит на клавиши/стол через кончики пальцев, и для того, чтобы поднять любой палец от стола, требуется определенное усилие. Куда легче, приятнее, позволять

пальцам продолжать покоиться на столе. Конечно, перенести это ощущение на гитару не так-то просто, в силу иного расположения грифа и пальцев относительно него, но попробуйте уделить этому какое-то время. Ощущения пальцев, покоящихся на струнах, ощущение некой ленивости в момент убирания их от струны – вот что мы вырабатываем в этом упражнении.

Для более верного «заякорения» паттерна «расслабляюсь на струне» вам понадобится помощник. Поставьте пальцы в позицию на струну, каждый палец на свой лад. Не прижимайте струны. Попросите помощника слегка, постепенно увеличивая давление, нажимать своим пальцем на ваш указательный палец. Одновременно пробуйте противодействовать ему, отжимая палец от струны. Через две-три секунды – вы поймаете этот момент – помощник должен прекратить давление, и вы тотчас можете расслабить палец, позволив ему упасть, прилететь обратно к струне. Сделайте это несколько раз, и повторите на каждом пальце. Не злоупотребляйте, вы музыкант, а не гиревик.

Упражнение 12.

Рассинхронизация – вот проблема, которая тревожит многих гитаристов. Здесь также может помочь сенсорное взаимодействие. Обратите внимание на то, что ударяя по струне медиатором, вы создаете в ней довольно ощутимую вибрацию. Для этого упражнения поначалу будет нужна только одна нота. Поставьте какой хочется палец на струну, и атакуйте ее медиатором. Обратите внимание: если палец достаточно свободно покоится на струне, то вы ярко ощутите отдачу от удара медиатором в кончике пальца левой руки. Это точечное ощущение, в отличие от вибрации в случае прижатой струны. Сделайте это несколько раз, обращая внимание на то, как ощущение отдачи становится все более выраженным, как струна, дергаясь от удара медиатором, слегка щекочет кончик пальца. Насколько приятно это ощущение по шкале от одного до пяти? Есть ли желание увеличить интенсивность переживания, хотя бы на один балл?

Теперь неспешно уплотните контакт со струной, и снова атакуйте ее медиатором. Если вы слишком сильно прижали струну, то ощущения отдачи может и не возникнуть. Постарайтесь найти это *ощущение* (а не степень нужного прижатия). Попытки отрегулировать степень прижатия не так приятны и эффективны, как внимание к ощущениям там, где струна прижата

как следует. Адекватно прижатая струна дарит пальцам одни ощущения, слишком сильно прижатая либо недожатая – другие.

Атакуйте струну несколько раз, позволяя пальцам просто чувствовать отдачу струны в момент удара, слушая возникающий при этом звук. Позже тактильные и слуховые ощущения начнут сплетаться все более тесно, связь между ощущениями и звуками будет становиться все более прочной – а пока просто позвольте ощущениям быть.

Потом перейдите к следующей ноте, и проделайте с ней то же самое, и со всеми последующими. Не бойтесь сначала поставить палец на струну, а уже потом дожать ее, и после этого атаковать. Такой метод выработки синхронизации основан на воссоздании чувства единства в работе обеих рук и запоминании ощущений в этом единстве.

Позже, играя те же ноты, играйте их с такой скоростью, чтобы успевать ощутить отдачу струны в палец левой руки в момент каждого удара – возможно, для этого понадобится более одного удара на каждую ноту. Не страшно. Понадобится какое-то время, чтобы привыкнуть чувствовать контакт с самим собой через гитарный гриф, единство ощущений левой и правой руки, но когда это начнет приходить в вашу игру, вы заметите одну очень важную вещь: каждая нота начнет наполняться большим *чувством*.

Любое чувство имеет телесный эквивалент, и любое снижение эмоциональности всегда выражается в снижении чувствительности тела. Так что позвольте себе быть более чувствительным к тому, что вы делаете.

Упражнение 13.

Оно сильно похоже по характеру на предыдущее, но направлено на работу со звукоизвлекающей рукой.

Сделайте один удар по струне, обращая при этом внимание на ощущение отдачи, проходящее от струны через медиатор в кончик большого пальца, затем – указательного, затем – обоих пальцев сразу. Потом придет черед всей кисти... на сколько хватит вашей «проводимости» поначалу?

Как отличаются ощущения при ударе вниз и вверх? При ударе по всем струнам в аккомпанементе? При гармоническом исполнении интервалов, когда одновременно атакуется две струны? При игре октав или секст через струну, когда средняя струна заглушается левой рукой?

Обращая внимание на ощущения в кончиках пальцев правой руки в момент удара по струнам, мы, как правило, отмечаем, что они приятны. Именно здесь находится ключ к *верному для вас* движению: организм будет стремиться совершать движения, направленные на получение этих приятных ощущений, и будет делать это со все возрастающим изяществом. Просто сосредоточьтесь на двух вещах: требуемом вам звучании отдельной ноты и ощущениях в кончиках пальцев правой руки в момент ее извлечения.

Соедините оба упражнения, обращая внимание одновременно на ощущения в обеих руках при ударе по струнам.

Упражнение 14.

Лягте. Положите гитару на себя так, чтобы дека покоилась в районе живота, груди или гениталий. Извлеките ноту из открытой струны, или интервал. Прислушивайтесь к четкому и довольно мощному ощущению вибрации, проходящему через тело. Делая это упражнение, вы расслабляетесь настолько, что можно впасть в состояние дремоты. Это приятно. Просто позвольте себе хотя бы на время понять и почувствовать, что гитара может выступать не только источником забот и напряжения, но и в роли друга, успокаивающего и исцеляющего.

Вам понадобится время и упорство для закрепления навыка, который я предпочитаю называть вниманием к себе – в первую очередь, к *ощущениям себя*, однако только в таком внимании возможно адекватное взаимодействие с гитарным грифом – т.е. взаимодействие не просто достаточно подвижное, но и наполненное чувством.

Часть II.

Синестезия восприятия

Теперь поговорим немного о развитии синестезии восприятия. Синестезия – это возникновение ощущений в органе чувств при раздражении другого анализатора⁷.

На ум сразу приходит Эдди Ван Хален с его коричневым звуком, хотя у академистов есть свои примеры композиторов-синестетиков – А.Н. Скрябин, например, предложивший идею цветомузыки.

Теплый звук. Холодный звук. Яркий звук. Сладкие звуки. Шершавый, стеклянный, гладкий, плоский, объемный...

Существует мнение, что все дети рождаются синестетиками, однако постепенно утрачивают способность воспринимать мир так целостно, и, возможно это связано со все уменьшающимся чувством собственной целостности. Не последнюю роль в этом играет, вероятно, диссоциация (разделение) себя на разум и тело, а также отрицание своей животной природы, выражающееся в создании границы между «выше пояса» и «ниже пояса». Подробнее об этом вы можете прочитать в трудах Вильгельма Райха и Александра Лоуэна, а также во множестве книг, посвященных телесно-ориентированным психотерапевтическим практикам.

Мы же попробуем эпитеты, приведенные выше, и обозначающие образные характеристики звука, сделать более осязаемыми. Выполнение этих упражнений не сопряжено с какими-то энергетическими затратами, делать их легко и приятно, а наградой может стать изменение (обогащение и обострение) восприятия внутренней и внешней музыки.

Упражнение 1.

Приготовьте множество кусочков ткани разной фактуры. Наверняка, они будут отличаться и цветом. Добавьте к ним предметы, изготовленные из разных материалов: дерево, медь, сталь, стекло, пластик, бумага. Все они будут отличаться на ощупь, иметь разную фактуру, и вызывать разные ощущения в кончиках пальцев в момент прикосновения к ним.

⁷ Блейхер В. Крук И. Толковый словарь психиатрических терминов.

Включите музыку – любую, какую только захотите. Просто слушайте ее, одновременно позволяя пальцам прикасаться к разным кусочкам ткани и предметам. Здесь нет верных и неверных выборов. Выбор ваш будет обусловлен не собственно звуком звучащего инструмента, а теми эмоциями или воспоминаниями, которые пробуждает в вас музыка. Быть может, композиция пробуждает грусть и навеивает воспоминания о дождливых вечерах одиночества – и тогда пальцы сами потянутся к чуть теплым, слегка шершавым деревянным четкам. А может, вы выбрали песню о любви (бывают еще о чем-то?), и вот слегка защемило где-то в груди – тогда, возможно, приятно будет погладить нежный шелк или атлас...

Возможно, среди предметов, которые вы выбрали для упражнения, есть те, что связаны с какими-то важными, эмоционально заряженными для вас событиями?

Делать это упражнение желательно, стартуя из определенного вами эмоционального состояния. Другими словами, поставив желанную в данный момент композицию, побудьте какое-то время в контакте с ней и с теми эмоциями, которые она вызывает. Для того же, чтобы яснее назвать себе, что же вы чувствуете, слушая музыку, дайте название тем ощущениям тела, которые есть сейчас. Давление в груди – может быть, за ним прячутся слезы? Возбуждение в икрах – а не пора ли потанцевать, попрыгать? Тепло в животе – что будет, если позволить этому теплу распространяться по телу?

И если в таком вот состоянии контакта с собой вы позволите пальцам выбирать фактуры, чувствовать их, может случиться маленькое волшебство: в какой-то момент ощущения усилятся. Да, это еще одно важное свойство синестезии восприятия: она позволяет увеличить интенсивность воздействия раздражителя. Когда это произойдет, позвольте пальцам просто быть в контакте с выбранной тканью, украшением, деталью, обращая внимание на ощущения тела и ощущения кончиков пальцев.

Делайте его каждый раз, когда захочется. Очень скоро вы заметите, что, слушая музыку, воспринимаете звуки несколько иначе – *лучше* слышите их. Также, повышая чувствительность кончиков пальцев, мы снимаем мышечные спазмы с хронически зажатых рук, поскольку повышение чувствительности и расслабление мышц связаны обоюдно.

Упражнение 2.

Вариация предыдущего упражнения, только теперь сосредоточимся на зрительном канале восприятия. Подойдет цветной картон, и те же самые кусочки ткани. Разложите их перед собой, и позвольте взгляду останавливаться на тех цветах, что наиболее приятны. Существует четкая корреляция между нашим эмоциональным состоянием и цветами, которые мы выбираем. Кому интересно – можете ознакомиться с занятным цветовым тестом Люшера. Его же, кстати, можно использовать в этом упражнении, только не ради результата, а ради самого процесса: просто поделаться то, что приятно. Нравится смотреть на фиолетовый цвет, слушая марш Мендельсона – на здоровье!

Несмотря на простоту, эти два упражнения очень быстро производят просто замечательный эффект.

Упражнение 3.

Очень похоже на предыдущие, но поработайте на этот раз с ароматами. Подойдут специи, пробники духов – любые *не слишком* острые ароматы. О свойстве ароматов пробуждать воспоминания и эмоции прекрасно написал Оскар Уайльд в «Портрете Дориана Грея».

Примечание: если есть желание узнать, что такое «сладкий звук», «зловонный звук» или «пьянящий звук» – дерзайте, только не пейте одеколон!

Упражнение 4.

Попробуйте подобрать для созвучия или ноты фактурную характеристику – шершавый, гладкий, мягкий, упругий, бархатистый, как ржавое железо или стекло, и т.д. Просто сыграйте ноту или созвучие, и *попробуйте* подобрать ассоциацию.

Упражнение 5.

Теперь попробуйте играть звуки, *предварительно* представляя себе их фактурные характеристики: гладкие, шершавые, и т.д. Речь здесь идет,

конечно, о воображаемых ощущениях, однако, четкое их представление влияет непосредственно на результат – извлекаемый звук. Поскольку вы извлекаете звук из себя посредством инструмента (а не из инструмента посредством рук), вам необходимо как можно более полное представление о том внутреннем звуке, который ищет выхода. В этом и поможет представление звука, как чего-то, обладающего самыми различными – цветовыми, вкусовыми, тактильными, температурными и иными – характеристиками. Просто спросите себя прежде, чем извлечь ноту: как будет звучать бархатный звук – и ответьте на этот вопрос звуком. Пусть вас не смущает, что поначалу упражнение дается нелегко. Чем лучше получается упражнение, тем меньше в нем становится смысла. В тот момент, когда вы начали выполнять упражнение без труда, оно теряет смысл, поскольку это значит, что нужный навык уже выработался.

Упражнение 6.

Расположите перед собой несколько кусков цветного картона (можно обойтись воображением, просто представляя себе разные цвета).

У вас есть несколько гласных звуков для работы: а, о, е, ё, и, о, у, ы, э, ю, я. Произнося каждый из них поочередно, подбирайте для них цветовые соответствия. Опять же, представляет интерес обстоятельство, что при работе в группе нередко совпадения.

Теперь поиграйте на гитаре ноты гаммы. Пропевайте каждую ноту внутренним голосом, подбирая наиболее подходящую гласную для каждой ноты. Какие-то ноты удобно пропеваются звуком «а», какие-то «у», и так далее.

Выпишите на бумагу соответствия нот и звуков. Разумеется, от раза к разу эти соответствия могут изменяться, так что не старайтесь сделать упражнение «правильно». Теперь впишите напротив каждого соответствия цветовую характеристику, которую вы нашли чуть раньше. Снова сыграйте ноты гаммы, пропевая их теми же звуками, глядя на выбранные цвета или (представляя их).

Выполнение этого упражнения не создаст устойчивых цвето-звуковых связей (что и не нужно), однако позволит вам воспринимать звуки – как внешние, так и внутренние – более полно, а полнота воображения является залогом хорошо развитой выразительности.

Упражнение 7.

Сыграйте любую ноту, интервал или аккорд, и попробуйте дать звуку цветовую характеристику. Исходите из того, что ошибиться в этом упражнении невозможно, поскольку *вы* наделяете звук характеристиками, исходя из собственных представлений, а не из эталонных мер (которых не существует). Интересно поделаться это упражнение в группе – нередко участники группы выбирают одни и те же цвета независимо друг от друга.

Упражнения 8 и 9.

Попробуйте аналогичные действия совершить, подбирая для играемых звуков ароматические характеристики – находя соответствие для уже сыгранного звука, или находя звук для выбранного аромата.

Упражнение 10.

Приятное упражнение. Получая удовольствие, мы расслабляемся. Разместите перед собой небольшой поднос с фруктами или сладостями. Откусите кусочек яблока, например, и извлеките ноту, или сыграйте аккорд. Обратите внимание на необычность ощущений тела, возникающих при этом – стимуляция вкусовых рецепторов порождает приятное расслабление, не имеющее ничего общего с вялостью, в то время как музыка усиливает ощущения.

Не злоупотребляйте этим упражнением, чтобы не растолстеть! Просто позвольте себе получить немного удовольствия, вознаградите себя за эти крохотные изменения мира, происходящие каждый раз, когда в ваших руках рождается кусочек музыки.

По мере выполнения этих упражнений вы заметите, что не только те звуки, которые вы слышите из внешней среды, становятся более наполненными ощущениями – это произойдет также и с вашей внутренней музыкой. Вообще, все эти упражнения направлены, в первую очередь, на развитие внимания к себе – а ваша внутренняя музыка и есть вы.

Без развитого воображения невозможно творчество. Создавая образы внутри себя, мы опираемся на полученный ранее опыт чувственного

восприятия объектов окружающей среды. Даже совершенно абстрактные фантазии будут иметь цвет, форму или объем, а эти характеристики заложены в нас нами самими посредством органов чувств. Из этого следует, что в цепочке «восприятие-воображение» первое непосредственно влияет на второе, что, в свою очередь, улучшает способности к изображению. Прежде, чем нарисовать картину на холсте, художник рисует ее в своем воображении, и чем более полноценно он способен это сделать, тем более ярким получится отображение внутреннего образа во внешнем мире.

Часть III.

Идеомоторные упражнения

О тесной связи разума и тела, воображаемого и действительного, с наглядностью говорит следующий простой опыт: представьте своего врага, или любимого человека – словом, любого, кто пробуждает в вас сильные эмоции. Представляйте его какое-то время, обращая внимание на *реальные* эмоции, которые начинают пробуждаться в вас. Вовсе необязательно быть в физическом контакте с этим человеком, чтобы ощутить эмоции, связанные с ним – *воображаемые* ситуации влекут *реальные* изменения эмоционального фона, что неизбежно сопряжено с изменениями телесного состояния.

Другое проявление этой связи – идеомоторика. Представления о каких-либо действиях создают реальный энергетический потенциал в мышцах. Представьте, например, себя, громко кричащим, и обратите внимание на то, как напрягутся при этом шейные мышцы. Так же и с любым другим действием – детально представляя его, мы почувствуем отклик соответствующих мышц. На этом основана работа психологов со спортсменами: проблемный элемент (гимнастический, например), состоящий из множества сложнокоординированных движений, прорабатывается в воображении в состоянии транса, после чего в разы повышается вероятность его успешного выполнения в реальности. Наше воображение в состоянии транса обретает очень большую свободу, и мы можем без труда представить себя выполняющим какое угодно действие. С другой стороны, особое состояние сосредоточенности, характерное для транса, позволяет мысленно проследить все элементы делаемого, вплоть до самых мелких, и запомнить *ощущения тела*, сопровождающие именно *успешное* выполнение задачи. Прибавьте к этому уже имеющиеся *сознательные* знания о характере деятельности, и в кооперации с бессознательным сознание выполнит свою работу в разы изящнее.

Если же успешного опыта выполнения задачи не имеется, следует обратиться к опыту тех, кто данную задачу осуществил. Именно здесь рождаются советы анализировать движения рук известных музыкантов, однако нередко они оказываются неверно понятыми: все внимание сосредотачивается на «углах наклона» и прочих моментах, воспринимаемых *зрительным* каналом восприятия.

Упражнение 1.

Это упражнение поможет вам развить внутренний слух, что для музыканта является первоочередным по важности.

Для его выполнения нам понадобятся: хорошо поставленный голос (речь диктора, монолог актера и т.д.) и внимание.

Запустите запись, и внимательно слушайте ее. Желательно начать с повседневного для вас языка. Слушая, попробуйте *повторять про себя произносимое одновременно с говорящим*. Удивительно, но это удается без труда, даже если мы слышим слова впервые – мы настолько хорошо знаем родную речь, что задержка при таком мысленном повторении сводится практически к нулю. Продолжайте какое-то время внимательно слушать речь, и продолжайте повторять ее внутри себя. Начните обращать внимание на определенную работу мышц гортани, языка, челюстей: мы говорим в своем воображении, однако мышцы работают в реальности. Повторяйте не просто слова, но и интонации, динамику голоса. Попробуйте в качестве эксперимента послушать так случайный разговор на улице, в магазине: это дарит потрясающее богатство ощущений. К тому же, это позволяет чувствовать искренний интерес к собеседнику и лучше понимать его.

Далее усложните упражнение: включите иностранную речь. Если вы бьетесь с произношением, или не можете понимать беглую речь – найдите фильм с оригинальной звуковой дорожкой или интересную аудиокнигу. Не старайтесь *понять* произносимое – понимание является во многом аналитическим процессом, приоритетом разума, мы же в этом упражнении работаем над телом. В частности – над голосовыми связками. Обратите внимание на следующее обстоятельство: как только вы прекращаете попытки понять звучащие слова, и начинаете просто повторять их, язык и гортань автоматически подстраиваются под характер произношения, начинают *угадывать* то, что прозвучит в следующую долю секунды – и все это становится возможным, стоит только на какое-то время вручить штурвал телу. Попробуйте поработать и с экзотическими наречиями, обращая внимание на то, как связана речь той или иной народности с приписываемым им характером.

Упражнение 2.

Включите любимого певца, и, слушая песню, одновременно повторяйте его голос про себя. Для большего вживания можно воспользоваться программой Adobe Audition (или подобными) – она позволяет извлечь центральный канал, а там обычно пишется голос. Это позволит слышать более детально голос любимого певца. Дайте волю воображению: будьте самым крутым вокалистом из всех, поместите себя мысленно в любую обстановку, и *пойте как он* в своем воображении. Вы можете делать это, даже не зная языка и текста песни. Просто повторяйте одновременно с ним. Обращайте внимание на то, как работает гортань, мышцы языка и челюстей. Возможно, такое «пение» пробудит в вас эмоции настолько сильные, что захочется остановиться. Что я могу сказать? Вы музыканты. Не стесняйтесь своей радости и печали.

Важный момент: вышеописанное упражнение не представляет собой бездумного и бездушного механистического копирования и не чревато потерей индивидуальности. Повторяя голос певца, вы позволяете пробуждаться своим эмоциям. Музыка издавна используется как средство усиления имеющегося в данный момент эмоционального фона: если нам грустно, мы включаем грустную музыку – и грусть разрастается настолько, что слезы прорывают, наконец, напряженную до состояния камня грудную клетку, даря облегчение и освобождение. Эмоции, заложенные автором-исполнителем в композицию, вступают в резонанс с нашими собственными, усиливая их. Можно поступить и наоборот: включить что-то веселое, и уйти от грусти. Именно поэтому многие люди не переносят классику: эмоции, зашифрованные в великих творениях композиторов прошлого, очень однозначны и объемны. Прослушивание классики для них чревато резонированием глубоко запрятанной тоски и грусти или радости и любви, а современный человек достиг немалых высот в умении дифференцировать эмоции на «хорошие» и «плохие», «желательные» и «нежелательные», отсекая последние.

Делая это упражнение, вы очень скоро заметите нарастающее желание петь. Что ж, это прекрасно, не так ли? А еще ноты, извлекаемые вами при помощи инструмента, станут в гораздо большей степени нотами, извлекаемыми *из себя*, что еще лучше.

Упражнение 3.

Вариация предыдущего упражнения, однако теперь вместо голосов людей послушайте голоса животных. Супер!

Упражнение 4.

Как насчет звуков различных механизмов?

Упражнение 5.

Если вы предупредили домашних о том, что вовсе не сошли с ума, перейдите к следующему этапу: теперь слушайте инструменты. Гитара или варган, калимба или фортепиано, струнные или ударные – неважно. Просто слушайте музыку, пропевая ее одновременно с игрой исполнителя, обращая внимание на то, как по-разному внутренний голос подстраивается под звучание, и как это отражается на работе гортани, языка, груди и всего тела.

Это упражнение прекрасно развивает внутренний слух и музыкальность. И я повторю снова: в выполнении этих упражнений первостепенную важность имеет работа мышц в процессе *представления* чего-либо, и осознание этой работы.

Упражнение 6.

Теперь вернемся к игре на гитаре. Кто является для вас эталоном звучания, техники переменного штриха или легато, потрясающе исполняет бенды или повелевает грувом?

Найдите видео, достаточно подробно демонстрирующее работу рук любимого гитариста. Возьмем для примера Пола Гилберта, прославленного мастера медиаторной игры (помимо прочего). Наблюдайте какое-то время за его правой рукой, но не анализируйте его *движений*. Ваши руки пусть покоятся у вас на коленях. Как в предыдущих упражнениях, повторяйте его движения *про себя*, т.е. мысленно. Можно прокручивать запись раз за разом, все, что требуется – просто смотреть, слушать звук и представлять. В какой-то момент произойдет своеобразное переключение восприятия, это выразится в отклике вашей правой руки – в руке возникнет ощущение

внутреннего движения, будто движения на экране делаете вы. Порадуйтесь этому. Возможно, вы вошли в состояние легкого транса. Это хорошо. Иногда полезно дать бессознательному возможность решения каких-то важных задач.

Процессы, происходящие в вашем теле при выполнении этого упражнения, аналогичны идеомоторному пению, однако ощущения поначалу могут быть более трудноуловимыми. Дерзайте. Слушайте звук и внимательно наблюдайте за кончиками пальцев на экране. Самые чувствительные места вашей руки – кончики пальцев. Указательный и большой – держат медиатор и ощущают отдачу, возникающую при каждом ударе по струне. Пробуйте наблюдать не за кистью выбранного гитариста целиком, а только за кончиками его пальцев, удерживающих медиатор. Глядите, как медиатор ударяет по струнам, одновременно слушая ощущения в своих пальцах – на большой скорости анализ сдается перед ощущениями.

То же самое и с левой рукой. Выполняя эти упражнения, вы постепенно (довольно быстро, впрочем) посадите в пальцы не движения, но ощущения. Давая достаточную свободу телу, вы позволите ему найти наиболее верный путь к движениям, направленным на *воссоздание этих ощущений*. Вероятнее всего, итоговое движение будет отличаться от увиденного – так же, как и итоговое звучание. Это нормально. Никто не играет пассажи, как Пол Гилберт. С другой стороны, никто не играет пассажи, как Эрик Джонсон – даже Джо Бонамасса делает это иначе, а ведь он обладает достаточным техническим потенциалом для копирования. Задача этого упражнения – ассимилировать опыт великих, сделать его действительно своим, усвоить его не только глазами и головой, но и кожей и телом. Попытки же стать их копией если и приведут к результату, то неудовлетворительному. Развивайте свою уникальность.

Часть IV.

Телесная свобода

Эмоции, которые мы в силу разных обстоятельств можем признавать нежелательными, «плохими», «недостойными», остаются с нами в виде хронического мышечного напряжения. Любая эмоция имеет телесный эквивалент и может быть выражена при помощи соответствующего действия. Для того, чтобы действие могло быть осуществлено, в мышцах тела под воздействием соответствующих нервных импульсов порождается определенное напряжение. Совершая адекватные эмоциям действия, мы получаем возможность высвободить это напряжение. Стук кулаком по столу в гневе, протягивание рук навстречу объекту любви, конвульсивные содрогания тела в горестном плаче или радостном смехе, поднятые вверх в удивлении брови – все это выраженный в действии энергетический потенциал мышц, реакция тела на эмоционально заряженную ситуацию.

Представьте ситуацию, в которой контакт со средой вызывает эмоциональный отклик, однако в силу каких-то обстоятельств выражение эмоции не приветствуется ее обладателем. Подчиненный, которого распекает начальник, может осознавать, что подвергается необоснованным нападкам, и это осознание может пробуждать сильный гнев. Однако, проявление гнева в данной ситуации может расцениваться как опасный поступок, результатом которого будет потеря работы. Ребенок, в радостном возбуждении носящийся по квартире, может сесть смирно после окрика матери, однако в обеих ситуациях энергия тела будет подавлена. Подавить действия в таких случаях можно лишь напрягая мышцы, жаждущие действия. Кулак, готовый угодить в лицо несправедливому начальнику, или ноги малыша, жаждущие прыгать до потолка, можно удержать на месте, лишь напрягая их. Многократное повторение таких ситуаций приводит к возникновению хронических напряжений в мышцах. Это влечет ухудшение проводимости нервных импульсов в них, нарушение кровоснабжения и снижение чувствительности. Если же пребывающие в таком состоянии мышцы подвергать многократному повторению однообразных действий, вероятность развития дистрофических процессов в них и прилегающих к ним тканях возрастает многократно, поскольку не соблюдается главное требование к любому трудовому процессу: наличие отдыха. Другими словами, у гитаристов с хронически напряженными руками после игры процесс восстановления не запускается.

Итак, напряжение мышц – средство не дать эмоциям выразиться в действии. С другой стороны, хроническое напряжение мышцы влечет снижение ее чувствительности, и это отражается на эмоциональности в целом: человек, признающий свой гнев (радость/грусть и т.д.) нежелательным чувством, не перестает носить его в себе, но прекращает находиться с ним в контакте, т.е. ощущать его. Ситуация «я-не-могу-поверить-ведь-он-был-таким-спокойным-мальчиком» знакома, думаю, многим. Длительно подавляемые чувства рано или поздно прорывают телесную броню в спасительной, разряжающей напряжении вспышке (и велика вероятность того, что вспышка будет иметь аффективный характер), если же броня *очень* крепка – эмоция начинает работу внутри тела, разрушая внутренние органы, или прорастая злокачественными новообразованиями.

Помимо прочего, подавленные эмоции, создавая очаги жесткости в теле, препятствуют не только свободному самовыражению, но и нарушают ритмическое чувство. Ритм – есть функция тела, и ритмы музыканта напрямую проистекают из ритма его жизненных процессов. Свободное ритмическое чувство создает свободное дыхание тела, рук и звуков и выражается в микро-отклонениях от идеального метра. Ни один из больших музыкантов не играет с метрономной ровностью. Ощущение забегающей вперед гитары на ранних записях Ван Халена вполне соответствует безумному образу жизни, который вели участники группы в те годы⁸.

Попытки скопировать кач больших музыкантов приводят к тому, что человек с нарушенным чувством тела сначала учится идеально отвечать кликам метронома, затем – искусственно создавать те самые микро-отклонения, которые у свободных телесно музыкантов являются проявлением свободы тела. Такая работа заключается в том, что музыкант внимательно *слушает* метроном, и старается попасть в его клики. Такое старание, естественно, создает еще большее ментальное и телесное напряжение, еще больше нарушая чувство тела и уводя внимание от него. При должной усидчивости можно добиться впечатляющих результатов – и результаты эти будут впечатлять высоколобых коллег по цеху, привыкших ритм искать не в пульсации тела, а в кликах метронома. Однако единственным верным ответом на вопрос: «обладает ли музыкант хорошим

⁸ ...и тем наркотикам, которые они употребляли. Героиновая же аддикция Джимми Пэйджа создавала совсем другое дыхание в музыке. Я не призываю к употреблению наркотиков, но особо подчеркиваю то обстоятельство, что в формировании чувства ритма музыканта принимает участие каждый из факторов его жизни, влияющий на ритмы тела, и метроном в этом ряду стоит далеко не на первом месте.

чувством ритма?» будет желание пуститься в пляс при звуках его музыки. Другими словами, выработанное умение отдавать рукам приказы в духе: «Здесь позже на одну тридцатьвторую» не говорит о хорошем ритмическом чувстве, поскольку исполнитель приказов – всегда сущность подневольная, а хорошее ритмическое чувство есть ни что иное, как свобода тела.

Очевидно, что куда как полезнее было бы сначала научиться распознавать ритмы себя, и уже с этим знанием садиться за метроном, унифицируя свое чувство ритма для игры в команде.

Также, предлагаемые здесь упражнения не имеют своей целью глубокую проработку эмоциональной составляющей вашей жизни, или избавление от длительно существующих зажимов. Скорее, они направлены на то, чтобы дать себе возможность почувствовать радость телесного возбуждения более полно и позволить себе большую свободу действий – по крайней мере, в пределах ваших занятий музыкой.

Упражнение 1.

Это упражнение бывает настолько сложным для некоторых из моих учеников – настолько, что некоторые из них не приступают к его выполнению *никогда*. Как насчет вас?

Для выполнения вам потребуется громкая музыка, одиночество и доброжелательные соседи.

Включите любимую музыку так громко, как хочется, и *потанцуйте* под нее. Под танцем здесь подразумеваются не какие-то заученные, соответствующие той или иной танцевальной школе движения. Позвольте себе двигаться хаотично: прыгать, извиваться, приседать, ходить на четвереньках, вертеться (только не повредите обстановку и себя). Словом – делайте все, что захотите, слушая эту музыку. Обращайте внимание на свои ощущения: оцениваете ли вы то, что делаете? Как? Нет ли в вас убеждения, что «дурачиться не подобает взрослому человеку?» Если «да», то как вы чувствуете себя, делая нечто «неподобающее»?

Один момент: если вам противопоказаны по какой-то причине резкие движения – соблюдайте, пожалуйста, осторожность. Просто внимательно слушайте себя, чтобы отличить, какие ограничения наложены на вас

лечащим врачом, какие – реальной необходимостью в защите, а какие – вашим воображением.

Упражнение 2.

Аналогично предыдущему, но попробуйте делать его перед большим, во весь рост, зеркалом.

Возможно, это будет сложнее. Такая встреча с собой, как в этом упражнении, для многих людей может быть довольно смелым шагом. Поздравьте себя, если вы из их числа и сделали это.

Упражнение 3.

Аналогично первому, только теперь от вас потребуется раздеться догола. Что? Это по-дикарски? Хорошо, как вы чувствуете себя, поступая «по-дикарски»?

Если хотите двигаться дальше – сделайте это упражнение перед зеркалом.

Упражнение 4.

Танец с гитарой. Врубите любимый музон, возьмите гитару в руки (именно в руки, не вешайте ее на себя) и потанцуйте с ней. Я не знаю, что вы выберете – лиричную балладу, вальс или что-то безумное, но от вас требуется просто потанцевать с гитарой – возможно, как танцевали бы вы с дамой сердца. Привыкайте к ее изгибам, весу. Не держите ее в руках, как что-то такое, с чем сложно научиться обращаться. Просто предмет, приятный на ощупь, который можно держать так и эдак – грифом вверх, или вниз, струнами к себе или наружу, прижать ее к животу или губам. Возможно, захочется просто покачаться с ней на месте. В любом случае, соблюдайте осторожность, не сломайте инструмент, не ударьте об углы или потолок.

Упражнение 5.

Похоже на предыдущее, однако теперь повесьте гитару на ремень. Следите за тем, чтобы она не сорвалась, если у вас не установлены стрэпбеки.

Дело в том, что зачастую у гитаристов уже имеется склонность зажиматься и напрягаться, когда в руках гитара, поэтому делать упражнения желательно именно в таком порядке – сначала *с предметом*, а уж когда почувствуете определенный комфорт с этим предметом – танцуйте с гитарой.

Выполнение этих упражнений позволит вам расслабиться, чувствовать гитару более органично, вступая с ней в контакт.

Упражнение 6.

Врубите музон с заводной партией ударных, и потанцуйте, изображая телом ударную установку. Попробуйте назначить разные ее части на какие-то участки тела. Допустим, таз – бас-бочка, пальцы – хэт, грудь – рабочий, и т.д. двигаясь в ритме композиции, находите соответствующие движения для того или иного удара барабана – лягания, толчки тазом, подмигивания, хлопки по воздуху, и т.д. Здесь нет верных и неверных вариантов. Есть то, что хочется.

Упражнение 7.

Аналогично предыдущему, но теперь попробуйте изобразить всем телом партию гитары.

Понимание длительностей нот при помощи головы мало прибавляет к музыкальности, поэтому учитеесь понимать длительности и их соотношения всем телом.

Упражнение 8.

Ритмичная ходьба. Включите любимую музыку и просто ходите по комнате (наушники позволят увеличить мобильность, отправьтесь куда-нибудь в парк или за город). Ходите ритмично, выравнивая свои ритмы с

ритмами музыки, лучше понимая причины резонирования в вашем теле и сердце тех или иных произведений.

Помимо прочего, упражнения эти сделает вас более точно ощущающим ритмы – всем телом. Вообще, упражнения с метрономом не способствуют развитию чувства ритма у людей, этого чувства лишенных. Исполнение нот в такт кликам метронома у таких людей приводит к еще большему уведению внимания от ощущений тела. Да, вне всякого сомнения, при должной доле усидчивости, научиться бить по струне одновременно с кликом метронома – можно. Равно как и овладеть более сложными вариантами ритмической организации нот. Однако абсолютная несостоятельность таких музыкантов вне пределов *выученного* бросается в глаза – прежде всего, как невозможность *импровизации*, т.е. предоставления себе определенной ритмической (читай - телесной) свободы.

Еще раз: *слушайте* музыку и двигайтесь в едином ритме с ней. Это самый лучший способ для восстановления чувства ритма. Потом, с уже имеющимся ощущением собственной пульсации – можно садиться за метрономом.

Упражнение 9.

Выполняется сидя.

Поставьте заводную композицию, или медленную балладу, и подумайте: о чем она? Какие образы, ассоциации, ощущения, картины возникают в вас при ее прослушивании? Если речь идет о какой-то ситуации – мысленно поместите себя в нее.

Теперь попробуйте изобразить ритм ситуации, или просто отстукивайте любые ритмы, которые заблагорассудятся, одной рукой по колену. Потом подключите вторую руку. Потом дайте рукам отдохнуть, переключившись на ногу: поотбивайте ритм одной ногой, второй, обеими. После соедините руки и ноги в движении, и пробуйте повторять звучащие брейки ударных, ритмически воспроизводить партии других инструментов, или же создавайте свои ритмы.

Отдохните несколько секунд, проверяя, что теперь пробуждает в вас музыка, и начните изображать ритмы движениями плеч – одного, другого, обоими. Соедините хлопки рук, ноги и движения плеч.

Снова отдохните и переходите к самому интересному: теперь изобразите ритмический рисунок мимикой – движениями губ, глаз, подмигиваниями, приподниманием бровей, движениями шеи (только осторожно, если она не разогрета!).

А теперь подключите все тело.

Упражнение можно делать в паре или в группе по принципу вопрос-ответ. Один задает ритмическим рисунком вопрос – другой дает ответ. Помните только, что как и в любом общении, вы имеете право на паузу для обдумывания ответа, а можете и вовсе промолчать, или же ответить вопросом на вопрос. Перебивать собеседника, может, не очень вежливо, однако в контексте упражнения поможет несколько лучше изучить собственные модели поведения в вербальных диалогах. Просто обращайтесь внимание на возникающее иногда желание дополнить сказанное партнером по упражнению, вклинуться в его фразу, прервать на полуслове и т.д. Не стесняйтесь обсудить с партнером, какие эмоции вызывает в вас и в нем такая проверка границ собеседника.

Часть V.

Развитие творческого воображения.

По мере развития наблюдательности мы начинаем получать более объемную и полную информацию от среды, что создает дополнительную пищу для воображения. Без острой восприимчивости невозможно развитое воображение. Обострить восприимчивость, или чувствительность органов восприятия можно, целенаправленно работая над способностью различать оттенки вкуса, запаха, цвета, фактуры – часть упражнений, приведенных выше, сосредотачивает вас именно на такой работе.

Упражнения, приведенные в этом разделе, также направлены на развитие восприимчивости и наблюдательности. Два творческих процесса – *воображение* и *изображение* – находятся в непосредственной связи друг с другом. Художник, рисуя картину, выкладывает на холст содержимое своей души, ясно представляя цель каждого взмаха кисти. Приступая к написанию картины, художник уже имеет ее написанной в своем воображении. Разумеется, представление о желаемом результате может трансформироваться по мере процесса изображения, поскольку внутренние образы являются порождением эмоций (в том числе), а они никогда не бывают застывшими и неизменными.

Нужно отметить и еще одну связующую нить между процессами восприятия, воображения и изобразительной способностью. Воображение здорового человека никогда не рисует ему полностью абстрактных картин. Воображаемое всегда имеет цвет, или размер, или форму, и прочие атрибуты, распознавание и именование которых *всегда опирается на опыт восприятия объектов внешнего мира.*

Таким образом, способность к изобразительной деятельности всегда базируется на обостренной восприимчивости. Внутренняя музыка – как и любой другой продукт воображения – является результатом восприятия внешнего мира, ответом на него.

Упражнение 1.

«Вживание».

Отличное упражнение из актерского арсенала.

Выберите актера/актрису, которого считаете харизматичным, хорошо и убедительно играющим роль. Просто выберите какой-то цепляющий вас эпизод, и внимательно просмотрите. Обращайте внимание на мельчайшие мимические движения, вплоть до приподнимающихся бровей, повороты тела, движения губ, манеру поправлять галстук или держать столовый прибор (вплоть до положения мизинца), мельчайшие оттенки интонации. Повторяйте их *про себя*. Еще раз напомним: воображаемые действия влекут реальный отклик мышечных групп, и создают определенную мышечную и тактильную память. Кроме того, выполнение действий идеомоторно имеет ряд преимуществ перед реальными движениями, в силу самого характера воображения – его неограниченности. Но если с голосом все довольно просто (см. раздел «идеомоторика»), то с отслеживанием пластики все гораздо (на первый взгляд) труднее.

Первое, что приходит *в голову* в такой ситуации – анализировать, все отмечать, ничего не упускать, но... это невозможно. Сознательное внимание очень скоро начинает блуждать.

В трудах исследователей эриксоновского гипноза часто упоминается такой способ индуцирования транса, как *перегрузка*. Пользуются им и некоторые представители некоторых этнических групп, создавая вокруг намеченной жертвы плотную завесу из лиц, слов, вопросов, шума. Суть заключается в том, что при обрушении на нас слишком большого количества информации сознательное и его порождение – логика, оказываются бессильны. В такие моменты вхождение в транс является естественным ответом организма на ситуацию.

Смотрите на экран как можно более внимательно, стараясь воспринять сознательно как можно большее количество информации, прочувствовать в себе каждое движение, даже самое незначительное. Рано или поздно происходит определенный щелчок, переключение уровней контакта, и вы отождествляетесь с персонажем на экране.

Думаю, не составит труда создать вариации этого упражнения – вживание в персонажей обоих полов, хороших и плохих, людей или

животных (здесь поможет документалистика – как вы ощущаете движения гориллы? льва? акулы?).

Не смущайтесь отсутствием больших энергозатрат при выполнении большинства упражнений, приведенных в этом сборнике. В сознании многих людей прочно угнездилась мысль, что лишь безрадостный, тягостный труд признается достойным, однако, по большому счету, вас достойно лишь то, что приносит удовольствие, не оставляя на утро чувства стыда или головной боли.

Упражнение 2.

«Делание эмоции».

В этом упражнении мы потренируемся моделировать эмоции и убедительно их выражать.

Эмоция – это ответ организма на взаимодействие со средой, результат контакта с ней, вхождения в какую-либо ситуацию. В том числе – и воображаемую.

Выражение эмоции осуществляется комплексно: подключением мимики (движений лицевых мышц), пластики (мышц всего тела) и интонации голоса.

Выберите из списка (Приложение 1) эмоцию, на которой остановится взгляд, и сделайте следующее:

1. Представьте ситуацию – воображаемую или реальную, непосредственным участником которой вы были или могли бы быть, в которой вашим ответом была бы именно эта эмоция.

Обида и душевная боль – как ответ на предательство, страх и ярость – на нападение, радость – на обретение, печаль – на потерю, и т.д.

В процессе выполнения этого упражнения я неоднократно убеждался, что имеют место быть определенные трудности с наименованием эмоций. Гордость часто путают с обидой, сочувствие – с жалостью, стыд – с виной, и т.д.

Умение не только распознавать телесные процессы, и связанные с ними эмоции, но и давать тем и другим названия, способствует развитию более

полного самосознания, что неизбежно влечет повышение уровня музыкальности.

Если у вас возникают затруднения при описании эмоций, и поиска соответствия их ситуациям – воспользуйтесь специализированными сайтами, литературой, коих множество.

2. Каким внутренним текстом, монологом, содержательной фразой можно описать ситуацию? Важны не слова, а интонация, с которой вы их произносите. Слова «не надейся, что я помогу тебе», могут быть произнесены с интонациями начальственными, повелевающими, ироничными, можно заполнить эти слова гневом, болью или обидой, и так далее.

Найдите, каким внутренним текстом описывается для вас эмоционально заряженная ситуация.

3. Какими действиями, движениями будет сопровождаться произнесение этого текста вслух? В гневе можно размахивать рукой перед носом собеседника, или бить кулаком по столу, умоляя – мы протягиваем руки навстречу собеседнику. Найдите это.

4. Какой мимикой будет сопровождаться демонстрация эмоции?

Здесь вам также поможет наблюдение за игрой актеров.

5. Объедините внутренний текст, мимику и пластику, изобразите эмоцию, выбранную вами. Какие изменения происходят в вашем теле? Убедительное изображение эмоции влечет реальное изменение эмоционального фона.

Я не советую применять это упражнение, как психотехнику, направленную на избавление от неприятных эмоций. Например, искусственное моделирование радости в состоянии печали может и в самом деле оказать временный эффект. Однако причины, пробудившие печаль, продолжают работу, и рано или поздно произойдет нервный срыв. Искусственное моделирование спокойствия в состоянии гнева способствует не только сохранению хороших отношений, но и накоплению гнева, что также может вылиться в разрушительных вспышках ярости.

Поначалу, возможно, вы предпочтете использовать краткий эмоциональный словарь, моделируя такие эмоции, как гнев, радость, печаль, обида – они знакомы всем. Потом можно постепенно усложнять задачу,

попробовав изобразить, скажем, поверхностный интерес или незаслуженную обиду. А как насчет суеверного страха? Запоздалого раскаяния? Злой радости?

Упражнение 3.

«Пантомима».

Выберите песню, или инструментальную композицию, которая нравится. Внимательно послушайте. Если вы знаете, о чем в ней поет исполнитель, то ваши образы будут примерно соответствовать истории, им рассказываемой. А может быть, и нет. Неважно. Просто попробуйте составить связную историю от начала и до конца композиции. Это легче, когда знаете, о чем поется.

Я возьму для примера композицию Брайана Адамса «Summer of '69».

Автобиографичная, простая и понятная песня – о первой гитаре, первой группе, юношеской любви, обретении самостоятельности, рассказанная спустя годы человеком, уже повзрослевшим, но все еще не утратившим способности радоваться жизни.

Первая строфа: «*I got my first real six-string//Bought it at the five-and-dime*», возможно, перекликается с вашим личным опытом? В России нет такой сети магазинов, о которой повествуется в песне, но у каждого была первая гитара, и у многих она была не из дорогих. Как вы изобразили бы получение первой гитары?

Далее: «*Played it 'till my fingers bled//Was the summer of 69*». Кровь, сочащаяся из пальцев – метафора, хотя – кто знает, каким путем шли вы? И, конечно же, у каждого из нас было то, особенное лето. Должно быть.

Попробуйте каждую часть повествования *изобразить* в действии и мимике. Я не прошу вас не стесняться себя, но я прошу вас распознавать свое стеснение, если оно приходит. Составьте связную историю и расскажите ее телом. Не нужно быть маэстро для этого. Просто рассказывайте и обращайтесь внимание на ваши чувства.

Упражнение 4.

Идеомоторное упражнение, направленное на еще более тонкое развитие тактильной чувствительности и внимания к внутренним образам.

Попробуйте в своем воображении прожить историю, где ваши руки, пальцы будут прикасаться к разным предметам и совершать разные действия.

Устройтесь поудобнее, положите руки так, чтобы к кончикам пальцем ничего не прикасалось, и приступайте. Возможно, в процессе выполнения вы войдете в транс – избрав самый удобный для вас способ вхождения. Это хорошо. Это позволит быть более сконцентрированным, оставаясь в то же время расслабленным.

Ниже представлен перечень действий, на основе которых можно составить свою историю, свое путешествие. Ситуации могут быть любыми, вплоть до самых фантастических, так же, как и вы в этих ситуациях можете быть любим. Просто позвольте себе маленький полет в страну фантазий.

Вот перечень, который вы можете изменять, как заблагорассудится:

У вас есть какой-то предмет (может, и волшебный). Аккуратно сожмите в руках, проверьте на ощупь – температура, фактура. Он издает какие-то звуки, если сжать сильнее? А если он замерз, закройте его ладонями и подышите на него – как он изменится? Швырните его об стену, чтобы разлетелся на миллион осколков. Может, осколки обернулись парой птиц? Какого цвета? Позвольте каждому из них опуститься к вам в ладони. Затем выпустите каждого поочередно. Один из них вернется, и уронит перышко вам на плечо, а другой, возможно, обгадит. Может, где-то притаился крошечный котенок? Поднимите его с земли, и небрежно засуньте в карман, или спрячьте за пазуху. Или же нечаянно наступите ему на хвост, чтобы он взвизгнул. Найдите большую тыкву, и распилите бензопилой. Дайте пощечину прохожему. Придушите его слегка. Дайте щенку рвануть вас за собой, когда он срывается с поводка. Попадите под дождь, подставьте ладони под его прохладные капли. Стащите яблоко на базаре, откусите от него чуть-чуть. Запустите огрызком в торговку. Выдерните перышко у сердитого гусака, подуйте на него, чтобы оно полетело прочь. Возьмите на руки малыша, подкиньте высоко в небо, и поймайте, слушая, как он визжит от восторга.

Обратите внимание на то, как нагреваются кисти рук в процессе выполнения упражнения. Повышенное внимание к ним провоцирует

усиленное кровоснабжение, что, в свою очередь, порождает расслабление и снятие спазмов с них, и это отличный способ как-то поправить дела, если у вас постоянно мерзнут руки.

Обратите внимание также и на то, что вы можете представлять ощущения, которые в реальной жизни, скорее всего, воспроизвести будет невозможно. Легко представить себе, как вы гладите котенка. А если гориллу? Тасманского сумчатого дьявола? Носорога? В любом случае – ваши ладони будут отзываться на воображаемое прикосновение реальными ощущениями!

Упражнение 5.

Работа над интонациями. В целом, человек, лишенный контакта со своими чувствами, *невывразительный* по жизни, вряд ли сможет интересно играть на инструменте. Один из способов развить способность к более осмысленному самовыражению – работа над интонированием. Вы очень быстро убедитесь, что между способностью выражать свои эмоции голосом, играя им, и выразительностью вашего звукоизвлечения существует несомненная и очень однозначная связь. Это упражнение я нашел на просторах интернета, и, к сожалению, не помню, на каком ресурсе, и не знаю его автора. Полагаю, что упражнение древнее, как театр.

«Разве вы не знаете, что этот человек здесь больше не работает» - попробуйте произнести эту фразу с разными интонациями: начальственной, удивленной, презрительной, грустной, насмешливой, испуганной, ироничной, сонной, ленивой, гневной, стеснительной, виноватой, обиженной, сочувственной, ледяной.

Упражнение 6.

Это упражнение – от Стива Вая. Оно нравится мне и моим ученикам, думаю, и вы останетесь довольны.

Похоже на одно из предыдущих, однако делается с гитарой в руках. Представьте, что звук – осязаемая величина, со своим цветом, вкусом, запахом и фактурой. Возьмите ноту, аккорд, пассаж, шумовой эффект, и совершите с ними действия, описанные ниже. Упражнение потребует немалой изобретательности, и поначалу может не получаться ничего из

задуманного. Это не страшно. Если вы точно знаете, что у вас получилось *не так*, как вы *хотели*, то вы на верном пути.

Вот примерный перечень действий со звуками:

Разбейте топором вдребезги. Швырните об стену, чтобы разлетелся на миллион осколков. Аккуратно сожмите в руках, проверьте на ощупь – температура, фактура. Он издает какие-то звуки, если сжать сильнее? А если он замерз, закройте его ладонями и подышите на него – как он изменится? У вас есть два голубя в руках. Выпустите каждого поочередно. Один из них вернется, и уронит перышко вам на плечо. Другой нагадит. Небрежно засуньте его в карман. Спрячьте за пазуху. Нечаянно наступите ему на хвост, чтобы он взвизгнул. Распилите бензопилой. Подкиньте высоко в небо, и поймайте, слушая, как он захлебывается от восторга. Дайте ему пощечину. Придушите слегка. Дайте ему рвануть вас за собой, когда он срывается с поводка. Подставьте ладони под его прохладные капли. Откусите от него чуть-чуть. Подуйте на него, чтобы он полетел прочь.

Обратите внимание: если вы проделали упражнение 4 достаточное количество раз, то при поиске желаемого действия и способе его изображения гитарой руки сразу же отзываются ощущениями, и это сильно способствует извлекать звуки не механистично, а более осмысленно и чувственно.

Упражнение 7.

Еще одно упражнение от Стива Вая, но теперь нужно попробовать изобразить звуком различные кинестетические ощущения.

Как будет звучать, например, чихание? стрижка наголо? ледяной душ? теплый душ? противно вспотевшее в автобусе тело? ожог? Поцелуй (осторожный, страстный, с жабой, воздушный)? прыжок в воду с моста? стометровка на скорость? перышко на пупке? кубик льда под рубашкой? ожидание очереди в кабинет стоматолога? Кувырок через голову? вращение до упаду? оргазм? невинный на электрическом стуле? осторожный кашель в филармонии? пердеж? прикосновение к дереву, нагретому солнцем? к кирпичу? к женской груди? к куче опарышей? к прохладной воде? к оголенному проводу под напряжением?

Упражнение 8.

Сыграйте гамму натурального мажора и интервалы в ней, или гармонизируйте ее терциями.

Внимательно послушайте каждое созвучие. Какие образы, картины, ассоциации возникают внутри вас? С какими настроениями, эпитетами связаны они? Кварта может звучать торжественно, октава – завершающе, большая терция – умиротворенно, септима может ассоциироваться с радостным нетерпением, а трезвучие седьмой ступени – с мрачным ожиданием. Найдите свои ассоциации, картины, образы. Это, помимо прочего, позволит вам работать над своим музыкальным развитием с большей радостью, распознавая в извлекаемых нотах не удары в минуту и оценки в дневнике, а чувства. Если вы представляете что-то – попробуйте поместить себя в воображаемую ситуацию и глубже исследовать чувства себя в контакте с ней.

Перейдите к трезвучиям в гамме, их обращениям, септаккордам, и т.д.

Упражнение 9.

Мысленная импровизация.

Суть упражнения заключается в том, чтобы придумать соло на звучащую гармонию. Подойдет любая минусовка, или же можно сделать «задавку» самостоятельно, удалив центральный канал из песни (где обычно прописывается соло гитара) при помощи Adobe Audition или подобной программы. Возможно, для этого упражнения вы выберете композицию, соло в которой вам хорошо знакомо – любой вариант хорош. Слушайте звучащую гармонию и представляйте соло поверх нее – внутри себя, не берите инструмент в руки. Это отличный способ в большей степени прикоснуться к себе, поскольку с инструментом в руках вы можете стать заложником собственных знаний, из раза в раз извлекая из своих пальцев привычные ходы и аппликатурные решения. Возможно, вы сильно отойдете от авторского варианта, или же будете создавать вариации, оставаясь в русле оригинальной идеи.

Немного освоившись с этим упражнением, усложните его: представляйте, как сыграл бы его тот или иной гитарист, или любой другой музыкант.

Упражнение 10.

Инструментально-вокальный диалог.

Сыграйте несложную фразу на инструменте, и пропойте ее внутренним голосом.

Очень простое, классическое упражнение, которое эффективно развивает внимание к тому, что вы делаете.

Упражнение 11.

Классическое упражнение, о котором все знают, и о котором, тем не менее, нелишне будет напомнить.

Спойте любую ноту, а потом найдите и повторите ее на инструменте.

Отлично развивает единство внутреннего слуха и пальцев, налаживая тем самым естественный путь к самовыражению музыканта – от сердца к струнам.

Упражнение 12.

Это упражнение выполняется в паре.

Играя в одиночестве, мы, как правило, занимаемся поиском, подбором нужных слов-нот – тех, что наилучшим образом способны выразить происходящее в душе. Таким образом, гитара превращается в инструмент познания. Но музыкантом также движет и жажда заявить о себе – сделать некое сообщение миру о своей боли или радости, рассказать об открытиях себя, сделанных в одиночестве. Однако многие музыканты, не занимающиеся концертной деятельностью, этот этап упускают из виду, замыкая цепь «отправитель-получатель» на себе, бесконечно музицируя в одиночестве, тщетно дожидаясь дня обретения мифического совершенства, которое

позволит им, наконец, выйти из тени. Таким образом, процесс выражения эмоций остается незавершенным.

Каждая эмоция имеет соответствующий телесный эквивалент. Каждая эмоция может быть выражена в действии. Каждая невыраженная эмоция приводит к накоплению в теле определенного мышечного напряжения. Степень напряжения прямо пропорциональна силе эмоции. Поскольку играя на гитаре, мы прикасаемся к очень сильным эмоциям, приближаясь к ним вплотную – эти напряжения у музыканта приобретают особенно выраженный характер. Поскольку основным телесным инструментом выражения эмоций у музыканта являются руки, то именно в них кодируется многолетнее напряжение неотрагированных, запертых эмоций. Результаты знакомы многим – воспаления, гигромы, боль.

Завершите гештальт.

У вас есть человек, которому вы *доверяете*? Любимая девушка, близкий друг? Поиграйте то, что играете в одиночестве, для этого человека. Объясните ему сначала, зачем вы это делаете, покажите описание этого упражнения. Вы можете выбрать что-то простое и незатейливое для такого опыта, или же сыграть что-то, при исполнении чего чувствуете напряжение. Играйте, и исследуйте свой опыт – какие чувства посещают вас, что происходит с напряжением? Возможно, оно усилится – сделайте остановку в этот момент, замедлите темп, прислушайтесь к себе. Попробуйте периодически быть в более близком контакте со слушателем в процессе игры – посмотрите ему в глаза, исследуя свою реакцию на этот контакт.

После – обсудите произошедшее. Расскажите партнеру по упражнению о чувствах, посетивших вас во время игры, и о том, что чувствуете сейчас. Послушайте и вы его, возможно, вам захочется что-то спросить, уточнить. Пусть он расскажет вам о себе – о том, что он чувствовал, слушая вашу игру, и вступая в визуальный контакт с вами.

Старайтесь хотя бы два-три раза в неделю играть для кого-то – и ничего, если поначалу ваша аудитория будет состоять из одного-единственного человека. Не ныряйте в омут с головой, играя не для близких людей или больших аудиторий – это может обострить страх публичного выступления, усугубив напряжения.

Упражнение 13.

Вариация предыдущего, но теперь предварительно установите веб-камеру или снимите свою игру на видео любым другим способом. Потом просмотрите запись, и выпишите на бумагу свои впечатления от увиденного. Возможно, что-то вам сильно не понравится или удивит. Потом попросите партнера рассказать вам о своих впечатлениях от вас во время игры – *каким* видел вас *он*. Сравните это со своим восприятием себя. Снова просмотрите запись, вспоминая слова партнера. Как вам они? Не начинаете ли вы видеть себя иначе.

Один важный момент – партнер должен быть искренен, как бывают искренни друзья. Я о том, что друг всегда скажет вам, что у вас дурно пахнет изо рта, а не станет лицемерно уверять, что все окей.

Упражнение 14.

Распечатайте табулатуры простых музыкальных фигур – гаммы, гармонизации гаммы терциями или трезвучиями, другие несложные в ритмическом и мелодическом отношении фигуры. Сядьте поудобнее, сосредоточьтесь на том, что видите: глядя на цифровое обозначение ноты, попробуйте пропеть ее внутренним голосом, представить, как эта нота будет звучать, будучи извлеченной. Табулатуры позволяют легче вспоминать гриф реального инструмента и ощущения пальцев в момент контакта с тем или иным участком грифа. В этом упражнении вы прокладываете дорогу от внешней музыки к себе – в будущем по той же самой дороге, но в другом направлении, будет двигаться ваша внутренняя музыка.

Допустим, вы решили начать с гаммы до-мажор.

Вы видите изображение ноты, берущейся на третьем ладу пятой струны. Представьте себе, как ваш палец прикасается к этому участку грифа, а правая рука извлекает ноту. Прислушайтесь к отклику в кончике пальца в этот момент, к ощущениям правой руки. И главное – внимательно послушайте воображаемое звучание. Если же не получается – извлеките ноту на гитаре и запомните звук. Вернитесь к распечатанным табам. Двигайтесь дальше по гамме, позволяя переплетаться ощущениям в кончиках пальцев с воображаемыми звуками. Каждый раз переводите взгляд на расположенную выше нотную линейку, отображающую, помимо прочего, ритмическую организацию звуков. Это позволит «без слез» выучить расположение

реальных звуков на нотном стане – другими словами, глядя на нотный стан вы будете оперировать не названиями нот (до-ре-ми-фа), а звуками. А это целая Вселенная.

Хотя основная цель упражнения, все же – наладить связь между тем, что вы слышите внутри себя, и тем, что вы выражаете вовне. Постепенно усложняйте задачу, переходя к чтению более сложных музыкальных фигур, и далее – к произведениям.

Упражнение 15.

Это упражнение хорошо делать под минус – хорошо подойдет ровный фон тонического аккорда, сыгранного на клавишах («пэд»), без дорожки ударных. Это позволит вам быть более свободными в ритмическом отношении.

Найдите какие-то вдохновляющие вас стихи. Вы можете просто открывать случайную страницу из сборника стихов любимого поэта, и стараться исполнить строфу стихотворения на инструменте, или же выбрать что-то конкретное заранее. В первом случае занятие пройдет с долей интриги, ведь вы не будете знать размера стиха, его характера и настроения – и здесь вас ждут многие открытия.

В любом случае, стихотворение вызывает какие-то образы, эмоциональные отклики в душе – попробуйте найти подходящие ритмы и мелодии для их выражения. Те моменты, когда вы оцениваете взятую ноту как нежелательную, очень хороши и полезны: если вы знаете, какую ноту не хотите сейчас слышать – вы стали ближе к той ноте, которая действительно нужна вам здесь и сейчас.

Просто импровизируйте, забыв о пассажах и технике. Помните, что пассаж является украшением мелодии. Не навешивайте кружева поверх пустоты.

Упражнение 16.

Внимательно послушайте вокальную линию в песне, которая нравится.

Пойте про себя вместе с певцом, запоминайте ритмическую составляющую вокальной партии.

Затем включите фоновое сопровождение. Теперь импровизируйте, воспроизводя вокальную линию **ритмически**. Не заботьтесь о соблюдении оригинальной звуковысотности и мелодии. Просто оставайтесь в выбранной тональности (она может отличаться от оригинала). Это легко, и позволяет вашей фразировке становиться если не более изощренной, то, во всяком случае – более естественной.

Упражнение 17.

Играя мелодию, проговаривайте про себя какой-либо внутренний текст – это могут быть стихи, или пришедшие в голову прямо сейчас напевы, или слова какой-то песни. Просто постарайтесь *найти* слова, которые соответствуют настроению и смыслу мелодии. Разбивайте слова на слоги, не стесняйтесь менять ударения. Ваша цель – один слог на одну ноту. Это упражнение позволяет сделать интонационную составляющую вашей игры более осмысленной, делая вашу импровизацию тем, чем она и должна быть – рассказом.

Упражнение 18.

«Фигура-фон».

Слушая композицию, попробуйте сместить фокус внимания с того, что в данный момент выступает на переднем плане на то, что находится в тени. Например, с соло-гитары – на ритм-гитару, или с вокала – на ударные. Очень скоро вы обнаружите, что такое смещение внимания требует определенных усилий – восприятие начинает возвращаться обратно к центральной фигуре звуковой ткани. Мягко возвращайте его обратно. Это упражнение позволит вам более полно воспринимать звуковую картину.

Упражнение 19.

Выберите какое-то существо – мифическое, или реальное, вашего знакомого человека, или животное, или насекомое, или мультяшного персонажа. Попробуйте изобразить его походку с помощью инструмента. Как будет звучать походка пьяного гоблина, или муравья-отшельника? Как плавают кит или летает выхухоль?

Не ограничивайте себя в фантазии. Обратите внимание: разные существа побуждают вас не только к созданию различных ритмических рисунков, меняются и мелодии.

Упражнение 20.

Выберите двух контрастных персонажей – дьявола и бога, проститутку и священника, волка и зайца, и исполните их диалог на инструменте – как всегда, это удобно делать поначалу в сопровождении фонового аккорда. Возможно, уместно будет использование двух струн. Совершенно убойные результаты дает использование двух различных гамм – скажем, мне нравится «византийская гамма» и натуральный мажор поверх одного аккорда.

Примечание: Лад, построенный от пятой ступени гармонического минора, называется фригийской доминантной. Повысьте в этом ладу седьмую ступень – получите то, что я называю «византийской гаммой» (дважды гармонический минор).

Упражнение 21.

Сядьте поудобнее. Побудьте в тишине. Вспомните голоса тех, кто общался сегодня с вами. Вспомните голоса друзей, врагов, знаменитостей, киногероев. Вспомните характерные особенности их речи, обороты, интонации. Сыграйте их голоса на гитаре. Это упражнение может быть очень, очень эмоциональным, поскольку иногда вспоминаются голоса людей, которые перестали звучать навсегда.

Упражнение 22.

Слушая крутое соло, спросите себя – с чем ассоциируется оно для вас, с каким образом себя? Может, вы видите себя чикагским гангстером эпохи бутлегеров, или вольным конокрадом, или романтичным юнгой с пиратской шхуны. Войдите в этот образ, используя пластику, мимику, внутренний текст, детали одежды, характерные речевые обороты – и играйте, находясь в этом образе. Импровизируйте, сочиняйте риффы и мелодии, вокальные линии и тексты. Для лучшего вживания используйте фотографии

соответствующих персонажей, записи их голосов, кадры кинохроник, и фантазию.

Упражнение 23.

Аналогичное упражнение, однако теперь попробуйте воплотить *заданный* образ – сначала в себе, а после – в своей игре.

Вот примерный список образов для работы:

азартный ангельский безапелляционный безбожный безжалостный беззастенчивый безмятежный безрассудный безропотный безукоризненный безупречный безумный безутешный бескомпромиссный беспардонный беспощадный бессовестный богатырский великий внушительный возмутительный восторженный грозный грубый добрый дотошный жесткий закоренелый злой исключительный матерый могучий наглый незаурядный необузданный непобедимый неповторимый непогрешимый основательный открытый отпетый отчаянный порядочный последний преступный приличный серьезный свирепый сердитый сногшибательный солидный сумасшедший убедительный убежденный...

Упражнение 24.

Выполняется сидя: под минус расскажите какую-то историю при помощи хлопков, иных ритмичных движений. Основой для рассказа может послужить картина, проза, стихотворение, анекдот, история из жизни. Выполняя упражнение в группе, люди часто отмечают, что какие-то стихотворения «подходят больше» под тот или иной минус. На самом деле, конечно, дело в том, что какие-то истории вызывают более сильный эмоциональный отклик, накладываясь на подходящий ритм, что позволяет глубже вжиться в образ, и затем успешно транслировать его в ритме.

Делать упражнение можно, разумеется, и в паре, а также в группе.

Упражнение 25.

Включите любимую музыку, возьмите большой лист бумаги и карандаш. Слушая композицию, позволяйте карандашу путешествовать по

бумаге, оставляя линии различного типа – прямые, ломаные, волнистые, зигзагообразные. Возможно, это будет похоже на письмо с аккуратно заполненными строчками, или же, напротив, вы создадите полный хаос на бумаге. Неважно. Выполнение этого упражнения позволяет лучше чувствовать непрерывность фактуры музыкальной ткани, воспринимать ритм не как точки-события в пространстве, а как *течение*.

Упражнение 26.

Исполняемые вами пассажи устремляются к целевой ноте, являясь, в какой-то степени, прелюдией к ней. Целевая нота пассажа создает ощущение завершенности (хотя бы промежуточной), основательности, опоры, успокоения, кульминации.

Для успешного достижения цели необходимо сосредоточиться на ней. Сосредоточение на цели – целеполагание – устремляет вашу энергию в нужном направлении. Существует бесконечное множество путей для достижения схожих целей. Концентрация не на цели, а на средствах ее достижения уводит внимание от цели. Нередко происходит следующее: средство достижения цели само становится целью. К примеру, цель сыграть пассаж с удовольствием подменяется целью сыграть его определенными движениями медиатора.

Начните разучивание пассажа с его *конечной* ноты – целевой. Просто чтобы дать понять вашему бессознательному, что цель достижима – вот она, звучит здесь и сейчас. Научитесь играть целевую ноту пассажа смачно и себе в кайф, и после этого присоедините к ней предпоследнюю ноту пассажа. Потом – еще одну. И еще, и еще – до тех пор, пока не вернетесь к началу. Вы заметите удивительную вещь: вы будете просто *иначе* слышать пассаж. Более того, вы будете четко представлять себе, ради чего вы играете его. Как следствие - вы будете иначе его играть.

Нужно отметить, что знание тяготений внутри ступеней гаммы позволит вам более осмысленно связать целевую ноту пассажа с ощущением *завершенности*, всегда возникающим в теле в момент разрешения неустоя в устой. Если же целевая нота пассажа направлена на создание еще большего напряжения (подчеркивает неустойчивые ступени лада), тем приятнее будет после этой ноты вернуться в устой, и сбросить напряжение.

Играя пассаж от последней ноты к первой, вы делаете свою цель ясно различимой и достижимой. Это позволяет вам с большим интересом и меньшим напряжением разучивать пассаж, а также ускоряет его запоминание.

И на закуску,

Упражнение 27

Звуковая депривация. Не слушайте музыку день, два, неделю. Нередко музыка становится средством бегства от себя, превращаясь в фон, отвлекающий от своих ощущений. Обращайте внимание на то, как постепенно застрявшие в голове мелодии покидают вас, уступая место совсем другим историям.

Упражнения, рассчитанные, в первую очередь, на групповую работу, содержащие специфические техники гештальт-подхода, или предусматривающие погружение ресурсный транс, я озвучу позже – но это совсем другая история!

Желаю вам успехов.

Руслан Идрисов,

май 2013 г., г. Уфа.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Гнев (безудержный, бессильный, благородный, подавленный, праведный, справедливый, страшный, удушливый).

Радость (Безбрежная, безграничная, беззаботная, безмятежная, безоглядная, безотчетная, безудержная, бесхитростная, большая, волнующая, детская, жестокая, злая, изумленная, ликующая, насмешливая нежданная, пьянящая, тайная, творческая, преступная).

Отвращение (брезгливое, злобное, необъяснимое, неодолимое, непреодолимое, непритворное, подчеркнутое).

Удивление (внезапное, нежданное, пугающее, деланное, брезгливое)

Страх (внезапный, давний, беспокойный, детский, животный, зловещий, леденящий, мистический, напрасный, панический, прощительный, суеверный, тайный, холодный, сладкий)

Грусть (Безбрежная, безмолвная, безнадежная, безотрадная, безутешная, беспричинная, весенняя, вечерняя, вкрадчивая, глубокая, гнетущая, задумчивая, задушевная, затаенная, легкая, любовная, мечтательная, молчаливая, мягкая, неведомая, нежная, острая, поэтическая, светлая, сладкая, сокровенная, спокойная, щемящая).

Интерес (всепоглощающий, горячий, жгучий, напряженный, настороженный, поверхностный, подчеркнутый, корыстный, мелочный, хищный).

Презрение (брезгливое, вызывающее, насмешливое, невольное, неприкрытое, всеобщее).

Стыд (Беспомощный, глубокий, гнетущий, жгучий, мучительный, притворный).

Вина (сокрушающая, жгучая, уничтожающая, преследующая)

Раскаяние (безмолвное, бесплодное, боязливое, глубокое, горестное, запоздалое, искреннее, искупительное, лживое, лицемерное).

Благодарность (безграничная, большая, восторженная, горячая, душевная, искренняя, молчаливая, трогательная, щемящая).

Печаль (глубокая, затаенная, и т.д.)

Обида (болезненная, большая, глубокая, горькая, давняя, жгучая, незаслуженная, непреднамеренная, тайная, унижительная, щемящая, гордая).