

**В. А. ГУТЕРМАН**

**ВОЗВРАЩЕНИЕ  
К ТВОРЧЕСКОЙ  
ЖИЗНИ**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ РУК**

Екатеринбург  
Гуманитарно-экологический лицей  
1994

ББК 54.18

Г97

Составление и подготовка текста С. М. ФРОЛОВОЙ

Г 41080201000—001  
зГ8(03) Без объявл.—94

ISBN 5-7149-0001—4

© Гуманитарно-экологический лицей,  
1994  
© В. А. Гутерман, 1994

## В. А. ГУТЕРМАН И ЕЕ МЕТОД

С Валентиной Александровной Гутерман я познакомилась в 1944 году, когда начала заниматься у нее в классе камерного ансамбля Уральской консерватории. Я слышала, что В. А. Гутерман защитила диссертацию по профессиональным заболеваниям рук, но в то время меня это интересовало мало, ибо мои руки никогда не болели.

Тот период деятельности Валентины Александровны запомнился мне скорее по ее педагогической и концертной работе: она много и хорошо играла в ансамблях с профессором Н. Н. Позняковской — замечательной пианисткой (я училась у Натальи Николаевны в классе специального фортепиано). Запомнилось их совместное исполнение Рондо Шопена, Вальсов Шуберта-Прокофьева, концерта Моцарта для флейты и двух фортепиано (партию флейты исполнял профессор Н. Р. Бакалейников), увертюры Моцарта к опере «Волшебная флейта» и многое другое.

В пятидесятых годах В. А. Гутерман уехала из Свердловска — сначала в Горький, а позднее — во Владивосток.

Судьба столкнула нас много лет спустя — в конце семидесятых годов. Совершенно неожиданно мы встретились в полутемном коридоре нижнего этажа Уральской консерватории и очень обрадовались друг другу. Поговорив немного о прошлом, перешли к настоящему — оказалось, что все эти годы Валентина Александровна продолжала неустанно работать над проблемой излечения профессиональных заболеваний рук музыкантов и достигла замечательных результатов. Теперь это меня живо заинтересовало, ибо моя дочь, способная пианистка, страдала профессиональным заболеванием рук.

Оно началось еще в музыкальной десятилетке — тогда дочь повредила себе руку тяжелым мячом. (Почему пианисты должны были играть набитым не то тряпьем, не то опилками мячом, я до сих пор не понимаю!). И все пошло по «программе» — гипс, после которого рука со-

всем ослабела; бесконечные втирания, ванночки, а за роялем — боязнь малейшего напряжения. Тем не менее, дочь хорошо закончила десятилетку и прекрасно начала заниматься в консерватории, но вдруг, в начале второго курса — снова срыв: слабость пальцев, потеря опоры, нарушение слухо-кинестетических связей, бесконечные и бесплодные попытки воплощения на инструменте возникающих в воображении звуковых картин. Ничем не помогали серии различных расслабляющих движений. Дочери пришлось взять академический отпуск...

Когда я вкратце обрисовала В. А. Гутерман сложившуюся картину, она сразу же решила посмотреть Елену, а затем взялась и за ее лечение.

Я уехала в командировку, а по возвращении буквально не узнала свою дочь: она выпрямилась, похорошела, почувствовала уверенность в себе. Руки окрепли. Звук стал более насыщенным, богатым обертонами, ярким. Появилось владение различными звуковыми градациями, исчезла боязнь тихих звучностей (вдруг не прозвучит!) Наконец, техника, в особенности мелкая, приобрела виртуозность и свободу.

Выяснилось, что у Елены был тендовагинит правой руки и контрактуры в обоих плечах. Именно эти образования и, как следствие, «молчащие», лишенные нервной проводимости мышцы плеча лишали ее пальцы — этот пианистический «орган речи» — связи со слуховыми анализаторами и эмоциональными центрами, расположенными в мозгу. Естественно, все попытки довести до инструмента свои творческие переживания оказывались бесплодными.

Валентина Александровна активизировала, оживила плечевые мышцы Елены, собрав весь аппарат, начиная от «точки» в спине и кончая кончиками пальцев, в единое целое. Благодаря этому, все неприятные ощущения — боль, неловкость, вялость рук и пальцев — бесследно исчезли. Моя дочь хорошо учились, играла сложные программы и отлично закончила консерваторию\*.

\* Здесь надо сказать также огромное спасибо профессору Е. А. Левитану, который занимался с ней на четвертом и пятом курсах.

Метод В. А. Гутерман оказался очень действенным и для пианистического развития учеников со здоровыми руками, но не использующих все возможности своего аппарата. Принципы Валентины Александровны (тонизация аппарата, стремление к его целостности, к активизации крупных мышц плечевого пояса и спины, а также кончиков пальцев) помогают в работе со студентами астенического склада — с теми, у кого вялые от природы руки, а также с теми, чье техническое и музыкальное развитие тормозится из-за чрезмерной любви их прежних учителей к кистевым движениям (многие педагоги семилеток и по сей день стремятся сделать из рук своих учеников «белых лебедей») и ложных представлений о пианистической свободе лишь как о расслабленности и использовании пассивного веса руки.

Помогают приемы В. А. Гутерман также и ученикам «с пальчиками», но не владеющим большим звуком и крупной техникой.

В последнее десятилетие В. А. Гутерман несколько раз приезжала в Свердловск. Я показывала ей своих студентов и она подсказала нам немало ценного. Однажды мне удалось справиться даже с настоящим профессиональным заболеванием. Моя ученица, после того как я ушла на пенсию, попала в класс молодого педагога, который дал ей слишком сложную программу, и, уже с сильными болями в руке, этой студентке пришлось играть на экзамене. Доиграть она не смогла, и встал вопрос об ее уходе из консерватории («если рука не пройдет за лето, то подавай заявление»). Занятия по методу В. А. Гутерман принесли хорошие результаты. Руки ее теперь в порядке.

И, наконец, начался новый этап в наших взаимоотношениях с Валентиной Александровной. В Екатеринбурге на основе авторской программы моей дочери Е. Л. Румянцевой и Ю. В. Савельева открылся Гуманитарно-экологический лицей (ГЭЛ). При нем работает музыкальная студия, где преподают в основном пианисты, которые в той или иной мере причастны к методу В. А. Гутерман.

В один из своих приездов Валентина Александровна обмолвилась, что начала писать книгу, и, зная о моем отношении к ее методу, попросила помочь ей, ибо, помимо занятий со студентами специального класса, я всю жизнь вела курс истории и теории пианизма, увлекалась психологией, была хорошо знакома с трудами различных теоретиков пианизма. У меня накопился также немалый опыт по части написания всякого рода статей как исторического, так и теоретического плана.

Валентина Александровна приехала ко мне в конце 1990 года, и в течение двух месяцев мы с ней в тесном сотрудничестве работали над этой книгой.

Признаюсь, что вначале я была в большом затруднении, ибо кроме диссертации, давно написанной и во многом уже устаревшей, Валентина Александровна привезла лишь несколько не связанных между собой фрагментов будущей книги, множество писем от излеченных ею людей, прекрасные отзывы видных музыкантов и ученых и гору маленьких записочек с мыслями, которые приходили к ней в бессонные ночи и записывались на чем угодно — даже на обрывках газет.

Ну, а самое главное, конечно, это то, что Валентина Александровна привезла неистощимый кладезь идей и находок, больших и маленьких открытий.

Каждое утро у нас начиналось примерно так: «Знаешь, мне ночью в голову пришла мысль...» После чего начиналось горячее обсуждение этой только что родившейся мысли, точная фиксация ее на бумаге. День проходил в беседах, в обсуждениях уже написанного, а также в занятиях на фортепиано — чаще всего с моими бывшими учениками, многие из которых стали педагогами ГЭЛ, а также и с педагогами, незнакомыми с ее методом. Занималась Валентина Александровна и со мной (я снова, в который раз, убедилась, что учиться никогда не поздно, даже и в шестьдесят лет!) — я как раз готовилась к выступлению на юбилейном концерте Союза композиторов с произведениями моего отца композитора М. П. Фролова. А поздно вечером, уложив неугомонную Валентину

Александровну спать, я садилась за наш огромный стол в столовой, который Валентина Александровна назвала «стадионом». (Стол этот немало видел на своем веку. За ним сидели и многие поколения моих учеников, и инициативная группа будущих педагогов Лицея, а сейчас собирается наша музыкальная лаборатория). Раскладывала многочисленные документы, записочки, книги, письма, тетради и начинала обдумывать план будущей книги. «Физиологическую» часть диссертации я предложила убрать в конец книги и дать ее как приложение. Постепенно книга начала вырисовываться как единое и довольно стройное целое, расположенное по главам, каждая из которых несет определенную смысловую нагрузку. Я дополнила материал небольшими экскурсами в историю фортепианного искусства, которые как бы высвечивают место, занимаемое в развитии пианизма методом В. А. Гутерман.

Мне также показалось важным усилить в книге научное подтверждение правильности метода с помощью опоры на данные, полученные в трудах крупных современных ученых-психологов, философов и врачей. Особенno важна в этом отношении ссылка на раздел о сервоконтроле мышечных сокращений из книги американского ученого К. Прибрама «Языки мозга». Исследование им причины «молчания» (т. е. прекращения иннервации) мышцы в момент ее судорожного сокращения проливает свет на проблему потери слухо-двигательной связи при контрактуре: оказывается, у сведенной контрактурой мышцы уменьшается натяжение обвивающих ее первых волокон (так называемых «мышечных веретен»), что как раз и приводит к нарушению связей между слуховыми и двигательными центрами.

Свообразным итогом книги является формула, которую Валентина Александровна часто повторяла в наших беседах и зафиксировала в своих записках: «Вижу, слышу, чувствую, знаю, умею». В ней заключена идея выведения двигательной сферы пианизма из предыдущих звеньев цепочки: слышания, эмоциональной реакции на услы-

шанное, знания художественно нацеленных и физиологически правильных пианистических ощущений\* и умения свободно использовать эти приемы-ощущения в исполнительской практике.

В работе В. А. Гутерман намечается современный подход к деятельности центральной нервной системы, при котором большое значение придается не только прямым, но и обратным связям. Особенno ценной в ее методе является идея исполнительского слуха, т. е. слуха, неразрывно связанного с мышечными ощущениями посредством не только прямых (когда слуховой образ рождает нужное пианистическое ощущение), но и обратных связей: только при хорошем физиологическом состоянии своего аппарата исполнитель способен ясно, отчетливо слышать звучащую под его пальцами музыкальную ткань; при нарушении же двигательных функций нервные связи между пианистическими ощущениями и воспринимающими нейронными слуховыми системами слабеют, разрываются. В результате исполнитель теряет способность реально слышать то, что играет, а, следовательно, и воспроизводить на инструменте звучащие в его представлении музыкальные образы.

Сохранив по возможности стиль привезенных Валентиной Александровной фрагментов, использовав в работе мозаику мыслей, изложенных ею на обрывках бумаги (я назвала эти мысли «золотинками»), и сведения, полученные во время наших бесед, мне удалось изложить материал в таком виде, в каком он вошел в эту книгу. Некоторые приемы, описанные в книге, были показаны Валентиной Александровной во время занятий с педагогами ГЭЛ. В частности она рассказала нам об одном из применяемых ею при занятиях с детьми способе развития у них тактильности — осязании ими различных по фактуре поверхностей. Мы успешно применяем сейчас

\* Именно ощущений, то есть внутреннего, мышечного чувства, а не внешней формы этих движений.

этот способ при занятиях с мылашами на уроках «Элементарного музицирования» и фортепианной игры. Действительно, полученные таким путем ассоциации помогают выработать у учеников различные способы прикосновения к клавиатуре, а следовательно, и расширяют их красочную палитру. Хорош также прием тонизации — имитация вдевания нитки в иголку (он описан в книге). Еще один прием, показанный нам Валентиной Александровной. Он не вошел в книгу. Поэтому я пишу о нем здесь подробнее. Большое внимание Валентина Александровна уделяет выработке связности в игре и считает особенно важным то, чтобы каждый палец не расслаблялся до передачи звука следующему. Нам она порекомендовала для вырабатывания нужного ощущения имитировать легато, переступая с ноги на ногу. Делать это нужно очень внимательно, особенно фиксируя в своем сознании момент передачи тяжести тела от одной ноги к другой. Тело при этом не «висит мешком», не расслаблено, а находится в хорошем тонусе. Важно, чтобы пианист ощущал его целостность и гармонию.

Метод Валентины Александровны живет, успешно применяется у нас на Урале. Им заинтересовались музыканты Нижнего Новгорода, Самары, Петербурга, Кургана. Думается, что эта книга, в которой изложены волнующие многих музыкантов проблемы, найдет благодарного читателя.

К сожалению, Валентина Александровна не дождалась выхода книги. В октябре 1993 года, когда книга уже готовилась к изданию, В. А. Гутерман не стало.

С. М. ФРОЛОВА,  
кандидат искусствоведения, доцент.

## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Несмотря на успехи в области фортепианной педагогики, вопрос о предупреждении профессиональных заболеваний почти совсем не изучен и мало разработан даже в специальной медицинской литературе.

Вследствие этого профессиональные заболевания все еще продолжают встречаться на самых разных этапах обучения.

На первый взгляд затронутая мною область профессиональных заболеваний относится к медицине, и странно, что разрешением этой проблемы занялась я — пианист-педагог. Смелость писать об этом дают мои многочисленные удачи на этом поприще.

Незадолго до войны я окончила Московскую консерваторию у знаменитого музыканта — профессора К. Н. Игумнова.

О его великолепном художественном вкусе, пианистическом мастерстве, а, самое главное, такой редкой ныне теплоте, проникновенности исполнения писали многие.

Впечатления от занятий с этим изумительным музыкантом были настолько яркими, что сохранились у меня на всю жизнь. Я до сих пор не могу забыть прелестное, проникновенное звучание инструмента, пластику его рук, а также некоторые его уникальные пианистические приемы, которые позднее пригодились в практике моей работы по изучению профессиональных заболеваний инструменталистов самых разных специальностей.

Во многом благодаря пианистическим навыкам, полученным в классе Константина Николаевича, я никогда не испытывала с руками никаких забот и затруднений. Руки всегда были чуткими, никогда не «затягивались».

Правда, определенную роль в этом сыграли и мои собственные природные данные — удобная, естественная постановка рук, хорошее мышечное чувство, тонко чувствующие рецепторы. Я выступала на сцене, всю жизнь вела класс камерного ансамбля и сама переиграла много ансамблевой литературы.

В Свердловской консерватории, где я работала в 40-50-е годы, мне пришлось столкнуться с целым рядом случаев тяжелых профессиональных заболеваний. Горько было наблюдать, как способные люди с прекрасными, большими, хорошей формы руками не могли играть на рояле.

Больше того, боль эта не давала им спать ночами, не давала возможности заниматься любой самой легкой физической работой (например, взять со стола карандаш, поднять портфель и т. д.).

В стремлении помочь своим студентам я обратилась к методической литературе (я работала в то время методистом в 1-й музыкальной школе Свердловска, и, естественно, вся доступная для нас литература по методике игры на фортепиано находилась в поле моего зрения). В трудах того времени затрагивались случаи профессиональных заболеваний. Авторы рассказывали о характерных проявлениях так называемого «перегруживания», «перенапряжения» рук у исполнителей — их болезненности, вялости, слабости, утомляемости.

Причина заболеваний виделась тогда в одном — в переутомлении, перенапряжении рук, а панацея — в их расслаблении, освобождении.

Педагоги, обеспокоенные случаями профессиональных заболеваний в своем классе, каждый по-своему боролись против «зажатости» и «освобождали» руки у своих воспитанников.

В ход шли различные освобождающие приемы типа свободного падения рук, броска, размаха, активных ударных движений. Но несмотря на то, что в классах фортепианной игры все время шел разговор о свободе, эластичности рук, о смене состояний напряжения и отдыха (педагоги иногда даже писали в нотах: «Здесь расслабиться»), о гибкости кисти и т. д., случаи профессиональных заболеваний все же встречались довольно часто.

«Больных с заболеваниями мышц очень много, а между тем врачи знают о заболевании мышц чрезвычайно мало и недостаточно, — пишет профессор В. А. Хорош-

ко. — Не надо забывать, что речь идет в данном случае болезни, от которой обычно не умирают, но болеют, страдают, мучаются, теряют работоспособность, становятся инвалидами, между тем, в подавляющем большинстве таких случаев этого могло и не быть» (1, с. 4)\*

В начале двадцатых годов появляются первые труды врачей по миопатологии, которая тогда только еще зарождалась как самостоятельная медицинская дисциплина.

В. С. Марсова (у нее был своей кабинет в Московской консерватории) в содержательном труде «Заболевания мышц» анализирует с точки зрения физиологии такие распространенные среди людей мышечного труда (к нижняряду с трактористами, стенографистками, машинистками она относит пианистов и скрипачей) заболевания, как простой координаторный миопатоз, фасцикулярный миопатоз, миофаскулита.

В основе их, по ее мнению, лежат расстройства функции сокращения мышц. В книге дается описание этих болезней и предлагается ряд медицинских рекомендаций облегчающих состояние больного. Однако практика показала, что подобные рекомендации — ванны, физиотерапевтические процедуры, массажи, гипсовые повязки — и даже операционные вмешательства давали музыкантам только временное облегчение. Стоило им начать играть, как боли усиливались.

Я взялась за анатомические атласы, часами простоявала в анатомическом театре, прочла массу трудов по психологии, физиологии, упорно пытаясь найти ответ на мучившие меня вопросы. Почему не помогают, казалось бы, хорошие, правильные пианистические приемы? Почему в случаях профессиональных заболеваний оказывается бессильной медицина? И вообще почему такое замечательное искусство, как занятие музыкой, доставляет многим одаренным людям такие муки? В чем их истинная причина? В конце концов у меня началась та работа, которую я мысленно всегда называла «детективом». Пе-

\* Цифры в скобках здесь и далее означают номер источника в списке использованной литературы и страницу источника.

ибо мной как в романах Сименона всегда стоит загадка: где злодей? Где именно та злодейка мышца, которая калечит человеческую судьбу, не дает возможности музыканту нормально развиваться и полностью раскрыть свои творческие способности? Разгадать эту загадку было очень сложно. Ведь причины болезни скрыты, они не видны глазу, далеко не всегда выступают в выраженной, открытой форме.

В моей работе с учениками над аппаратом все чаще появлялись положительные результаты. Однажды мой соученик по классу К. Н. Игумнова И. Михновский (была воина, и он жил в Свердловске в эвакуации) зашел ко мне в класс и увидел, как я занималась. Занятия, очевидно, были столь успешными, что он, зная, что Мариэтта Сергеевна Шагинян, с которой он был хорошо знаком, дружна со знаменитым физиологом Л. О. Орбели (любимым учеником Павлова), познакомил меня с ней.

Вскоре Мариэтта Сергеевна по просьбе И. Михновского привела меня в гостиницу «Большой Урал», где жили тогда эвакуированные. Леон Отгарович внимательно меня выслушал, но, увы, ничего не понял. И, когда я начала ему говорить что-то про «изолированную» кисть, он в ужасе воскликнул: «Как? Ампутированная?»

Какое-то время мы с ним говорили точно на разных языках. Я собралась было уже уходить, с горечью подумав о том, как, оказывается, трудно понять друг друга людям разных профессий, но вдруг обратила внимание на его правое плечо. Я почти радостно воскликнула: «Послушайте, да у вас же в мышце правого плеча контрактура!»

Он, как-то растерявшись, пробормотал, что да, действительно, у него там что-то есть; потому что плечо так болит, что иногда скальпель выпадает из рук, и тут же из недоступного академика превратился в несчастного больного.

Я с энтузиазмом воскликнула: «Так давайте же будем заниматься». Мы начали регулярно встречаться с Леоном Отгаровичем. Постепенно он, ощущив на себе результа-

тивность моего метода (контрактура у него после нескольких встреч бесследно исчезла), заинтересовался им и проанализировал его с точки зрения физиологии. Оказалось, что метод мой, как он написал в своем отзыве, «совершенно правилен и научно оправдан», что я «умею управлять как тонусом, так и координационным актом не только мышечных групп, непосредственно участвующих в процессе игры, но и всех остальных групп, обычно оставшихся без внимания».

Совершенно правильным с точки зрения физиологии оказался найденный мною прием показа ученику на мои собственных руках как болезненного, так и здорового и состояния. «В результате такого метода обучения, основанного на системе контроля со стороны преподавателя за счет его собственных кинестетических и осязательных ощущений, сопоставленных с кинестетическими восприятиями ученика, последний учится тонкому анализу этих ощущений, правильной оценке и умению руководить своей мускулатурой, создавая нужные координации — так написал Леон Отгарович в своем отзыве о моих занятиях.

Встреча с Леоном Отгаровичем Орбели, его высокая оценка меня воодушевили. Постепенно у меня прибавлялось опыта. Все чаще ко мне обращались педагоги с просьбой помочь их воспитанникам.

Директор института восстановительной хирургии, доктор медицинских наук, хирург Ф. Р. Богданов заинтересовался моим методом и начал присыпать ко мне на консультацию некоторых своих больных.

У меня накопился большой материал — уже не один десяток музыкантов различных профессий мне удалось вернуть к нормальной работе за инструментом. Материал этот я использовала в своей диссертации: «Осязательно-двигательный метод обучения при профессиональных заболеваниях пианистов».

В ней я затронула некоторые вопросы физиологии относящиеся к фортепианной игре, а также вопросы патологии, вытекающие из анализа причин профессиональ-

ных заболеваний у пианистов.

В диссертации содержится описание ряда характерных случаев профессиональных заболеваний у музыкантов и излечения этих заболеваний с помощью моего метода.

Защита состоялась 12 октября 1943 года. Официальными оппонентами на ней были профессор Г. Г. Нейгауз и Н. И. Голубовская. На заседании совета были зачитаны отзывы выдающегося теоретика пианизма профессора Г. М. Когана и академика Л. О. Орбели.

Защита диссертации о профессиональных заболеваниях рук явилась своеобразным событием и произвела впечатление далеко не однозначное.

Было несколько странно, что пианистка вдруг занялась чуть ли не медицинской проблемой. И, что греха таить, многие педагоги тогда вовсе не были убеждены в том, что в музыкально-исполнительской педагогике нужны специалисты такого необычного профиля, как мой.

В то время, да и позднее, каждый педагог был совершенно уверен, что с различными видами «зажатости», да и с профессиональными заболеваниями может прекрасно справиться сам. Тяжелые же случаи профессиональных заболеваний, которые все же встречались в классах даже самых известных профессоров, как-то замалчивались. Чаще всего студент с больными руками или тихо уходил из консерватории, а иногда и из музыки, или уже кое-как, с разбитыми надеждами на большие успехи, ее заканчивал.

Тем не менее, защита моей диссертации прошла очень хорошо. Сыграли роль и неопровергимые факты излечения тяжелой патологии, представленные мной в диссертации, и отличный отзыв академика Л. О. Орбели и выступление профессора-хирурга Ф. Р. Богданова. Их отношение к моей работе как к серьезному научному труду, положившему начало сотрудничеству между музыкантами и врачами в области излечения профессиональных заболеваний, очевидно, произвело на совет определенное впечатление. Ф. Р. Богданов, в частности, ска-

зал, что прекрасно помнит, что когда, после длительного и упорного лечения по 3—4 месяца в лечебном учреждении у различных специалистов, музыканты обращались ко мне, «то через 10—12 сеансов они полностью излечивались».

Очень интересным было и выступление психиатра Малинина, который сказал, что я совершенно правильно с точки зрения павловской теории ставлю вопрос о контроле кинестетического ощущения с помощью ощущения слухового и что «осознание мышечного расслабления», а также осознание «рабочего напряжения», о необходимости которых я говорю в работе, «есть также научно-обоснованные, правильные и принципиальные установки».

Однако, наряду с заключениями специалистов-физиологов, медиков и психиатров, безусловно, основную роль в успешной защите диссертации сыграло все же отношение к ней музыкантов.

Такие замечательные педагоги, как Г. Г. Нейгауз, Н. И. Голубовская, Б. С. Мараниц, знали меня как исполнительницу и педагога. «Я видел, как играла Валентина Александровна и как показывала — все это совершенно верно», — сказал Генрих Густавович, добавив, правда, что сам «излечивает дефекты патологического порядка игрой» и что «если человек правильно играет, то может и сам излечить болезнь».

Однако, он все же добавил, что ему хорошо известны практические достижения моей работы и что они представляют большой интерес, что метод мой приводит к прекрасным результатам и что он «необходим для путника, сбившегося с пути, чтобы вернуться на правильную дорогу», что это «своего рода искупление грехов, после которого может наступить праведная жизнь».

Берта Соломоновна Мараниц рассказала о ряде случаев, когда она направляла ко мне на консультацию своих учеников и «наблюдала, что это дает очень большой эффект», и что для нее мои приемы «являются единственными правильными».

Очень интересен с точки зрения теории пианизма большой солидный отзыв, своего рода содержательная статья профессора Г. М. Когана, который написал, что «теоретическое освещение вопроса сделано в работе превосходно» и отозвался обо мне как о «тонком музыканте-исполнителе, вдумчивом наблюдателе-исследователе, чутком педагоге, имеющем большой и хорошо продуманный опыт в интересующей его области».

Протокол совета, на котором происходила защита моей диссертации, — чрезвычайно интересный документ. Ведь в связи с военным временем в Свердловске жили и работали крупнейшие музыканты, общаться с которыми, быть у них на уроках, слушать их выступления на концертах, было для меня большим счастьем. А то, что все они присутствовали на моей защите, было, конечно, необычайно ответственно и вместе с тем почетно.

Сейчас, перечитывая пожелтевшие документы, я мысленно возвращаюсь в те далекие времена. Сердце сжимается, когда я думаю о том, что большинства из участников такого важного для меня события, как защита диссертации, — замечательных музыкантов и прекрасных людей — уже нет в живых. Светлая память им!

После защиты диссертации прошло много лет. Все это время я работала — вела камерный ансамбль и специальное фортепиано, читала курс методики, много выступала сама в концертах на радио и в филармонии, заведывала кафедрой специального фортепиано во Владивостокском институте искусств. Мне приходилось заниматься и с детьми (в Свердловской музыкальной десятилетке), и с взрослыми студентами консерваторий и музыкальных училищ. И все это время я продолжала работу по изучению профессиональных заболеваний рук у музыкантов разных специальностей. Я стремилась не только помочь им, но и доискаться до причин этого бедствия. И, думаю, что во многом мне это удалось.

Ко мне за помощью приходили люди разных специальностей, среди них, кроме пианистов, были скрипачи, альтисты, виолончелисты, вся группа народных инстру-

ментов: баянисты, аккордеонисты, домристы и т. д. Практика ведения камерного ансамбля в Горьковской и Уральской консерваториях, знакомство со многими инструментами помогли мне «осваивать» и понимать природу и специфические особенности каждого из них.

Среди обращающихся за помощью были дети, педагоги, лауреаты международных конкурсов; приезжали из Москвы, Новосибирска, Иркутска, Читы, Хабаровска, Сахалина, Магадана, Находки и других городов.

Я всегда помню, что я не врач, а педагог, и, если не уверена, что это профессиональное заболевание, посылаю их к врачам. Но большей частью ко мне попадают люди, которые уже длительно пользовались лечением.

В своей работе я избегаю медицинских терминов, таких, например, как «пациент», «профилактика» и т. д., ибо в моем методе нет ничего чисто медицинского. Я всегда остаюсь педагогом-музыкантом, который ставит перед собой задачу устранения не только патологии, но и открытия человеку перспективы для дальнейшего движения в творческом отношении, в исполнительстве.

★ ★ ★

Передо мной письма — старые, уже пожелтевшие и более свежие. Их много — сотни. И в каждом из них — человеческая судьба, боль, страдание, крик о помощи. Всех многих — уже по моей просьбе — трогательное, старательное описание своей болезни. Все эти люди учились у своих педагогов, боролись с их помощью со своим заболеванием, лечились у врачей, многие из них прошли всекруги ада...

Девочка 13 лет — пианистка.

На лучезапястном суставе появился ганглий, при игре на фортепиано и при письме — резкие боли. Отец врача показывал ее хирургам, которые пытались применить метод неоперативного вмешательства — то есть раздуть ганглий, но это не удалось. Была сделана операция, которая прошла хорошо, но шов был долго припухшим.

воспаленным. Однако, после того, как она начала играть, боли снова возобновились, а к концу третьего месяца после операции на том же месте вновь появился ганглий. Снова процедуры, снова безрезультатная попытка справиться с болезнью при помощи врачей...

Молодая артистка Свердловского оперного театра.

Чувство утомления в правой руке, боль в затылке, которая отдает в голову и ухо. Иногда сводит судорогой ипиллы, когда поправляет волосы или берет со стола какой-нибудь предмет.

Студентка Магаданского музыкального училища.

«Переиграла» правую руку. Диагноз — тендинит. Лечилась (принимала парафин, электрофорез). Начал расти ганглий. Музыкальное училище все же закончила и поступила в Дальневосточный институт искусств. На втором курсе появились боли и в правой, и в левой руках. После этого руки болели почти всегда. Лечение приносило лишь временное облегчение. Боли в плечах, боли в запястье. Иногда руки немели. Было трудно играть долго, могла без отдыха заниматься максимум полчаса. Не могла делать простых вещей — стирать, причесывать волосы, иногда не могла даже поднять книгу (см. рис. 1).

Письмо, испанное неровным почерком, буквально кракулями:

«Дорогая Валентина Александровна! С глубоким уважением и надеждой, что Вы, может быть, откликнетесь

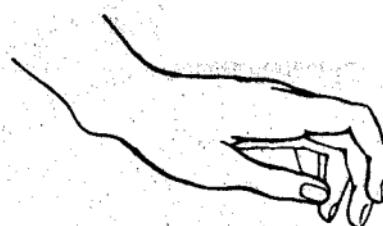


Рис. 1

Одно из распространенных форм заболеваний музыкантов — так называемый ганглий.

на мою просьбу. Прошу прощения за мой почерк, мне очень больно и страшно неудобно писать — я уже не пишу полтора года, даже на лекциях и письма.

Валентина Александровна! У меня сильно болят руки уже давно, два с половиной года. Сначала я лечила их медицинскими средствами, но сейчас уже не помогает. А если и помогает, то до взятия первого звука...

Очень болит правая рука — в запястье и в мышце, по линии пятого пальца до локтя, при письме сильно стretляет в плечо. Врачи советуют менять специальность. Но вы не представляете, что значит для меня бросить музыку! В последнее время рука болит даже ночью. Мне очень плохо, Валентина Александровна! Пожалуйста, помогите!»

П. Л. (дирижер-хоровик):

«В 1970 году на 3 курсе училища почувствовал, как заболели кисти, причем в суставах кистей появились твердости в виде горошин, которые постепенно разрослись на все суставы. Сразу после занятий появлялась режущая боль. Ухудшение наступило на I курсе института в 1973 году. Суставы сразу опухли, и боль стала постоянной. Ощущение боли раздирающее, не проходящее ни на минуту, постоянно холодные руки. Особенно тяжело было ночью, просыпался от сильной боли, жenе приходилось делать теплые ванночки, которые меня немного успокаивали. Обращался к хирургу. Диагноз: тендинит кистей. Лечение: электрофорез, парафиновые ванны, курс аутотренинга. В результате опухоль увеличилась до такого состояния, что невозможно было сгибать кисти, боль не проходила».

А начиналось чаще всего с малого:

«...Почувствовала неловкость в третьем и четвертом пальцах левой руки».

«...Несмотря на хорошие музыкальные данные, всегда ощущала неудобство, неловкость, отсутствие хорошего контакта с инструментом».

«...В школе на мелкой технике уставала правая рука

(выше запястья и не выше локтя). В училище не хватало звука, полного до дна. Не могла играть форте».

«...Не получались произведения на аккордовую технику, к концу произведения рука зажималась настолько, что пальцы отказывались двигаться».

«...Играла с большим напряжением.. После занятий чувствовала большую усталость».

«...Года 3—4 назад появилась какая-то неловкость, неудобство в игре, раздражительность, что ничего не получается, ничего не звучит».

«...Неприятные ощущения в левой руке я почувствовала в апреле 1974 года. Рука быстро уставала, становилась очень слабой».

И что же? Обратили ли внимание педагоги этих учеников на тревожные симптомы? Попытались ли понять их причину? Изучили природные возможности ученика?

Представьте себе, что нет!

Почти во всех этих письмах, раскрывавших историю заболевания, говорится о том, что ученики жаловались своим педагогам, что у них «не слушаются» руки, что им трудно, неудобно играть.

И во всех случаях жалобы эти игнорировались! Педагог продолжал свою методическую линию, успокаивая ученика фразами типа: «Ничего, ничего, это пройдет, ты только побольше играй, руки привыкнут».

А дальше в сотнях случаях все развивалось по однотиповой схеме: возникает стремление усиленными занятиями преодолеть техническую беспомощность, неизбежно возникающую при начале заболевания, когда еще нет болей, но уже появилась характерная слабость, быстрая утомляемость рук. Часто ученик при этом начинает заниматься на форте форсированным звуком; из-за желания «освободиться», преодолеть зажатость он прибегает к «лишним» движениям. Появляются нервозность, суетливость, раздражительность, тревога, неуверенность в себе. Нередки срывы при публичных выступлениях. Иногда — буквально героические подвиги: при начавшихся

сильных болях способный, влюбленный в музыку ученик, преодолевая свою уже расцветающую махровым цветом болезнь, собирает все духовные силы и хорошо играет на ответственных выступлениях, концертах, государственных экзаменах.

А дальше — обрыв. Полная невозможность не только играть, но и просто жить нормально — держать ручку чашку, гребенку... Бесконечные лечебные процедуры твердые повязки, запрещение месяцами подходить к инструменту, операции...

А болезнь — не проходит. Наступает лишь временное облегчение.

Какая щемящая боль сквозит в письме пятнадцатилетней девочки, которой, хотя у нее никогда не было перелома, врач поставил диагноз: «Деформирующий посттравматический артроз»! «Хирург сказал, что если это переигранность пальцев (то есть от неправильной игры), то пройдет, врач же массажист сказал наоборот если это переигранность пальцев, то не пройдет, и что мне придется расстаться со специальностью. Придя в училище, я сообщила о заключении хирурга преподавателям. Они сказали, чтобы я не расстраивалась, но это почти неизлечимо, и что я профнепригодна. Для меня это — трагедия».

Да! Переживания, связанные с профессиональными заболеваниями, бывают настолько тяжелыми, что люди в результате первого напряжения вынуждены обращаться к психоневрологам. Известны случаи самоубийства.

А ведь этого всего могло бы и не быть, если бы педагоги овладели необходимыми знаниями, с помощью которых они могли бы предупредить наступление болезни, а, если потребуется, и излечить ее — излечить быстро иногда за несколько уроков, излечить за инструментом к которому ученики боялись подойти; не только излечить, но вызвать к жизни их скрытие резервы, их творческий потенциал, подавленный болезнью, одарить их возможностью воплощения на инструменте своих художественных замыслов.

Как получается то, что мои возвращенные к любимой работе ученики называют чудом?

Действительно, иногда буквально через месяц (а то и меньше) после начала занятий прекращаются боли, длящиеся годами, исчезают опухоли, ганглии, прекращается дрожь, онемение, руки оживают, становятся теплыми пальцы, еще недавно не способные держать ложку, крепнут и «набирают скорость», обостряется слух, появляется хорошее глубокое звучание инструмента.

«...Уже с первых уроков мне стало удобнее, лучше играть... С тех пор прошло 10—11 лет, и я никогда не испытываю прежних неудобств, хотя я довольно много играю. Я работаю концертмейстером в Иркутском пединституте по музыкальному факультете, много выступаю в качестве анккомпаниатора, а иногда и соло».

«Летом 1938 года я совершенно не могла играть, так как очень болели обе руки (на обеих были большие шишечки). Осенью 1939 года я прошла курс упражнений В. А. Гутерман, и мои руки стали совершенно здоровыми. Я теперь могу заниматься большое количество часов, не чувствуя в руках ни боли, ни усталости».

П. Л. (дирижер-хоровик):

«В 1975 году встретился с В. А. Гутерман, о которой раньше много слышал. В течение одного занятия была сильная боль на сутки. Занималась аппаратом при игре на инструменте в течение месяца. И к концу месяца болевые ощущения прошли, исчезли опухоли на кистевых суставах, появилось ощущение контакта с клавиатурой, теплоты рук. Занятия стали проходить легче и уже не доставляли мучительных ощущений. На экзамене появился звук, улучшилась координация движений, появился слуходвигательный контакт».

«После занятий с Валентиной Александровной у меня появилось ощущение приятной работы мышц и не толь-

ко за роялем, но и в повседневной жизни. Успокаивают  
ся нервы, появляется ровное дыхание во время игры. (Ранее я часто играла, затаив дыхание, с напряжением всего тела)».

«Появилось чудесное ощущение свободы всего тела —  
ощущение своего здоровья. Раньше я всегда чувствовала  
себя больной, разбитой, усталой. Через 14 дней наши занятия я была снова показана профессору Богданову  
будучи уже совершенно здоровой. Стала быстро уменьшаться шишка на руке, которая до сих пор, до занятий с Валентиной Александровной, только увеличивалась.

Я очень благодарна В. А. Гутерман за возвращение  
мне трудоспособности».

«После 3—4 дневных упражнений с В. А. Гутерман ганглий на руке девочки уменьшился почти в 2 раза, а еще через несколько дней совсем исчез, хотя были возобновлены занятия по музыке. К концу третьей недели занятий с В. А. Гутерман боли в руке совершенно исчезли и девочка охотно играла на пианино».

(Речь шла об ученице 2 класса Нонне Б.)

Итак, что же собой представляет мой метод, который я в своей диссертации назвала «осознательно-двигательным», а теперь называю «методом восстановления у музыкантов звукомышечных ощущений»?

Мой учитель, Константин Николаевич Игумнов, говорил, что пути развития пианиста в двигательном отношении, как и во всех других, индивидуальны и «то, что хорошо одному, может оказаться негодным для другого». Но, однако, «в индивидуальном всегда есть общее», — подчеркивал он. И сейчас мы попытаемся сконцентрировать наше внимание именно на общих закономерностях той чрезвычайно тонкой и сложной сферы человеческой деятельности, которая стоит на грани между медициной, наукой и искусством, — излечении профессиональных заболеваний рук.

Закономерности эти выявлены мной в процессе многолетней практической работы. Они теснейшим образом связаны с музыкальной педагогикой и исполнительством, но основные принципы моего метода применимы и по отношению к людям других профессий, связанных с ручным трудом и страдающих профессиональными заболеваниями рук.

## О ГАРМОНИИ ДВИЖЕНИЙ И ПРИНЦИПЕ КОНТЕКСТА

Гармония ... Это греческое слово обозначено в словаре как «стройная согласованность частей одного целого». Принцип контекста есть рассмотрение каждой частности, каждой детали только в соотнесении с целым.

«Организм не является арифметической суммой его частей, так как его часть в то же время — проявление сущности целого, его функций», — пишут клиницист академик А. Ф. Билибин и философ профессор А. И. Царегородцев.

Проблема целостности организма привлекала внимание медиков и биологов с древнейших времен.

«Все в организме, — писал Гиппократ, — представляют одно-единственное стечание, одну-единственную связь, одно-единственное гармоническое взаимоотношение. Все направлено на целое».

«Организм — целое, расстройство одной его части отражается на всем организме, изменении жизнедеятельности других его частей», — пишет А. А. Остроумов, крупнейший клиницист конца XIX-начала XX века.

«С какого бы органа мы ни начали изучать функции и строение организма, необходимо исследовать весь организм» (2, с. 52).

С этими высказываниями ученых — биологов и медиков — совпадают и взгляды музыкантов: «Не всегда целое равно частям своим, а заключают в себе нечто свое-

вольное, самодавлеющее». (Б. В. Асафьев) (3, с. 405).

К. Н. Игумнов, говоря о закономерностях в движении ях пианистов, писал:

«Любое наше движение должно скрыто охватывать все мышцы тела, но проявляться внешне крайне скрупульно, сдержанно, оно должно быть точным, плавным, слитным (даже при видимой силе и резкости), свободным во всех своих частных проявлениях и, главное, организованным по отношению к целому».

Руководствуясь этим принципом в своей работе с учеником, страдающим профессиональной болезнью, я прежде всего стремлюсь понять его в целом, «угадать» как человека, почувствовать его теперешнее состояние, проникнуть в «святая святых» — в индивидуальные процессы, которые протекают в человеческом естестве — не только в его руках, но и в психике, во всем его организме, во всем сложнейшем комплексе его артистических составляющих, включающих слух, музыкальную память, воображение, интеллект, эмоциональную реакцию на музыку.

Прежде чем я начну заниматься с человеком, который нуждается в моей помощи, я прошу принести письменный отчет о своем самочувствии, своих ощущениях за инструментом, а также вне его.

И важно, что у него болит и какие боли он ощущает.

Мне также важно, какое лечение применяли к нему врачи, было ли после него улучшение самочувствия и какой диагноз был поставлен? Какие процедуры он принимал и какое время уже не работает (а если играет, то появляется ли боль в руках)? Не может играть совсем. Играет с трудом?

Многие врачи рекомендуют длительный отдых, после которого наступает улучшение, но при возобновлении занятий все возвращается.

Начальный этап тоже важен. С каких лет ученик занимается? Были ли у него какие-то неполадки или все протекало гладко и в норме? На каком музыкальном инструменте, при исполнении какого произведения, в ка-

ких местах и когда он впервые заметил боль или другие неприятные ощущения?

Это очень важно для того, чтобы впоследствии, когда все войдет в норму, проверить, не возникают ли прежние неудобства в игре. У некоторых бывает зажатость при мелкой технике, у других -- при кантилене или аккордах, а есть люди, которые не могут ничего играть, ощущая только боль. К сожалению, у таких людей вызывает болевые ощущения не только игра, их преследует боль и при повседневной деятельности (им трудно писать, причесываться, нести сумку или портфель и т. п.).

Если я хочу получше познакомиться с учеником, я иногда прибегаю к опросу, ибо это дает более полную картину его состояния.

Привожу примерный ряд вопросов, которые можно применять в зависимости от каждого случая.

1. Предшествовали ли заболеванию ощущения усталости, неловкости во время игры?

2. Наблюдались ли напряженность, затянутость, мышечные судороги у ученика и какие методы и упражнения рекомендовались педагогом для освобождения мышц?

3. Какие виды техники удаются легче, а какие наоборот?

4. Был ли переход к другому педагогу?

5. Сколько часов в день играет ученик и после какого часа занятий наступает утомление?

6. Участвовал ли в концертах, какое было самочувствие на эстраде, было ли ощущение скованности во время выступления?

7. Бывали ли периоды, когда рука меньше болела? Какой в это время был рабочий режим, какие произведения были в работе?

Я всегда прошу принести письменное описание своей болезни, но оно не всегда соответствует истине и данные самонаблюдения бывают ошибочными. Человек не понимает своего мышечного чувства, он ощущает боль, но не знает, от чего она. Уже в процессе работы, гораздо позже выясняется, где источник болезни и от чего она

возникла.

После пройденных со мной занятий ученик лучше познает себя и понимает, что его письменные высказывания были неточны.

Критерием в моей работе является звук. И когда ученик начинает заниматься, он понимает, что у него появился новый звуковой результат. Именно с этого момента начинается его выздоровление и он начинает расти и формироваться как музыкант, потому что появляются новые для него звукомышечные ощущения.

Педагогу важно увидеть за внешним поведением внутреннюю сущность человека, его особенности, свойства натуры.

Вот он входит, я здоровлюсь с ним, ощущаю его руку. О, руки бывают разные! Они бывают вялые, слабые; судорожные, дрожащие; сухие и — наоборот. В некоторых руках чувствуется характер: властный, решительный, неуважительный — очень много оттенков...

Я анализирую его движения, когда он вешает свое пальто, садится и т. д. Я прошу передать какой-нибудь предмет или совершить какое-нибудь действие. Он не понимает, что я делаю это специально и начала уже заниматься с ним.

Любое действие человека не может быть изолировано от целой системы его личности. Я слежу, выявляю, где имеются отдельные группы мышц, которые не вовлекаются в единство двигательного акта.

### Из рабочего дневника

(П. Л., дирижер-хоровик.)

«...Он производит впечатление расслабленного человека. Особенно в глаза бросились неестественные движения его рук: кисти «жили» как бы самостоятельно. Когда он поднимал руки, показывал, где у него болит, кисти дрожали.

Мы начали с ним заниматься, прежде всего собиранием его тела в единое целое — он должен был почувствовать свои ноги, спину, опору на стуле, ощутить все свое тело...»

Письмо Ромашкиной Натальи Анатольевны, 1963 года рождения (уроженка Владивостока, профессия — врач):

«Жалобы на острую и быструю утомляемость в вертикальном положении, боли в позвоночнике, в поясничном отделе. Боли в мышцах плечевого пояса. Чувство холода в кистях рук.

Эти жалобы появились шесть лет назад, раньше не обращала внимания. В последнее время стали беспокоить ноющие боли по ходу позвоночника. После коррекции осанки с помощью сознательного гармоничного распределения нагрузки на все мышцы стала чувствовать себя немного лучше. Через неделю все боли прошли, ходить стало легче. Прошли все неприятные ощущения, связанные с неправильной посадкой головы, общее состояние и настроение улучшились. Руки стали теплее.

Нажатие на определенные точки по ходу позвоночника привело его в физиологическое положение, и жалобы, связанные с неправильным его положением, прошли.

Появилась уверенность в походке. Постоянный сознательный контроль за состоянием тонуса мышц и его физиологическим, гармоничным распределением помогает держать свое тело в «форме».

Приношу глубокую благодарность Валентине Александровне. Ее добре сердце и нежные руки вернули меня к полноценной жизни. Я забыла, что такое боли в мышцах, впервые почувствовала свое тело, свои мышцы. Это — великое счастье!

Еще раз большое спасибо, дорогая Валентина Александровна».

Мои наблюдения показали, что спина играет очень важную роль при общей координации движений музыканта-исполнителя как за инструментом, так и вне его.

Спинной мозг по сути дела представляет собой весьма сложно устроенный «многожильный кабель», по которому движутся импульсы\*. Эти пучки волокон прово-

\* Подробнее о физиологической стороне исполнительства см. в «Приложениях».

дят сигналы от нервных окончаний мышц и сухожилий и от части от окончаний нервов, воспринимающих прикосновение и вибрацию, несут импульсы болевой чувствительности, ощущения тепла и холода. Сигналы, идущие от различных мышц по чувствительным нервам, поступают сначала в спинной мозг, оттуда по специальным проводящим путям — в кору больших полушарий головного мозга и в мозжечок, который считается главным центром или органом мышечной чувствительности.

Большое значение в создании единого, целостного состояния исполнительского аппарата я придаю правильной осанке, умению держать спину.

### Из рабочего дневника

(Эмма Варновицкая, скрипачка. 21 год.)

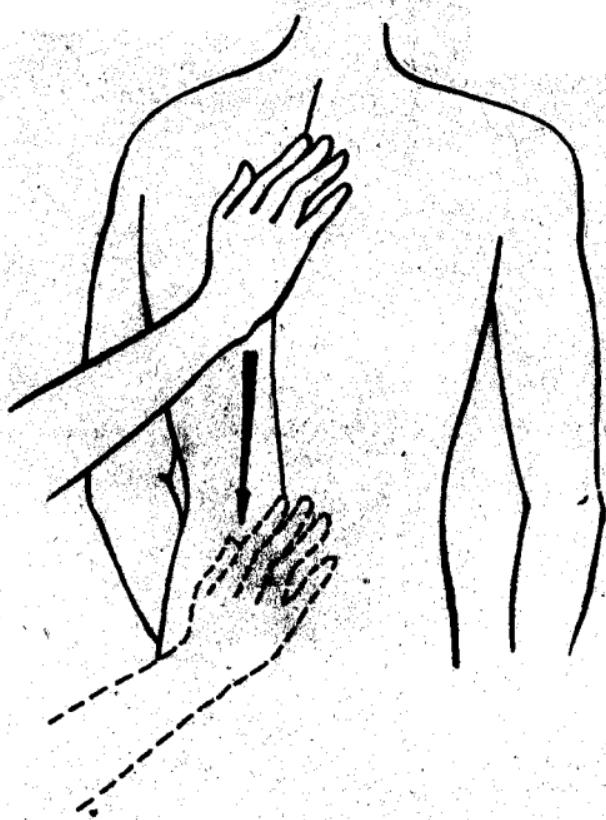
«Девушка с удобными большими руками. Хорошая фигура, но очень сутулая. Вялые, разболтанные движения — это сразу бросалось в глаза. В ее исполнении я услышала поверхностный звук неприятного тембра, фальшивую звуковысотную интонацию. Общее впечатление — отсутствие цельности, наличие излишне расслабленных движений. Удивляло, что хорошие руки, абсолютный слух, отличница — и плачевые результаты.

И все же я чувствовала в Эмме дремлющие творческие задатки.

Проверив руки, я убедилась, что мышцы расслабленные, значит, можно еще раз подтвердить, что расслабление очень опасно (а ведь все педагоги говорили ей, что она зажата, и потому она старалась искать благо в расслаблении).

Я видела сутулость и решила начать именно с укрепления мышц позвоночника.

Тремя пальцами (указательным, средним, безымянным) очень медленно провожу от шеи по всему позвоночнику (ученик при этом не сидит, а стоит) (см. рис. 2).



Р и с. 2

«...Тремя пальцами (указательным, средним, безымянным) очень медленно провожу от шеи по всему позвоночнику (ученик при этом не сидит, а стоит)».

Провожу раз, другой, третий, пока не убеждаюсь, что именно в районе сутулости 2—3 позвонка как бы выделяются, кажутся более крупными, более выпуклыми, чем другие. Я довольно крепко — большими пальцами обеих рук немного нажимаю на эти позвонки, чтобы ученица почувствовала мои пальцы и предлагаю ей спиной опереться на них (см. рис. 3).

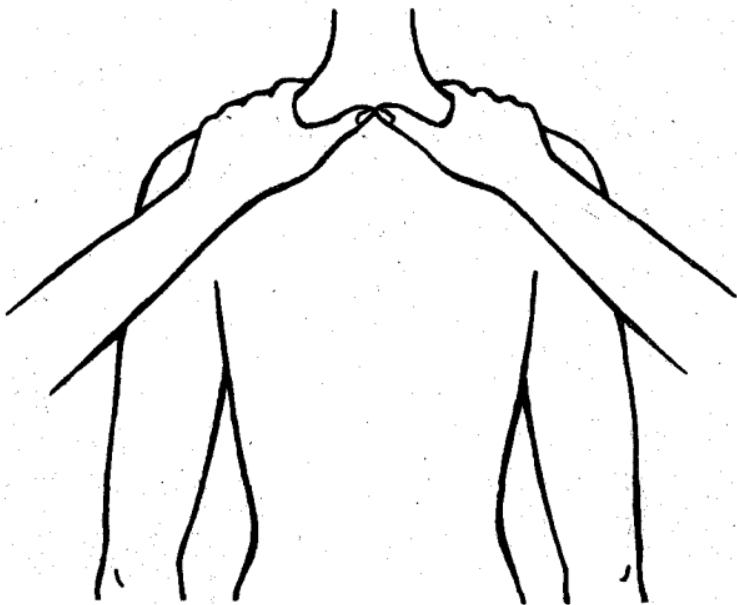


Рис. 3

«...Я довольно крепко — большими пальцами обеих рук немножко нажимаю на эти позвонки, чтобы ученица почувствовала мои пальцы и предлагаю ей спиной опереться на них».

Это очень важная точка. Однажды я видела как балерина, народная артистка, занималась со своей ученицей и говорила ей:

— Держи хорошо эту точку, у тебя будут более точные руки и ноги.

Происходит следующее: вся эта группа мышц приходит в движение, в физиологически правильное положение. Одновременно выпрямляется вся грудная клетка, даже живот.

Если я уверена, что новое положение мышц усвоено, я говорю:

— Точка держится. Теперь держи позвонки-точки сама.  
— И снимаю свои руки.

Предлагаю ей пройтись по комнате, чтобы она ясно сохранила новое ощущение и новое положение тела. Предлагаю ей сесть, начинаю отвлекать ее разговором, какими-то мелкими вопросами.

Точка держится, когда внимание сосредоточено, а иногда «сползает». Я это вижу и поправляю. В таких случаях большими пальцами держу это место и прошу еще яснее повторно почувствовать и хорошо опереться.

Эмма сразу отреагировала, с облегчением сказала мне, что с детства ей постоянно говорили, делали замечания, чтобы она прямо держала спину. Эмма занималась специальной гимнастикой, но безрезультатно.

Она все время повторяла, что легче стало дышать, и я с удовлетворением заметила, что Эмма стала иначе выглядеть.

На второй день, когда она пришла, я спросила, как она себя чувствует.

Она ответила:

— Чувствовала точку, но не так ярко, мне казалось, что она сползает...

Второй день был аналогичный, я больше ничего нового ей не показывала.

Через день убедилась, что у нее точка держится, но нужно постоянно контролировать себя.

Один из главных моментов в моей работе -- воспитание целостного гармонического ощущения пианистического аппарата, при котором крупные объединяющие движения плечевого пояса и спины направляют точную, дифференцированную и активную работу пальцев...

«Я всегда ощущаю свои пальцы в плече», — говорил Г. Нейгауз, а мой учитель К. Игумнов сказал как-то, что всегда ощущает «воздух» и непрерывное движение под мышкой. И это — глубоко верно.

Руки, которые прикасаются к корпусу, теряют пластичность, целостность движения и — самое главное — выключается из работы плечо (почти у всех домристов руки прижаты к туловищу, и это им очень мешает). Поэтому я часто напоминаю своим ученикам о «сквознячке» под мышкой, который не всегда виден глазу, но ощутим самим исполнителем.

Наконец, еще один важный момент —  собранность запястья, которое должно вместе с пястно-фаланговой

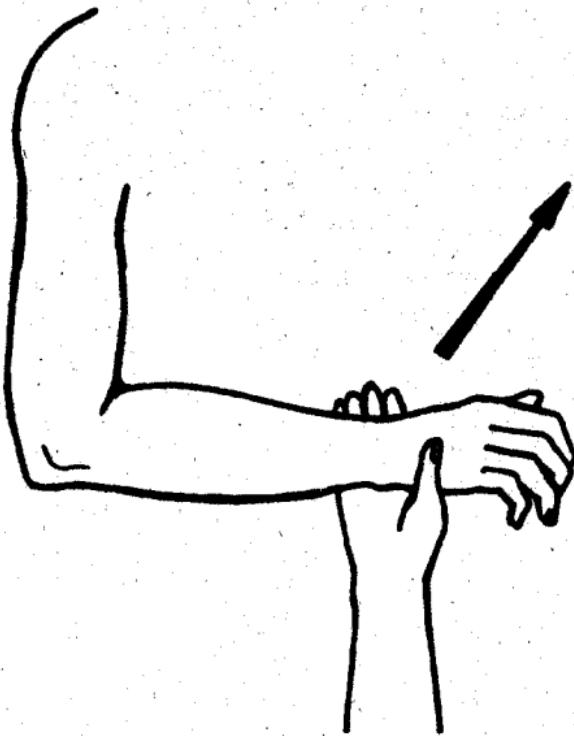


Рис. 4

«...Еще один важный момент — собранность запястья, которое должно вместе с пястно-фаланговой частью руки образовать единое целое».

частью руки образовать единое целое (см. рис. 4). Как только кисть безвольно повисает, так пальцы, ладонные мышцы теряют связь с плечом, будто лопается приводной ремень в машине и ее колеса начинают работать вхолостую. Это приводит к тому, что обычно называют «изолированной кистью», при которой мелкие мышцы пальцев, нежные, тонкие мышцы и связки запястья и предплечья начинают нести непосильную для них нагрузку (см. рис. 5).

### Из рабочего дневника

(В. М., баянистка.)

«...По существу В. М. сыграть мне ничего не смогла. Все четыре курса учебы она переходила с курса на курс с большим затруднением.

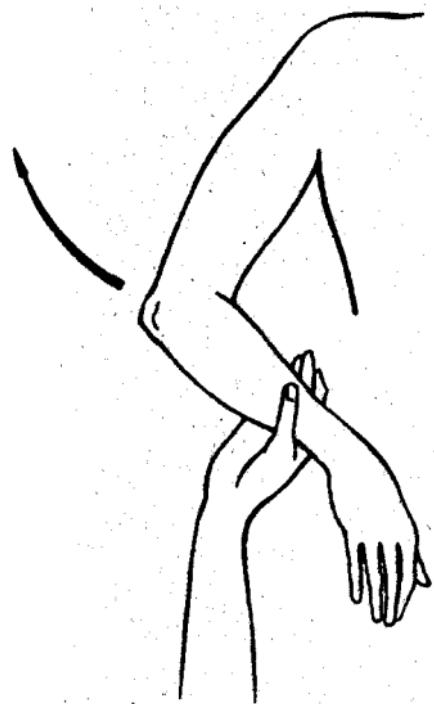


Рис. 5

«...Как только кисть безвольно повисает, так пальцы, ладонные мышцы теряют связь с плечом...

Это приводит к тому, что обычно называют «изолированной кистью».

Осмотр-проигрывание показал: слабые пальцы, разболтанная кисть.

...Девушка оказалась восприимчивой, в результате занятий у нее окрепли пальцы, а самое главное — для нее стала понятной роль крупных мышц при исполнении (как, например, раскрыть левой рукой мех баяна — всей рукой от лопатки, от плеча)...

Самым существенным недостатком у баянистов я считаю свисающий локоть правой руки, который не участвует в игре, а пассивно висит. И очень часто встречающийся недостаток — посадка. В ногах должна быть опора. Они должны помогать ведению меха».

(П. Л., дирижер-хоровик.)

«...Я предложила ему большой рукой сильно сжать пальцы в кулак, а его другая рука должна была ощутить новое незнакомое напряжение кисти. Когда ему стало понятно ощущение напряженной кисти, я предложила расслабить пальцы, а напряженность кисти оставить. Это

пришлось повторять несколько раз, чтобы закрепить новое ощущение. После этого я попросила передать мне какой-нибудь предмет устойчивой кистью. Отпуская его, я просила внимательно проследить за сохранением жесткой кисти.

На первом уроке я больше с ним ничем не занималась, решила еще подумать, как с ним вести занятия. Но при следующей встрече, к моему удивлению, он сказал, что первую ночь он спал спокойно.

Как странно, правда? «Жесткая кисть»...

Это после того, как во всех методических трудах да и в педагогической практике столько говорится о ее «свободе», «мягкости», «гибкости». И тем не менее, в тех случаях, когда мышцы руки настолько расслаблены, что почти атрофируются, я прибегаю к этому приему, который меня ни разу еще не подводил.

Видите: первую ночь, после многих мучительных, наполненных болями бессонниц, он проспал спокойно.

Дело в том, что ощущение жесткой (действительно жесткой, железной) кисти в сочетании с активными мышцами плеча и хорошими концами пальцев чрезвычайно мобилизует аппарат, соединяет его в единое целое и помогает перераспределить работу мышц в больных руках таким образом, чтобы активную функцию в игре брали на себя крупные мышцы. Кисть при этом становится проводником энергии, идущей от крупных мышц. И наоборот, как только кисть повисает, «отключается» от выше лежащих частей руки, так мышцы пальцев, кисти, предплечья перестают получать энергию от сильных мышц плеча и спины, а это крайне опасно.

Вы обращали когда-нибудь внимание на то, что спортсмены перед подъемом штанги накладывают тугую повязку на кисти рук?

А почему у породистых, тонконогих скакунов забинтовывают нижние части ног? Да все потому же, чтобы укрепить наиболее слабые, наиболее хрупкие части конечностей. Представьте себе лошадь, у которой расслаблены (а значит, лишены устойчивости и связи с другими

мышцами ног) ее «запястья». Катастрофа в виде перелома ноги, лишившейся прочной опоры, последует немедленно!

Когда же человек привыкает чувствовать руку как целое, затем приходит и пластика. Тогда можно и нужно будет, не теряя источника движения «от подмышки», превращать руку в гибкий упругий шланг, помогающий пальцам вести непрерывные текучие линии. А на первых порах нужна именно жесткая, тугая кисть.

### «ЗЛОДЕЙКА-МЫШЦА» (О МЫШЕЧНОМ ПАРАДОКСЕ)

Измученный болями в руках музыкант приходит к врачу. Врач констатирует заболевание: тендинит, миозит. Причина — перенапряжение. Иногда — простуда. Способы лечения: покой, тепло в виде ванночек, компрессов, тепловых процедур. Внимание врача чаще всего концентрируется только на видимом проявлении болезни, и вся терапия направлена на снятие воспаления, боли с болезненных участков руки.

#### Из рабочего дневника

«...Это были две студентки с разными пианистическими недостатками, но, как оказалось впоследствии, с одинаковыми болезненными явлениями, студентки длительно лечились в институте восстановительной хирургии. Наступало улучшение, они возвращались к занятиям, и все начиналось снова.

У одной — приподняты плечи и, несмотря на массивность фигуры, очень поверхностный звук. Когда играет — «мычит». Мало культуры в повседневной жизни, наличие угловатости.

Работая с ней и показывая на другом рояле кантилену, легато, я чувствовала, что мои объяснения не доходили. Ее ухо не воспринимало и то, что она играла сама, и то, что я ей показывала.

Пытаясь обнаружить причину ее болезни, я чисто ин-

туитивно начала сравнивать ее больную руку со здоровой и вдруг почувствовала под пальцами, что один из участков мышцы плеча ее больной руки заметно отличается от аналогичных мышц руки здоровой. Позже я узнала, что это — результат сокращения мышц (так называемая контрактура).

Тогда меня вдруг осенило: нет ли связи между этими явлениями — болезнями кисти и предплечья — и контрактурой в плече, которую обычно не замечают, ибо сама по себе она болезненных явлений не дает? Не является ли скрытая от глаз, сведенная контрактурой мышца именно той злодейкой, которую я столько лет искала? И когда я начала вести работу в этом направлении, то убедилась в справедливости догадки. Через мои руки прошли сотни людей самых разных специальностей — музыканты-исполнители на различных инструментах, врачи, машинистки, вязальщицы. Однажды мне довелось помочь даже ... сапожнику, которому из-за болезни руки врачи посоветовали сменить профессию.

У всех этих людей были самые разнообразные заболевания, которые выражались в резких болях, опухолях, вялости, слабости мышц, дрожании рук, возникновении на запястье и предплечье твердых шишек-ганглиев.

И как только удавалось убрать у них контрактуру, так совершалось чудо — гантели, которые во всем мире рожут и давят, исчезали через несколько дней. Прекращались боли, проходили опухоли, оживали вялые, безвольные мышцы, и люди получали возможность вернуться к любимой профессии.

Процесс «возвращения к жизни», конечно, весьма непрост и, помимо профессиональных знаний, требует от педагога огромного внимания, наблюдательности, такта, а от ученика — колоссальной внутренней работы, ибо, по сути дела, для того, чтобы излечить свои руки, он должен полностью перестроить весь свой аппарат и все тело».

## О РОЛИ МЫШЕЧНОГО ЧУВСТВА В РАБОТЕ МУЗЫКАНТА-ИСПОЛНИТЕЛЯ

Как часто педагоги-музыканты сердятся на бесполковых учеников — больших и маленьких, которые никак не могут понять, чего мы от них хотим! «Больше! Меньше! Крепче кончики! Не напрягай локоть! Гибче кисть! Не поднимай плечи!» — повторяют мы из урока в урок и, наконец, начинаем кричать от собственного бессилия, от невозможности передать ученику нужные ощущения.

Открою вам один секрет: вы можете злиться на «тупого» ученика сколько угодно — он все равно вас не поймет, ибо ощущение можно передать только через ощущение. Как при словесном объяснении, так и при показе за инструментом, ученик ваш, в лучшем случае, может скопировать внешнюю форму ваших движений (подражание учеников движениям своего педагога — явление довольно распространенное в педагогической практике). Несравненно более быстрые результаты дает умение педагога вызвать у своего ученика необходимое внутреннее (идеомоторное) двигательное ощущение или мышечное чувство. Это очень непросто! Особенно, если у ученика разложен двигательный аппарат, болят руки. Ведь мышечные ощущения и у здорового-то человека выражены далеко не так ярко как, скажем, зрительные или слуховые (недаром И. М. Сеченов назвал наши ощущения, состояния собственных мышц «темными ощущениями»).

А когда к вам приходит ученик, измученный страданиями, извервившийся в возможностях излечения, травмированный психически, мышечное чувство у него почти атрофируется, в особенности если он, как это обычно бывает, принимал множество лечебных процедур, направленных на то, чтобы заглушить ощущения болезненные, а вместе с ними и всякие.

Много раз мне приходилось констатировать явления, которые я называла «глухотой тела».

Однажды ко мне в класс пришла студентка с сильны-

ми болями в предплечье и стойким мышечным зажатием в плече. Мне сразу стало ясно, что источник ее страданий находится именно в плечевой мышце, сведенной к трактурой. Я попыталась объяснить студентке карту ее заболевания, сказала, что у нее болезнь плеча, а предплечья, убеждала ее попробовать как-то его освободить, расслабить, затем взяла ее руку и начала ею манипулировать, надеясь таким образом обратить внимание ученицы на истинную причину ее болезни. Увы! Все было бесполезно — студентка меня не понимала и, мало того, не верила тому, что у нее заболевание плеча — ведь это лело-то предплечье!

Тогда в каком-то отчаянии я сжала мышцы собственного плеча, чтобы имитировать болезненно-напряженное состояние плечевых мышц студентки, и дала ей потрогать свою руку с тем, чтобы ученица смогла с помощью собственного осязания убедиться в различии состояния больного и здорового плеча. Этот способ оказался чрезвычайно действенным. У меня получился своеобразный контакт с ученицей: рука моя стала как бы регулятором ее собственного мышечного тонуса (рис. 6).



Рис. 6

«...Я дала студентке потрогать свою руку с тем, чтобы ученица смогла с помощью собственного осязания убедиться в различии состояния больного и здорового плеча».

### Из рабочего дневника

«...Меня поразило, что долгое время педагоги говорили, что он «зажат», «затянут». А оказалось, наоборот, он был настолько расслаблен, что его тело (спина, руки, ноги) стало как бы глухим. Надо было оживить его, за-

нить работать «выключенные», увядшие мышцы, восстановить работу их рецепторов».

Наша рецeпторы (тонкие окончания чувствующих нервов, расположенных в мышцах) — это своего рода машины, чуткие исследователи, особые воспринимающие приборы, с помощью которых мы ощущаем все в себе и вокруг себя.

Каждая «былиночка» в нашем теле имеет своего полномочного представителя в мозгу, который получает от нее сведения — сигналы, передаваемые рецептором по «телеграфу» через систему нервных связей.

Значительную часть коры головного мозга занимает представительство наших рук. И это естественно, ведь сведения о мире мы во многом получаем именно через руки — через наш рабочий орган, с помощью которого мы исследуем, творим, строим и играем на различных инструментах.

У Горького есть интересное высказывание: «Процесс социально-культурного роста людей развивается нормально только тогда, когда руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки, а умные руки снова и уже сильнее способствуют развитию мозга».

Руки — голова — снова руки...

По сути дела — это прекрасное описание обратной связи:

— «руки» — полученные с помощью рецепторов приблизительные данные об исследуемом объекте;

— «голова» — обработка этих данных и программирование новых действий, направленных к уточнению знаний об объекте исследования;

— снова «руки» — новое, более близкое к задуманной цели действие;

— снова «голова». И так далее.

В результате — не только все уточняющееся знание об исследуемом объекте, но и постоянное совершенствование умственной и физической деятельности человека.

А в наших руках самая тонкая, самая богатая рецеп-

торами часть, конечно же, кончики пальцев — необыкновенно чуткий орган осязания, способный к поразительно точной, ювелирной работе (вспомним того мастер, который блоху подковал!).

Академик Бехтерев указывал на возможность путем осязания даже понять чужую мысль, ибо, по его мнению, всякое желание сопровождается теми или иными движениями тела: «...Движения в этом случае представляются по своему характеру не чем иным, как минимальным проявлением тех актов, которые должны соответствовать данной мысли или данному желанию».

Человек способен к значительному совершенствованию своего мышечного чувства\*, которое может компенсировать вышедшие из строя другие органы чувств.

Мышечное чувство играет огромную роль в нормальной жизнедеятельности человека. Но оно приобретает еще большее значение, когда по каким-либо причинам страдают другие органы чувств.

Известны многие скульптурные работы нашей соотечественницы Лины По. В результате болезни она потеряла зрение, но в последствии у нее настолько тонко развились мышечное и тактильное восприятие, что оно позволило ей создавать интересные скульптурные произведения.

У Ольги Скороходовой в раннем детстве полностью потерявшей зрение, слух и речь, настолько развилось чувство осязания, восприятие вибрации, что она по легкому движению воздуха определяла, что открылась форточка или кто-то вошел в комнату. При прикосновении к руке другого человека она чувствовала его состояние. Она могла прочесть то, что написали на ее поверхность руки.

Академик И. П. Павлов пишет: «...Давно было замечено и научно доказано, что раз вы думаете об определен-

\* Мышечное чувство — совокупность мышечно-двигательных (кинетических) и кожно-осзательных (тактильных) ощущений.

ном движении (т. е. имеете кинестетическое представление), вы его невольно, не замечая, производите. Можно вспомнить опыт с человеком, решающим ему неизвестную задачу: куда-нибудь пойти, что-нибудь сделать при помощи другого человека, который знает эту задачу, но не думает и не желает ему помогать. Однако, для действительной помощи достаточно первому держать в своей руке руку второго. В таком случае второй невольно, не замечая этого, подталкивает первого в направлении к цели и удерживает от противоположного направления...»

Большое место в моей работе занимает то, что академик Л. О. Орбели назвал в своем отзыве о моей диссертации «взаимодействием между осознательно-кинестетическими показаниями педагога и ученика».

Действительно, особенностью моего метода является то, что я контролирую состояние мышц ученика, пользуясь собственным осознательно-кинестетическим аппаратом, и подвожу исполнителя через сравнение различных состояний наших рук к анализу своих собственных мышечных ощущений.

Это огромное дело — чувствовать свои руки, уметь тонко и точно оценивать свои кинестетические ощущения и использовать их в практике управления своей мускулатурой, а научиться этому ученик может только через тесный контакт с аппаратом педагога, через анализ состояния его мышечного тонуса. За долгие годы работы под излечением профессиональных заболеваний у меня скопилось множество таких контактных приемов, с помощью которых я исследую, лечу и, главное, — вкладываю в руки ученика инструмент, с помощью которого он может в дальнейшем уже самостоятельно контролировать свой аппарат и, в случае неполадок, регулировать его.

Вот некоторые из таких приемов.

Большие, мягкие руки. Боль в предплечье и кисти. Опыт говорит мне: дело в контрактуре — если это пианист, то, скорее всего, она в трапециевидной мышце плеча (у драмистов контрактура бывает и в локте).

Я начинаю исследовать плечо. В большинстве случаев я обычно быстро нахожу «злодейку» — более плотные на ощупь участок сокращенных мышц, но здесь не tutto было! Мышцы плеча совершенно мягкие — никаких изменений! Тогда я проделываю отвлекающий маневр как бы машинально задерживаю руку ученика в своей руке и начинаю как можно более естественно и заинтересованно говорить с ним о чем угодно — о погоде, вчерашнем концерте, о статье в газете. И вдруг участок руки, который только что был совершенно расслабленным, сокращается. Хитрая «злодейка» (точно крыловатая ворона, выронившая сыр, заслушавшись льстивых речей лисы), притаившаяся было под контролем сознания (усиленно работавшего «на показ», в мою честь), теперь, когда этот контроль исчез, когда сознание отвлечено, привычно сократилась.

Теперь можно начать лечить. Первое, что я делаю, — даю ученику почувствовать разницу между моим плечом и его собственным, пораженным контрактурой. Если мне удается убедить его в том, что корень зла, причина всех его страданий находится именно в плече, то я начинаю прежде всего с расслабления руки.

Студентка V курса И. Б. (домра):

«Еще в годы учебы в училище у меня тряслись руки постоянно, настолько, что я, исполняя tremolo, задевал за соседние струны. С годами tremolo стало почище, но дрожь в руках не прекращалась.

В последние годы у меня, кроме дрожи в руках, больше стали зажиматься руки. Правая рука при исполнении tremolo и в произведениях на мелкую технику. Зажим в области локтевого сустава, в области предплечья. Зажимается и левая рука во время игры шестнадцатых нот. Зажим также и правой руки — в области предплечья.

Особенно это «кризисное состояние» стало заметно во время исполнения программы.

Когда я занимаюсь в классе, дрожи в руках нет, и

при выходе на сцену начинают трястись руки и настолько, что не могу сыграть ни одной «живой ноты».

### **Из рабочего дневника**

«...Я обнаружила следующее: слабые-слабые пальцы, слабая кисть обеих рук, мышцы спины расслаблены. Решила все же начать с расслабления. Попросила ее сесть и руки положить на колени. Предложила ей, чтобы она не реагировала на прикосновения моих рук, и решила поднять сперва правую руку, потом левую. Не успела я дотронуться, как ее рука пошла навстречу моей. Я прогнала, чтобы она ничего не делала, не была «вежливой» и дала бы мне возможность приподнять руку без участия ее самой. Это оказалось очень трудно, она никак не могла понять, чего я хочу от нее.

Просветление наступило после того, как я села на ее место, и она повторила то, что я делала с ней, то есть осторожно поднимала мою руку. На своей руке я показала, как надо не реагировать на прикосновение, и тут же показала, что именно она делает неправильно.

После этого момента она изменилась, стала более внимательна к своему новому мышечному ощущению. С перерывами мы проделывали это упражнение и с правой, и с левой рукой. Если не получалось, она опять должна была попробовать это задание на моей руке.

После перерыва я решила очень медленно и очень нежно приподнять всю руку (правую и левую), за это время она уже научилась более сосредоточенно реагировать или не реагировать на мое прикосновение.

На этом первый этап был закончен. Мне казалось, что она начала познавать себя и свое мышление».

### **Из рабочего дневника**

«...Я беру руку Эммы и предлагаю ей кончиком своего указательного пальца зацепиться за мой, приговаривая: «Я оттягиша твой палец, а ты не давай» (см. рис. 7). Важно, чтобы она сопротивлялась моему нажиму. Тут же я делаю и наоборот: прошу, чтобы она своим пальцем

надавила на мой (см. рис. 8) и попыталась оттянуть его. Этот прием я повторяю с каждым пальцем (так же и другой руке), пока не убеждаюсь, что ученик понял, что чувствовал разницу между бывшим расслабленным пальцем и новым собранным, напряженным.



Рис. 7

«...Беру руку Эммы и предлагаю ей кончиком своего указательного пальца зацепиться за мой, приговаривая: «Я оттягиша твой палец, ты не давай»..



Рис. 8

Нельзя рассматривать процесс укрепления пальцев без участия всего аппарата. Ибо закон физиологии гласит, что крупные мышцы должны поддерживать мелкие.

У Эммы расслабленность всех пальцев была неодинаковой, особенно безжизненными оказались третий и четвертый пальцы левой руки. Для нее это было настоящим открытием. Поэтому упражнение заключалось в том, чтобы она начала заниматься саморегуляцией пальцев.

Помимо чрезмерной гибкости пальцев, ладони обеих рук были ватными, кисть расслаблена, но постепенно, в связи с укреплением пальцев, эти недостатки исчезли.

## О ТОНУСЕ

Немало воды утекло с тех пор, пока музыканты-исполнители разобрались, что значит для них мышечный тонус. Сначала — в клавесинную эпоху — можно было обойтись пальцами. И фактура произведений, и обст-

Новка салона, в которой проходили выступления музыкантов, и инструменты не требовали больших мониторных выступлений.

Затем все изменилось. Большие залы, многочисленная аудитория, концертные рояли, новая фактура произведений потребовали от исполнителя иных, более ярких красок.

Их вначале попытались добывать прежними приемами, то есть, главным образом, пальцами. Пальцы (как, например, в школе Клементи) усиленно тренировали. В моду вошла «молоточковая» игра (считалось, что инструменты с системой молоточеков требуют аналогичного — ударного приема игры).

Пальцы стремились укрепить, заставить их, в соответствии с новыми идеалами, играть как можно сильнее, а для этого поднимали их как можно выше. Особенно дотгивалось несчастному четвертому пальцу, который, из-за своего устройства (он связан сухожилями с третьим) упорно, даже при тренировке его с помощью специальных аппаратов, никак не желал подниматься высоко (жертвой такого аппарата стали Шуман и многие другие пианисты, повредившие себе руки). Далеко не сразу и далеко не все пианисты научились использовать в игре не только пальцы, но и вышележащие части руки.

Если у таких гениев пианизма, как Шопен, Лист, Рубинштейн, движения, выросшие из их художественных представлений, были цельными, совершенными и гармоничными, то большинство средних педагогов и в конце XIX века продолжало учить по старинке, «укрепляя» пальцы, изолированные от остальных частей руки, что отразилось и в методических трудах того времени (например, Али Келера).

Конец XIX века ознаменовался появлением анатомо-физиологического направления, представители которого надались целью подарить пианистам совершенно новую, «натуральную», «естественную» (в отличие от «противоестественной» старой) систему игры на фортепиано. Все — с ног на голову. Долой бессмысленную многочасовую

пальцевую тренировку! Долой удар пальца вообще! Да здравствует свобода всего пианистического аппарата! Полная раскованность! «Секрет подлинного освобождения заключается в шлепаньи, мертвом безвольном падении!» (Брейтгаупт). Пальцы? Только в качестве «подпорок» для поддержания его величества «веса», «тяжести руки. Подкладывание первого пальца? Ни в коем случае! Никакой активности пальцев! Подкладывание заменившим вращением предплечья.

Игра пианистов, перестроивших свой аппарат согласно «науке», однако, становилась какой-то «вязкой», тяжеловесной, неточной, беззвучной, дряблые безвольные пальцы страдали отсутствием четкости. Приверженцы пальцевой системы злорадно усмехались:

— Что, попробовали обойтись без пальцев? Не вышло? То-то! Играть-то на рояле приходится все равно пальцами, а не чем-нибудь другим!

Снова заговорили о пальцевой культуре, о четкости легкости, прозрачности игры. Однако, понятие веса, использование свободного падения руки многими пианистами все же было взято на вооружение. Вовсю говорил об «освобождении» рук, о гибкости кисти, о смене состояния напряжения и расслабления.

И снова пианисты «от бога» играли, каждый со своей индивидуальной техникой, сочетая полнейшую свободу с величайшей организованностью аппарата, а педагоги школ и училищ мучили своих воспитанников «правильными» приемами, которые нередко приводили к профессиональным заболеваниям...

Одним из самых ценных терминов, изобретенных многострадальными пианистами, начиная с далеких времен было выражение «легкая рука». Заметьте — не «тяжесть» не «вес», не «нажим», не «толчок», не «удар», а именно ощущение легкости руки, возможное только при том ее идеальном состоянии, которое мы сейчас называем рабочим тонусом.

Состояние «легкой руки» отлично передал клавесинист семнадцатого века: «Я заметил, что легкость руки

кость не что иное, как ее подвижность, ибо иные исполнители имеют подвижные руки, которые, однако, тяжелы, о чем свидетельствует жесткость и грубость их игры. Но те, чьи руки легки, могут быть названы абсолютными хозяевами своих рук и пальцев».

Замечательный пианист Иосиф Левин говорит о «легкости» руке. Артур Шнабель пишет о том, что экспрессия означает высвобождение, взлет, противопоставляя это «тонусное» состояние «легких» рук движениям, обращенным вовнутрь и вниз, — так называемой «весовой» игре.

Приемы, расслабляющие мускулатуру, естественно, приходится применять при болезненных состояниях рук (см. в предыдущей главе о студентке И. Б.). Однако, занимаясь с учениками, я всегда настаиваю на том, что расслабленность рук нужна только при отдыхе и ни в коем случае за инструментом. Свобода движения во время игры — это нужная собранность всего тела в целом. Очень важно найти приемы, мобилизующие, тонизирующие аппарат, способствующие его предварительной настройке. При этом, по выражению американского физиолога К. Прибрама, создается так называемый «тонический фон движения», который обеспечивает необходимую быстроту реакции, двигательную легкость и точность, быстроту приспособления движений к выполнению данной задачи. Боже, как я научилась, приводя в порядок вялые, расслабленные, безвольные руки! Сколько сутулых спин! Сколько «глухих» мышц, рецепторы которых почти атрофировались! И все из-за пресловутых «освобождающих» приемов, основанных на снятии не только лишнего напряжения, но и самого ценного, что есть в руке — ее тонуса, ее мобилизационной готовности к действию, делающей руку легкой и подвижной. Как долго (да и сейчас!) пианисты под игрой «от плеча» подразумевали не активное его состояние, а пассивный, безвольный вес, который непосильным грузом ложится на предплечье, кисть и пальцы!

Многолетняя практика работы с самыми разными людьми, страдающими профессиональными заболевани-

ями рук, позволяет мне сделать вывод об их основной причине, которая, на мой взгляд, заключается прежде всего в неправильном распределении работы мышц, когда крупные, сильные мышцы плеча и спины выключаются из активной работы и перестают помогать мышце более мелким и слабым...

Очень убедительная картина получается при изучении заболеваний рук у вязальщиц: они обычно вяжут используя в своей работе только мышцы предплечья пальцев. Плечи их, как правило, прижимаются к корпусу и выключаются из активной работы. Получается своеобразный разнобой в работе мышц, нарушается цельность движений, единство мышечного тонуса. Основная нагрузка у них падает на слабые мышцы предплечья, кисти, которые без поддержки плеча переутомляются и быстро выходят из строя. Мышцы же плеча при этом остаются вялыми и расслабленными. В результате этого разнобоя в мышечной работе нарушается кровообращение, крове-наполнение бездействующих плечевых мышц, а также проходящие в них химические процессы. Разлаживается их сократительный процесс. В результате в плече образуется стойкое сокращение мышечных волокон — контрактура, которая может держаться годами. Рука как бы делится на части: перенапряженные нижние ее отделы — расслабленные верхние.

Что делают педагоги-музыканты, когда такое явление (выключченное из активной работы плечо и перегруженные мышцы предплечья и пальцев) происходит у их учеников? Вместо того, чтобы организовать единый мышечный тонус всего исполнительского аппарата, включая осанку, мышцы спины, ног, плеча, вместо того, чтобы перераспределить работу мышечных групп таким образом, чтобы освободить от неносильной нагрузки слабые мышцы и передать ее сильным, педагоги большей частью начинают «освобождать» руки сериями расслабляющих движений. Патология при этом, естественно, не снижается, а, напротив, нарастает. Мышцы плеча еще больше стягиваются и укорачиваются. Боли переходят и в плечи

и в шею, и в спину. Иногда наверху не бывает болей, но  
но лучезапястном суставе образуется ганглий.

Затем следует медицинское вмешательство, опять-таки  
направленное не на целое, а на части. Когда такой бедо-  
лага-музыкант попадает ко мне, его приходится букваль-  
но собирать по кускам.

Чтобы убедить своих учеников в том, что плечевые  
мышцы могут быть очень активными, я всегда привожу  
им в пример людей с ампутированной до плеча рукой.  
Мышечное чувство и тонус плеча у них развиваются на-  
столько, что, используя протез, они могут (только за счет  
тонкой и точной работы мышц плеча) хорошо писать.  
Самое удивительное то, что почерк у этих людей пол-  
ностью сохраняется таким же, каким был до ампутации!  
Созданию рабочего тонуса рук помогают и образные срав-  
нения типа «крыло летящей птицы». Идеальное тонус-  
ное состояние всего тела помогает создать следующий  
мелитрый прием: ученик стоя «вдергивает нитку в игол-  
ку», находящуюся на уровне его глаз. При этом все тело  
сразу мобилизуется, руки становятся легкими, цельными  
и устремленными к кончикам пальцев, держащим иголку  
и нитку.

### Из рабочего дневника

(Студентка И. Б., домра.)

«Теперь главное — владение инструментом. Но пре-  
жде объясняю ей, что расслабленность рук нужна только  
при отдыхе и ни в коем случае — за инструментом. Сво-  
бода движения — это нужная собранность всего тела в  
целом. И ей надо понять: ноги должны иметь опору во  
время игры, и так же она должна чувствовать все тело.

Все внимание обращаю на пальцы, которые держат  
медиатор. Далее — на собранность кисти, на степень мы-  
шечного напряжения. Показываю, чтобы вся рука, от ло-  
пастки до струны, была целой и вместе с тем пластич-  
ной, чтобы при треполо участвовала вся рука, если и не-  
примо, то, во всяком случае, для внутреннего состояния.

Берем произведение, которое она должна играть на

госэкзамене, и очень медленно проигрываем, прослушиваем, активизируем пальцы в левой руке, и уже появляется звук — хоть куда! Появилась обратная связь».

(Студентка Э. В., скрипка.)

«Когда она берет скрипку, я сразу обращаю ее внимание на то, чтобы мышцы левого плеча не соприкасались с туловищем, иначе рука потеряет пластичность и целостность движения.

Сумма совместно работающих мышц обеспечивают хорошее звучание, хорошее движение.

Своим осязанием я проверяю ее пальцы. В частности меня интересует, как при вибрации у нее происходит переход с пальца на палец, а позже — переход пальцами со струны на другие струны. При этом я требую направленности внимания на целостность ощущения от точки на спине до кончика пальцев.

Самое тщательное внимание нужно обратить на то, чтобы палец не расслаблялся до передачи к следующему. Переход на другую позицию желателен без расслабленной кисти с помощью минимального отведения руки к себе или от себя, в зависимости от анатомического строения руки.

Особое внимание следует обратить на нисходящее движение пальцев. Учитывая объективную физиологическую слабость 3-го и 4-го пальцев, я советую максимально приблизить их к струне и друг к другу, добиваясь лучшей опоры и цепкости».

## О САМОНАБЛЮДЕНИИ И САМОКОНТРОЛЕ

*Счастлив в наш век, кому победа  
Далась не кровью, а умом,  
Счастлив, кто точку Архимеда  
Умел сыскать в себе самом...*

Ф. И. Тютчев

Не раз и не два задавали себе исполнители вопрос — нужен ли анализ собственных движений во время игры?

В XVIII веке все решалось просто: считалось, что упражнение — это чистая механика (трактат Ж. Ф. Рамо так и назывался «Метода пальцевой механики»), и далее, уже в XIX веке, Клементи, Черни, Калькбрениер и многие другие исполнители-педагоги полагали, что все дело решает количество механических повторений (все мы знаем о сотнях визитных карточек, которые перекладывались из одной вазочки в другую, чтобы не просчитаться при повторении трудных мест).

Затем пришла пора анатомо-физиологического направления, призывающего к тщательному анализу движений, шло до «вычисления углов изгиба локтя» и «взвешивания рук на кухонных весах».

И после этого опять крайности — полный отказ от контроля за своими движениями. Возникает идея звукотворческой воли, звуковой цели, при ярком представлении которой «нужные движения рождаются сами собой» (Штейнгаузен, Бардас, Березовский).

Подлинные, большие музыканты во все времена между тем создавали каждый свою собственную индивидуальную технику, вырастающую «из их модели потребного будущего» (А. Бернштейн), из их звуковых идеалов. Шнабель, например, с юмором описывает, как Р. Брейтгаупт после его концерта вбежал в артистическую с торжествующим возгласом: «Шнабель, Вы играете с участником плеч!»\*

Правда, мартинсеновский «комплекс вундеркинда», при котором двигательная сторона осуществляется музыкантом на бессознательном уровне, встречается крайне редко, и у большинства исполнителей (даже у такого гения, как Лист!) анализ своих движений в процессе технической работы все же играет значительную роль.\*\*

\* «Никогда я не размышлял над тем, в какой мере в игре требуется участие плеч, «падения», «веса», «вращения кисти», каким должен быть «угол сгибания локтя» и т. д. и т. п. Но то был век науки!» — пишет он (9, с. 159).

\*\* Замечательная певица В. Барсова, например, говорила, что знает, чувствует на своих связках каждую высокую ноту. И Артур Шнабель, которому претили антимузыкальные принципы Брейтгаупта, чудесно пишет и о «взлетных» движениях, и о тонких пальцевых ощущениях. А Ф. Бузони, сконструировавший свой великолепный пианизм с помощью собственного разума, воли и энергии!

И все же я уверена в том, что когда ученик — в особенности если это маленький ребенок — с радостной и посредственностью, увлеченно и по-своему ловко приспосабливается к инструменту и ему удается (пусть временным с точки зрения методики приемами) во произвести нужное ему звучание, то задача педагога прежде всего не мешать ему, не торопиться заковать ребенка в кандалы «единственно правильных» с точки зрения педагога движений.

Растить такой цветок надо очень бережно. Как мы видим на сцене маленьких старииков, утративших всякую радость от общения с музыкой, озабоченных лицем, чтобы играть все «правильно». При работе со способными детьми «руководящие указания» в отношении пианизма должны занимать, по сравнению с работой на чисто музыкальными задачами, довольно скромное место и носить характер скорее ненавязчивых поправок.

В то же время очень важно развить у малышей, уже самом раннем возрасте, множество тонких и разнообразных тактильных ощущений. Пусть они потрогают погладят, пощупают своими маленькими пальчиками поверхности с различной фактурой — пушистой, жестко бархатисто-нежной, колючей, шершавой и шелковисто гладкой. И надо, чтобы полученные ощущения они пробовали бы перенести на струны, на клавиши. Пускай научатся с первых шагов прикасаться к клавишам разному и вслушиваться в звуковой результат этих разнообразных прикосновений. Самое лучшее для ребенка — это ассоциации, образные сравнения исполнительских ощущений с тем, что им уже хорошо знакомо.

Чем больше я живу, чем больше слушаю самых разных исполнителей (в последнее время мне очень помогает в этом отношении телевидение с его возможностями крупного плана, когда аппарат исполнителя виден «на ладони»), тем больше поражаюсь тому разнообразию двигательных форм, которыми они пользуются. Иногда руки кажутся «плохими», движения — «странными», «н

удобными», но ведь звучит! Играют-то эти исполнители прекрасно — у них великолепная техника, отличный звук.

И, наоборот, прекрасные руки, совершенно правильные, естественные на вид движения — и вдруг наступает утомляемость, чувство физического неудобства, затем — боли, тяжесть, руки опухают — и начинается годами тянувшееся профессиональное заболевание.

Я знаю великолепного скрипача, профессора Московской консерватории, который из-за болезни рук перестал выступать. Также знаю работающего в Гнесинском институте талантливого пианиста, ученика Игумнова, который очень рано из-за болезни рук перестал играть.

А вот мое описание заболевания рук лауреата международных конкурсов — талантливой пианистки Д. И.

### Из рабочего дневника

«...Мне очень нравится эта талантливая пианистка. К ее недостаткам я отношу не всегда тонкое прослушивание музыкальной ткани, из-за чего страдает звуковая палитра, тонущая в педали. В спиле нужно было тоже поправить или, вернее, найти точку. Я с ней занималась шесть раз. В ближайшем рассмотрении я увидела, что она пользуется излишними кистевыми движениями, без участия всей руки, отчего возникла мышечная контрактура, от которой она, как очень способный человек, быстро избавилась. Боль в руке прошла».

### Из письма Д. И.

«Дорогая Валентина Александровна!

Вчера вернулась из поездки по Закавказью и дальнему Востоку. Концерты в Закавказье прошли успешно, особенно в Ереване, где мы выступали в камерном зале, очень интересный современный зал с хорошей акустикой. Ваши советы мне очень помогают, я их применяю на практике, даже мышцы спины начали болеть, сейчас, где неудобно, стараюсь применить ощущение от спины и помню по поводу подмышек и точки».

Вот в подобных случаях, когда исполнитель, по выражению Г. Г. Нейгауза, «сбился с пути», для того чтобы вернуть его на правильную дорогу, познание себя, анализ своих мышечных ощущений, состояния своих мышц просто необходимы.

К. С. Станиславский, размышляя о необходимой перестройке «душевного и физического аппарата» ученика, о приобретении им новых привычек, вытесняющих недостатки его природы, говорит: «Наладить непрерывное подсознательное, автоматическое самонаблюдение может только привычка, а привычка вырабатывается постоянным напоминанием в течение многих лет». Подобный тренинг автор книги «Гимнастика чувств» С. Гиппиус (она называет тренингом самонаблюдения).

Автор трудов о построении движений Н. А. Бернштейн пишет: «...центр, как бы он ни был устроен и где бы он ни находился, не может управлять движениями конечностей иначе, как чутко прислушиваясь к этим периферическим процессам, иначе говоря, движения осуществляются только при наличии непрерывного контроля нервного процесса, сигнализирующего центральной нервной системе о состоянии конечности непосредственно перед отправкой в нее первого двигательного импульса».

Первая встреча с исполнителем, которому я берусь помочь, — очень ответственная. Как правило, приходится иметь дело с человеком, находящимся в тяжелом первом состоянии, с травмированной психикой, часто уже не верящим в возможность излечения. К тому же он привык к пассивным формам лечения — процедурам, мазям, повязкам, а мне необходим не больной, а активный со трудник. «Врач в союзе с больным — дважды врач», — пишут авторы книги «О клиническом мышлении врача» (2) — Врач со своим пациентом как с соратником должен попытаться все проанализировать, вскрыть, отбросить все ненужное, вредное и использовать все ценное». Как проникнуть в душу человека, измученного болями, переживающего трагедию, связанную с невозможностью зани

ваться любимым делом? Как вернуть ему душевную стойкость, работоспособность и веру в свои силы?

Рецепты здесь невозможны. Скажу только, что многое в этом тонком процессе решают такт и интуиция. Успешная работа зависит и от личности, психологических особенностей исполнителя. Правда, чаще всего в первое время, в глазах таких людей, кроме боли, бывает ничего невозможного прочесть. И, поскольку они находятся в состоянии непрерывного стресса, их индивидуальность бывает трудно распознать. Хорошо, если исполнитель может хоть немного поиграть на инструменте, — здесь многое сразу становится ясным. Но нередко он приходит после длительного перерыва в занятиях, а бывает, что и с загипсованными руками. Его собственное описание своих ощущений часто бывает ошибочным. Как ему помочь? С какой стороны подступиться? Хорошо знаю, что «лекции» здесь не помогут. Главное — создать атмосферу доверия. Надо, непременно надо, чтобы человек мне поверил. Ведь нам вместе с ним, шаг за шагом, в теснейшем, непосредственном контакте предстоит проделать нелегкий путь.

Как создается такая атмосфера?

Каждый раз по-разному. Сколько людей — столько и подходов. И еще — нечто неуловимое, что-то от магии... Возможно, это взаимодействие биополей.

Но одно исключено — равнодушие, холодное резонерство, скепсис, неверие.

Вспоминается чудное высказывание Антуана де Сент-Экзюпери о медицине: «Я верю, настанет день, когда большой неизвестно чем человек отдастся в руки физиков. Не спрашивая его ни о чем, эти физики возьмут у него кровь, выведут какие-то постоянные, перемножат их одна на другую. Затем, сверившись с таблицей логарифмов, они вылечат его одной-единственной пилюлей. И все же, если я заболею, то обращусь к какому-нибудь старому земскому врачу. Он взглянет на меня уголком глаза, пощупает пульс и живот. Затем кашлянет, раскуривая трубку, потрет подбородок и улыбнется мне, чтобы лучше

утолить боль. Разумеется, я восхищаюсь наукой, но я восхищаюсь и мудростью».

Если первое знакомство прошло удачно, то можно решить задачу-минимум — найти «злодейку мышицу», которая мешает человеку жить, и, по возможности быстро, избавить его от острой боли. Когда это удается (а это удается в большинстве случаев), и мой подщечный впервые за долгое время спокойно, без боли начинает спать почью, наш контакт обычно окончательно налаживается, и мы начинаем работать вместе. Иногда же первая встреча складывается неудачно.

Вот как вспоминает историю своей болезни и наши с ним занятия мой ученик М., баянист:

«Поступив в музыкальное училище, начал заниматься по пятипалцевой системе, через полгода у меня заболела правая рука в предплечье. До этого, пока учился в музыкальной школе, руки никогда не болели. Была покалывающая боль в предплечье, как будто тысячи маленьких иголочек одновременно и постоянно кололи руку. Пальцы были слабыми, а при нажатии на клавиши покалывающая боль в предплечье усиливалась. ИграТЬ не мог.

Вот в таком состоянии весной 1966 года впервые попал к В. А. Гутерман. Первое, что попросила меня сделать В. А., — взять баян и что-нибудь сыграть. Тогда мне это показалось кощунством: как я, с большой рукой, должен что-то играть, да еще меня заставляют сделать это через силу — ведь каждое прикосновение к клавише для меня означало неимоверное страдание. Одним словом, играть отказался и ушел.

Затем начались хождения по больницам. Меня начали лечить парафином, электротоком, змеиным ядом, различными ваннами, но улучшения не было. Наоборот, рука отказала совсем. Было больно не только нажимать на клавиши, но даже двигать пальцами. Делать рукой ничего не мог, она висела, поддерживаемая шарфом через шею. Писать, естественно, тоже не мог; даже кушать приходилось левой рукой. Положение мое было тяжелое, и когда врач предложил попробовать лечение грязями, я

не выдержал и обратился к В. А. снова».

### Из рабочего дневника

«...Мы начали заниматься с этим способным музыкантом вновь, но и дальше наши отношения были непростыми. Несмотря на весь мой опыт, такт, внимание и явное облегчение, которое наступило после нескольких уроков, мой ученик далеко не сразу начал понимать и меня и себя. И, тем не менее, постепенно он научился необходимому контролю за своими мышечными ощущениями, глубоко усвоил основные принципы моего метода, избавился от болезни рук и сделал большие успехи как музыкант».

М. продолжает свой рассказ:

«...Первые занятия проходили для меня трудно, так как многое не понимал, не ощущал. Боль прошла довольно быстро, и вскоре я уже мог играть на инструменте, что было величайшим счастьем. В последующей исполнительской деятельности никогда больше не было прежней острой, покалывающей боли. По мере изучения новых произведений были неудобства в различных видах техники. Мне тогда казалось, что рука «зажималась», а на самом деле В. А. сказала, что она была расслаблена. И вот нахождению нужной собранности и были посвящены следующие занятия осенью 1966 года. Нужно сказать, что тогда я не понимал значения собранной руки во время игры, и В. А. довольно долго пришлось меня убеждать в этом, иногда даже таким методом, как отказ со мною заниматься. Это действовало отрезвляюще, заставляло активизировать мышление, анализировать свои мышечные ощущения, и я вновь возвращался в этот дом, и уже не было никакой силы, способной выгнать меня отсюда. Последующие годы учебы в училище были в творческом отношении успешными: в 1968 году на зональном конкурсе училищ Дальнего Востока и Сибири занял I место. А в этом, прежде всего, большая заслуга В. А. Это было накопление знаний о том, как нужно работать над

музыкальными произведениями, как учить произведения на память. Все это прежде всего испробовал на себе, а потом и на своих учениках. В связи с этим у меня шел процесс приспособляемости к инструменту, и это умение передавалось ученикам. Прошло много лет. Заболевание не повторялось».

Очень важным моментом в занятиях является закрепление новых ощущений. Нужно постоянно следить, чтобы они не стерлись из памяти, ибо новые связи еще неустойчивы. Вне инструмента ученик должен продолжать следить за своей осанкой, держать «точку» в спине, не позволяя кистям «болтаться» в «изолированном» от вышележащих частей рук состоянии.

Нередко старые ненужные навыки проявляются в быту, и тогда процесс перестройки становится длительным, а иногда – и неэффективным. Такой постоянный самоконтроль важен особенно на первых порах. Ученик в первые дни занятий должен научиться осознавать каждую неправильность в своих движениях, контролировать их и в любой момент исправлять.

Часто боли возобновляются утром, сразу после сна, ибо во сне человек, естественно, не может следить за своими мышечными ощущениями.

Да и позднее (когда уже налаживается правильная координация движений, проходят боли, человек начинает заниматься игрой на инструменте, выступать) ему все равно еще долгое время необходимо постоянно контролировать свои движения до тех пор, пока они полностью не автоматизировались, ибо старые рефлексы очень прочны и при ослаблении контроля могут вернуться.

### **Из рабочего дневника**

(П. Л., дирижер-хоровик.)

«...Обстоятельства у ученика сложились таким образом, что в течение шести месяцев он не имел возможности заниматься. Вследствие этого наступило ухудшение, найденное было потеряно. Были прежние плохие

показания, но во второй раз это было легче ликвидировать. Большое значение имело то обстоятельство, что он не закрепил только что образовавшиеся новые нервные связи, и в силу этого потерял в какой-то момент не закрепившиеся новые ощущения. Он сам не смог их найти и вынужден был пользоваться старыми, неправильными приемами. Это и было причиной возвращения болезненного состояния. Всякое дело нужно доводить до конца, и для этого нужны терпение, настойчивость и самоанализ. Через месяц он был другим человеком, производил впечатление совершенно иное, чем вначале. Не стало расплывчатых движений, кисти рук не болтались, не было суетолости. Он говорил, что легче стало ходить, изменилась походка».

## ОБ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОМ СЛУХЕ

Теперь о самом главном. Если вы спросите любого музыканта о том, что важнее всего для определения профессиональных перспектив ученика, то, без сомнения, каждый из них ответит: «Прежде всего — хороший слух». И это совершенно верно — нельзя даже представить себе настоящего музыканта, который плохо слышит.

Важным качеством исполнителя являются, безусловно, двигательные, пианистические способности и, наконец, — его эмоциональность, темперамент.

Однако наличие у исполнителя хорошего слуха, памяти, ритма, технических способностей и эмоциональности, существующих порознь, еще не определяет его таланта. Талант исполнителя — это не столько сумма определенных качеств, сколько их ансамбль, сочетание. Все дело решает наличие или отсутствие достаточно прочных связей между соответствующими нейронными системами в мозгу и системой рецепторов — слуховых и мышечно-двигательных.

Живой от природы ребенок, к тому же обладающий абсолютным слухом, за инструментом может оказаться вялым и безразличным, ибо у него от природы отсут-

ствуют связи между воспринимающими слуховыми системами и эмоциональными центрами и, соответственно, отсутствует эмоциональная реакция на музыку, которая лишена для него выразительности, ибо он слышит только высоту звуков, а не ее интонационный смысл\*.

А сколько исполнителей обладают машиноподобной моторикой, однако лишены теплоты, живой, сердечной интонации, того замечательного и такого редкого теперь качества, которое Б. В. Асафьев называл «очеловечиванием инструментализма»! У таких, увы, отсутствуют и связи между эмоциями и слухом, и контакт между двигательным и эмоциональным центрами, и связь между слуховыми воспринимающими системами и мышечными рецепторами. Слух выступает у них лишь в виде холодного регистратора чистоты и точности исполнения, эмоциональная реакция на музыку отсутствует или выражена слабо. Техника приобретает чисто спортивный характер.

В школах обычно стремятся развить природные слуховые способности на уроках сольфеджио, в хоре; малыши иногда играют на инструментах орфовского оркестра, что очень полезно для развития у них тембрового слуха. Все это прекрасно и, конечно, обогащает слуховой опыт учеников, но к исполнительству, к умению своими собственными руками, всем своим существом воспроизвести на инструменте живую музыку имеет весьма опосредованное отношение.

Не менее однобоко еще встречающееся в педагогической практике стремление выработать у учеников «свободные», «удобные», «пластичные», но, увы, не связанные со слуховыми задачами движения. О подобном явлении писал замечательный, глубокий музыкант-мыслитель, теоретик и прекрасный пианист Б. Л. Яворский в письме к педагогу-пианистке Л. А. Авербух: «Ваши движения,

\* Один почтенный немецкий профессор определил мелодию как «варьирование высоты во времени», забыв о ее интонационно-смысловной сфере.

освобождающие руки, тем и кончаются, что освобождают, и больше ничего. Вы никак не могли понять, что движение должно быть направлено на действие — качество воспроизведенного клавишной звука и объединение этих звуков в ритмико-моторную фигуру.

А у вас освобождение распылялось в воздухе. Вы двигали руками для глаза, а не для слуха. Но, разумеется, на слухе это сильно отражалось, так как линяло звук резонирования — энергия улетала в пустоту и не объединяла звуки в ритмически объединенный ряд» (3, с. 180).

Исполнителю необходим специфический, особый слух, слух, неразрывно связанный с тактильными (кожно-осензительными) и киностетическими (мышечно-двигательными) ощущениями, слух, который мы называем исполнительским.

Важный момент — обратные связи. Психолог Вл. Леви в статье «Психобиология музыки» (10), говоря о связях между воспринимающими слуховыми системами и нейронными эмоциональными центрами как о важнейшем признаке музыкальной одаренности, пишет о том, что у способных людей эмоциональные центры во время творческого процесса служат катализаторами слухового нейронального аппарата, т. е. не только слуховое восприятие музыки вызывает определенное эмоциональное состояние, но и «разогретые» творческой работой эмоциональные центры оказывают стимулирующее воздействие на слух, который обостряется, становится более тонким.

Такое же явление мы наблюдаем и при хорошо налаженных или природных связях между мышечными рецепторами, находящимися в аппарате исполнителя — от кончиков его пальцев до мышц плечевого пояса и спины, — и двигательными нейронными системами, расположеными в мозгу. При хорошем рабочем состоянии пиарата не только руки послушно выполняют волю «нейронального начальства», но и под воздействием опыта, приобретенного в процессе занятий на инструменте, развивается, «умнеет» и само это «начальство» (испомним приведенное ранее высказывание Горького об «умных ру-

ках», способствующих развитию мозга).

Большое значение в работе исполнителя имеет обратная связь между мышечными рецепторами и слуховыми анализаторами. С полной уверенностью можно сказать, что не только хорошее слуховое восприятие стимулирует двигательную сторону игры, но и хорошее мышечное чувство, тонкие тактильные ощущения оказывают благотворное воздействие на слуховое восприятие. Об этом еще в начале XIX века гениально написал Иоганн Непомук Гуммель: «Если исполнитель приобретет тончайшее внутреннее ощущение в кончиках пальцев, и ему станут доступны все виды туне, это не только начинает оказывать воздействие на слух, но через него постепенно влияет и на чувство, которое становится чище и тональнее». Это высказывание замечательно еще и тем, что Гуммель говорит не только об обратной связи между мышечными и слуховыми ощущениями («тончайшие внутренние ощущения в кончиках пальцев» оказывают воздействие на слух), но и о цепочке нервных связей: тонкие тактильные ощущения оказывают воздействие на слух, а слух, в свою очередь, влияет на эмоциональное восприятие, которое постепенно становится «чище и тональнее».

Вся картина исполнительского процесса похожа на вечный двигатель, в котором каждый элемент стимулирует другой, связанный с ним: зрительное восприятие текста («вижу») стимулирует предваряющее внутреннее слышание («слышу»); звуковой образ вызывает связанное с ним эмоциональное состояние («чувствую»); сплав слуховой и эмоциональной реакции (слухоэмоция) вызывает определенный мышечный настрой — нужный тонус, тонкие рецепторные «предощущения» («знаю») и, наконец, результат этой предварительной работы: «команда» сверху из двигательных отделов коры и пробная реализация звуко-эмоционального образа на инструменте с помощью исполнительского движения.

Затем идет обратная цепочка: мозг посыпает сигнал, говорящий о степени приближения к воплощению на инструменте задуманной звуковой цели («слышу»); пос-

е этого происходит коррекция предварительной настройки аппарата («знаю») — новый импульс к действию — иовая попытка двигательной реализации звукового представления.

Главное в этом процессе — непрерывная (прямая и обратная) связь между слуховыми, эмоциональными и мышечно-двигательными ощущениями. Завершается этот процесс (представляющий по сути своей поиск оптимального варианта движения, необходимого для воплощения звукового образа) определенным положительным результатом: движение найдено, приобретено необходимое умение, которое позволит его повторить, когда будет необходимо.

Видеть-слышать-чувствовать-знать-уметь — вот та схема, по которой протекает исполнительский процесс, если он проходит нормально.

Теперь представьте себе, что за инструментом — исполнитель с большой рукой, что у него контрактура, при которой в какой-либо группе мышц образовалось стойкое сокращение. Как при этом будет проходить исполнительский процесс?

Вначале все обычно: зрительное восприятие — слухо-эмоциональный образ, а дальше... Дальше весь этот сложный процесс упирается в «молчащую» мышцу-злодейку, через которую не проходят нужные сигналы, призывающие аппарат исполнителя к необходимой настройке. Дело том, что при сокращении мышцы — а контрактура по своей не что иное, как мышечная судорога — уменьшается натяжение мышечных веретен, так называемых эндоиорецепторов, обвивающих мышцу, они не посыпают больше нервных импульсов, разрядов, идущих к мозгу, и она «замолкает» (5, с. 250-251). Исполнитель несет владеть своим аппаратом. Нарушаются и прямые — от центра к периферии, и обратные — от кончиков пальцев, нажимающих клавиши, к слуховым и эмоциональным центрам — связи. В мозг перестают поступать звуковые сигналы, являющиеся результатом прикосновения пальцев к клавиатуре или струнам, нарушается

обратная связь, и исполнитель перестает слышать реальное звучание своего инструмента (предваряющее слуховое представление, желаемый слуховой образ может быть при этом очень ярким и сильным). Это приводит исполнителя к эмоциональной скованности, к потере способности свободного, естественного высказывания за инструментом, к невозможности реализовать звучание, адекватное своему переживанию музыки. А отсюда — тусклая звучность, однообразие красок, у скрипачей (при абсолютном слухе) — фальшивая интонация и маленький, не мощный звук.

В стремлении прорваться через раздражающую «заслонку» и освободиться от сковывающих «пут» исполнитель начинает буквально барабататься за инструментом — делает массу лишних нецелесообразных, якобы освобождающих движений, наиболее характерным среди которых является движение кистью вниз и вверх, также различные кистевые повороты. А это все более и более усугубляет болезнь, нередко приводя к катастрофе.

Как же велика ответственность педагога-музыканта перед будущими исполнителями! Ведь буквально с первых шагов, если он не сумеет наладить у ученика контакт между слухом и руками (то есть воспитать прежде всего **исполнительский** слух, основанный на слуходвигательных импульсах), не поможет ему выработать удобные, цельные исполнительские движения, охватывающие по выражению Игумнова, «все мышцы тела», и неразрывно связывающиеся в его мозге с живым, свободно льющимся звучанием инструмента, то в будущем (особенно в критические периоды развития, каковым является, например, подростковый возраст с его угловатостью, а иногда и астеническим состоянием организма) может случиться профессиональная беда, которой возможно, но очень трудно помочь.

Итак, перед нами больной, измученный болями и трагически переживающий разлуку с любимым инструментом человек. С чего мы начинаем работу с ним? Мы уже

знаем, что с расслабления. И теперь уже ясно, для чего оно: как только мышца посредством расслабления восстановит свою прежнюю длину, восстанавливается и нормальное натяжение веретен и, соответственно, -- проходимость через мышцу нервных импульсов. Мышца перестает молчать, оживает. Знаем мы и как трудно бывает добиться нужного ощущения в большой мышце: боль-то сосредоточена в предплечье и кисти, а контрактура чаще всего бывает в плече. Помочь ученику может только взаимодействие между осознательно-двигательными ощущениями педагога и ученика: сравнивая состояние собственных мышц с мышцами педагога, который то имитирует сокращенную связанный судорогой мышцу, то демонстрирует на своей руке нормальное, спокойное мышечное состояние, ученик постепенно научится контролировать состояние своего аппарата.

Далее начинается этап создания единого тонуса, важным моментом которого является нахождение «точки» в позвоночнике. Не забудем и о том, что все новые ощущения ученик почтвует и запомнит только при собственной активной работе. Поэтому, когда я нахожу позвонок, несколько выступающий наружу, я даю возможность ученику самому опереться спиной на мой первый палец, я не пытаюсь массировать или, тем более, как-топравлять этот позвонок. Ведь нарушение в позвоночнике произошло из-за расслабленности спинной мускулатуры, привычки сутулиться, сидеть «мешком». Опора выступающего позвонка на мою руку и связанная с этим небольшая боль нужны для запоминания необходимого мышечного тонуса, при котором позвоночник «выстраивается», растягивается; сдавленный и поэтому выступающий позвонок становится на место, а мышечная память о «точке» в спине помогает ученику держать мышцы в нужном тонусе. Улучшается проходимость нервных импульсов через спинной мозг. Большие мышцы спины и трапециевидные мышцы плеча тонизируются, становятся живыми, активными. Создается возможность для правильного распределения мышечного тонуса в руке.

Главное — обеспечить цельность движения. Никакой расхлябанности в кисти. Собранная, напряженная, «железная» кисть на первом этапе — один из главных факторов создания единого, цельного аппарата. Другой, не менее важный фактор — активизация мышц плеча и спины, которые должны при игре нести основную нагрузку. Третий момент — активизация кончиков пальцев. Здесь тоже нужно дать ученику необходимое внутреннее мышечное ощущение. Выше мы уже говорили, что слова типа «крепче кончики» — здесь бесполезны. Достаточно несколько раз, зацепившись концом своего пальца за палец ученика, сказать ему: «Я оттягиваю твой палец, а ты не давай» и осторожно потянуть палец ученика к себе, и его кончик оживет.

Сколько времени занимает эта предварительная работа?

По-разному. Чаще всего — несколько дней. Ученик должен привыкнуть к:

нормализации, расслаблению больной мышцы;  
ощущению точки в спине;  
нужной степени напряженности кисти;  
ощущению активности кончиков пальцев.

Все это не так просто! Ведь приходится следить за всем этим постоянно — дома, на улице. Человек должен по-новому научиться брать предметы: я учу брать их при активных мышцах плеча и собранной кистью. По-новому ходить, сидеть, следить за осанкой, кистями рук, которые в быту не должны «болтаться», не быть расхлябанными.

Наконец наступает торжественный момент. Мы садимся за инструмент и начинаем играть. Я слежу за осанкой ученика, за удобством его посадки и прошу сделать совсем простую вещь: занести руку над клавиатурой и взять один звук, вспомнив все приобретенные за предыдущие дни правильные ощущения. Но не тут-то было: поднимая руку с колен, он первым делом... расслабляет кисть. Она повисает в воздухе этаким элегантным, аристократическим расслабленным образом, и... приходится все начинать

сначала. Старые, с детства приобретенные рефлексы необычайно сильны, и, чтобы преодолеть их, нужны внимание и воля. Еще одна попытка. Теперь ученик старается держать кисть ровно, без повисания, но заносит руку не от плеча, а от предплечья, оставляя плечо бездейственным, расслабленным...

Еще разок — вот теперь гораздо лучше: удалось начать движение от плеча. Для того чтобы появилась нужная активность плечевых мышц, очень помогает игумновское ощущение «воздуха под мышкой»: при нем сразу же включаются в работу не только мышцы плеча, но и лопаток, ибо рука, лишенная возможности «привалиться» к корпусу, вынуждена держаться в тонусе.

Итак, новая, попытка занести руку над клавиатурой. Все отлично — и кисть, и плечо. Но звук, первый звук, который мы издаем, похож на пение с перехваченным горлом — он тусклый, лишен нужного наполнения и тембра. В чем дело? Ах, да! Кончики! Их-то мы и не подготовили. Снова вспоминаем знакомое упражнение с оттягиванием концов, восстанавливаем пальцевую активность. Ну-ка, еще разок! Что такое? Теперь распустилась кисть!

И так много раз: никак не удается проследить за всеми нужными ощущениями в руке. Несколько раз показываю снова. Даю ученику потрогать свою руку. Потихоньку дело идет на лад.

И, наконец, радость! Удается взять на инструменте настоящий глубокий, сочный звук. Он настолько отличается от прежнего — тусклого, безжизненного, что поначалу еще пугает, кажется слишком ярким, не привычным. Ничего. С помощью правильных ощущений его можно будет через некоторое время отрегулировать. Исчезает привычный страх перед тем, как взять пиано (многим знаком этот сжимающий сердце страх — вдруг не прозвучит! И эти бесконечные жалобные оправдания: «Ей-богу, дома уже получалось!» Или: «Такой плохой инструмент!»). Можно будет с легкостью менять силу звука от тончайшего пиано до красивого сочного форте.

А пока будем радоваться рождению яркого, светлорадужного звука. Самое главное теперь — наладить слухо-мышечную связь. Каждое движение должно прочно связываться с определенным звучанием и осуществляться только под контролем слуха.

Следующий этап — связывание звуков. Здесь тоже свои законы. Главный из них: движение всегда начинается от подмышки. Сначала микроскопическое, незаметное глазу, но ощущимое для исполнителя движение по мышкой, а затем уже — палец. Второй момент — передача звука из пальца в палец должна быть идеальной. При опережающем движении под мышкой важно, чтобы каждый палец не расслаблялся до передачи звука следующему. При перекладывании пальцев надо следить за тем, чтобы пальцы, идущие через первый, не изолировались бы от всей руки (переводить их через первый опять-таки надо, начиная от под мышки). Первый палец должен сохранить цепкость, подвижность, не превращаться в пассивную подпорку и не прижиматься к клавишам. При широких расстояниях — ни в коем случае не тянуться пальцами. Небольшого движения под мышкой достаточно для того, чтобы палец «с комфортом» доставить к отдаленной клавише (по «закону циркуля»: небольшое движение в его основании дает широкий разворот ножки). При этом важно не терять ощущения цельной руки.

Что еще? Конечно, непрерывный слуховой контроль связывающий каждое движение с определенной интонацией, каждое ощущение — со звуком того или иного тембра, того или иного динамического уровня.

И, как следствие, естественная эмоциональная реакция на смысловую, интонационную сторону музыки, когда человек начинает играть уже не пальцами, а всем своим существом, сливааясь с инструментом в единое целое.

### Из рабочего дневника

(Студент П. А., дирижер-хоровик.)

«...Когда он сел за рояль, было дано задание: почувствовать ноги, опору на стуле, ощутить все тело. На его

руке я показала принцип легато, при котором палец не должен расслабляться до тех пор, пока не передаст звук другому. Сразу же предложила игумновский принцип непрерывного движения под мышкой, чтобы получить определенное звучание и окраску звука (этот прием я использую на всех инструментах).

Упражнения были очень простые: пятипалцевые последовательности, гамма в одну октаву, трезвучия. Естественно, что кончики пальцев должны ощущать звук, кисть в это время не должна расслабляться. Если он расслаблял кисть, палец или забывал про движение под мышкой, то сразу же получалось неполноценное звучание. Необходимо усилить сосредоточенное внимание на звуко-мышечных ощущениях, т. е. на выработке слуходвигательной координации. Очень хорошо, когда у ученика слух начинает диктовать нужные художественные ощущения. С первых шагов надо заинтересовать ученика в извлечении полноценного звука, затронуть его эмоциональную сферу. Как только расслабляется кисть или палец — все рушится. Мне кажется, что для музыканта это самое эффективное — познание себя в звуке".

### Из воспоминаний баяниста М. о наших занятиях:

"В. А. решала многие исполнительские проблемы игры на баяне:

1) Способ прикосновения — глубокое, активное нажатие на клавиши, передача на легато с пальца на палец. Рука помогает пальцам, происходит непрерывное движение под мышкой (прием К. Н. Игумнова). Это ощущение незаметно для постороннего глаза, но всегда должно быть ощутимо для исполнителя. Если его нет, то звук недоброкачественный и резко отличается от предыдущего.

2) Ведение меха: ощущение лопатки, участие всего тела, гибкость мышц плеча; опора в ногах помогает ведению меха, опора не мертвая, а гибкая, ноги хорошо координируют руки.

3) Движение левой руки по выборной клавиатуре — при движении руки наверх раньше идет наверх мышка

плеча, а затем рука; при движении руки вниз раньше идет мышца плеча, а потом кисть и пальцы. Это предохраняет мелкие мышцы от переутомления, а следовательно, и заболевания. Крупные мышцы ведут более мелкие.

4) Любое звучание проверяется слухомышечным ощущением. При наличии контроля звукомышечного ощущения получается добротное звучание. Это осуществляется только благодаря постоянному применению обратной связи".

В заключение — еще один отрывок из моего рабочего дневника занятий со студенткой Э. В. (скрипка):

"...Главным критерием моих уроков является качество звука, которое формируется и в дальнейшем должно стать исполнительской жизненной необходимостью.

Точная звуковысотная интонация и хороший звук будут показателем активной координации (точка на спине, активность всей руки, активность пальцев, собранная кисть).

Теперь она играет очень медленно, "прощупывая" пальцами каждую ноту, т. е. имея все время обратную связь.

Дальнейшая самостоятельная работа — это творческая саморегуляция. Одновременно с этим было проверено состояние правой руки. Чтобы она не была тяжелой и расслабленной, я ввела новый образный термин "крыло летящей птицы", где минимальное движение всей руки — и взмах крыла. Это активное движение убирает неповоротливость, расслабленность, тяжесть и делает руку в движении пластичной, точной. При этом движении желательно сохранить на смычке хорошо чувствующие пальцы.

Она начинает играть. Это мне не нравится, особенно звук, который остался поверхностным, несмотря на окрепшие пальцы и новое ведение смычки.

Я чувствую, что старые рефлексы еще имеются и импульс к пальцам обеих рук идет вяло; и тогда я прибегаю к тонизирующему приему, которым редко пользуюсь. Я говорю:

— Сделай мне одолжение, пожалуйста: как можно крепче, изо всех сил держи скрипку, нажми на пальцы, взмахни, дай больше звука.

Кричу:

— Еще сильней, еще, еще!!!

И вдруг вместе — она и я — слышим очень хороший звук. Она начинает играть, увлеченная полученным, пробует различные места. И кричит:

— Ой, боюсь потерять!

Я ощущала, как прорвался импульс через какую-то преграду.

...Еще несколько дней я занималась ее экзаменационной программой, стараюсь закрепить все найденное, превратить в разных музыкальных образах.

Спустя некоторое время я встретила педагога этой студентки. Он меня спросил:

— Как вам удалось ее так быстро научить?!

\* \* \*

Я размышляю о будущем музыкальной педагогики... Исчерпала ли она себя? Не таит ли она в себе еще неиспользованные возможности? Не скрываются ли в сложнейшем искусстве воспитания музыканта-исполнителя еще не открытые нами резервы?

История фортепианной педагогики оставила нам богатое наследие. На каждом ее этапе, начиная со стариных трактатов, помимо приемов, связанных с инструментарием данного времени и его эстетическими идеалами, были и зерна, которые проросли и дали всходы.

Огромную роль для развития пианизма сыграло и искусство таких гигантов, как Шопен, Лист, Бузони, братья Рубинштейны, Рахманинов, Скрябин, а также деятельность таких педагогов "от бога", как В. И. Сафонов, Ф. М. Блюменфельд, Г. Г. Нейгауз, К. М. Игумнов.

Были в фортепианной педагогике и ложные пути, которые не получили развития и заглохли (типа тренировочных аппаратов, механической тренировки, игры имитированными пальцами, а также и так называемое опи-

томно-физиологическое направление).

Что ожидает нашу педагогику в будущем? Мне кажется, что развитие ее пойдет по линии раскрытия скрытых возможностей человеческой психики, высвобождения творческого потенциала исполнителя. Путь же к достижению новых вершин исполнительского мастерства, на мой взгляд, лежит в сфере гармонизации всех нервных связей, участвующих в исполнительском процессе.

Определенную роль в физическом состоянии исполнителя будет играть и создание в его аппарате единого цельного исполнительского тонуса (особенно в тех случаях, когда талантливому музыканту его не дала природа), при котором мышечная система работает скоординированно, органично и, главное, как единое целое, без разнобоев. При таком состоянии аппарата исключены профессиональные заболевания.

Я счастлива, что мне за мою жизнь удалось вернуть к музыкальному исполнительству сотни музыкантов.

Я счастлива также и тем, что направление и отчасти принципы моей работы нашли продолжение и развитие в занятиях ряда музыкантов-педагогов. В свое время, после того как мне удалось помочь преодолеть ей самой профессиональное заболевание, моим методом заинтересовалась С. А. Перельман. Вот строки из ее письма: "...Боль в руке почувствовала в начале 1938 г. Врачи предполагали ревматизм и предписали электролечение, которое не дало никаких результатов.

Встретившись на работе с Валентиной Александровной Гутерман, я пожаловалась на боль в локтевом суставе и рефлекторную — в мышцах предплечья. Я не могла нести портфель, не вызывая этим болей: В. А. сделала предположение, что у меня профессиональное заболевание, ее диагноз оказался правильным, и после занятий с ней я почувствовала облегчение: уменьшилась боль в локте и прошла быстрая утомляемость, которая появлялась после исполнения двух-трех гамм". Впоследствии С. А. Перельман и сама начала заниматься излечением рук пианистов.

Сейчас в Екатеринбурге успешно работает в этом направлении и. о. профессора УГК М. Г. Богомаз, с которой я занималась в 30-е годы и которая уже в то время интересовалась моим методом и многое из него применяет в своей практике.

Используют мой метод в своей работе и мои владивостокские ученики. Мне удалось приобщить к своим взглядам на пианизм и группу молодых музыкантов из Екатеринбурга, возглавляемую Е. А. Румянцевой, с которой я в свое время занималась. Педагоги эти представляют собой коллектив единомышленников из Гуманитарно-экологического лицея, при котором функционируют музыкальная лаборатория и исполнительские классы.

В занятиях с детьми они используют элементы моей системы. В добный путь, мои молодые друзья! Помните: главное в исполнительском процессе это —

Видеть

Слышать

Чувствовать

Знать и

Уметь.

Подумайте о том, что будет, если из этого сплава убрать хоть один элемент!

## ПРИЛОЖЕНИЯ

В. А. Гутерман

### НЕМНОГО О ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ СТОРОНЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВА

Восхищаясь блестящей техникой музыкантов, мы меньше всего думаем о том, что лежит в основе поражающих воображение отточенных движений. Между тем, красивыми и точными движениями рук музыканта и изящными, полными большой выразительной силы танцами балерины управляет необычайно сложный аппарат, который ведает всеми движениями нашего тела.

Игра на любом инструменте представляет собой, с точки зрения физиологии, мышечную работу и как таковая подчиняется законам мышечной деятельности.

Все наши движения осуществляются путем сокращения и расслабления так называемых скелетных мышц. После длительной работы наступает утомление мышцы. Ее способность к сокращению уменьшается. У очень утомленных мышц после сокращения не наступает полного расслабления, а получается остаточное сокращение или контрактура. Если мышцу оставить в покое, то наступает отдых, и первоначальное состояние мышц восстанавливается — контрактура исчезает.

В мышцах, связках, сухожилиях, в суставах и костях находятся специальные окончания чувствующих нервов, ко-

торые передают в центральную нервную систему информацию о положении тела в пространстве и движении его отдельных частей. Совокупность этих ощущений и есть так называемое мышечное чувство.

Впервые на мышечное чувство обратил внимание великий физиолог И. М. Сеченов. В своей книге "Элементы мысли" (6) он писал: "Чувственные знаки, параллельные движениям, и составляют в своей совокупности так называемое мышечное чувство. Оно, как известно, рождается из той суммы темных ощущений, которое сопровождает всякое движение".

И действительно, если мы закроем глаза, то все равно безошибочно можем сказать, в каком положении находятся наши ноги, руки, голова и т. д. Эти ощущения не такие ясные и четкие, как например, зрительные, когда мы созерцаем какие-то предметы, их окраску, ясно видим положение частей своего тела. Вот почему И. М. Сеченов назвал ощущения состояния собственных мышц "темными".

Работа мышц, как и вся двигательная деятельность человека, осуществляется через нервную систему головным мозгом и им регулируется. Это касается всех движений — сознательных или самопроизвольных, совершающихся без участия воли человека.

Схема всякого двигательного акта очень проста. Любое раздражение возбуждает тот или иной чувствующий нерв. Сигнал от него поступает в головной мозг и там с чувствительных клеток переходит на моторные, а они по нервам передают его исполнительным органам, которые производят целесообразные действия.

Иными словами, движение любой части нашего тела является результатом координированной деятельности целого ряда мышц, которыми руководит центральная нервная система. Именно она связывает человека с внешним миром, поддерживает его жизнь в изменяющихся условиях и обеспечивает ее совершенствование.

В строении нервной системы всех живых существ класса позвоночных помимо головного мозга существует спинной.

Мои наблюдения показали, что роль спины играет очень важное значение при общей координации движений музыканта-исполнителя как за инструментом, так и вне его.

Спинной мозг, по сути дела, весьма сложно устроенный "многожильный кабель", по которому движутся импульсы. Эти пучки волокон проводят сигналы от первых окончаний мышц и сухожилий и отчасти от окончаний нервов, воспринимающих прикосновение и вибрацию, несут импульсы болевой чувствительности, ощущения тепла и холода. Таким образом, сигналы, идущие от различных мышц по чувствующим нервам, поступают сначала в спинной мозг, а оттуда по специальным проводящим путям — в кору больших полушарий головного мозга и в мозжечок, который считается главным центром или органом мышечной чувствительности.

Мышечное чувство возникает в результате работы специальных нервных аппаратов, помогающих узнавать о положении и состоянии мышц. Эти аппараты носят название проприорецепторов (от латинского "проприус" — собственный и "рецептио" — восприятие).

Проприорецепторы расположены внутри мышц. Они служат для восприятия раздражений, возникающих в глубоких частях ткани; проприорецепцию поэтому относят к так называемой глубокой чувствительности. Проприорецепторы обладают замечательным свойством: они работают без устали и могут продолжительное время посыпать сигналы в центральную нервную систему в ответ на постоянно действующее раздражение. К проприорецепции относятся кинестетические ощущения — это комплекс ощущений отдельных движений тела, который вызывается возбуждениями, поступающими от проприорецепторов. К ним относят вибрационные ощущения, тактильные (кожно-осознательные) ощущения, кинестетические (мышечно-двигательные) ощущения. Здесь различают кинестезию рабочих движений рук, кинестезию рабочей позы.

Импульсы, поступающие в центральную нервную систему, вызывают рефлекторные реакции и играют существенную роль в мышечном тонусе и координации движений. Всякое выполняемое нами движение контролируется центростремительными импульсами с проприоцепторов. Отсюда вывод: значит, мышечное чувство (комплекс кинестетических ощущений) ни в коем случае нельзя изолировать от других ощущений, оно всегда воспринимается в комплексе с другими чувствами, чаще всего с видами осязания (чувством прикосновения, давления или слуха).

По утверждению академика В. М. Бехтерева, "осознание включает ощущения прикосновения и давления в единстве с кинестетическими мышечно-суставными ощущениями".

Осязание — это экстрапроприоцептивная чувствительность, взаимодействие и единство одной и другой. Проприоцептивные компоненты осознания идут от рецепторов, расположенных в мышцах, связках, суставных сумках.

Академик Бехтерев указывал на возможность путем осознания понять даже чужую мысль, ибо, по его мнению, всякое желание сопровождается теми или иными движениями тела: "...Движения в этом случае представляются по своему характеру ни чем иным, как минимальным проявлением тех актов, которые должны соответствовать данной мысли и данному желанию" (7).

Известен опыт, иллюстрирующий это положение. Кому-либо предлагается на разложенных в ряд картах загадать одну и напряженно сосредоточиться на ней. Взявши затем руку загадавшего человека, которую он должен держать свободно, нужно провести его вдоль карт и тогда тотчас же можно уловить сопротивление, которое оказывает загадавший карту при прохождении рук над ней.

Это дает возможность отгадать задуманную карту и доказывает, что сосредоточенная на данной карте мысль приводит в напряжение мышцы руки, останавливающейся против нее как бы в форме направленного к ней движения.

Ваши ощущения и восприятия могут, наконец, заметно обостряться и под влиянием эмоционально-волевых состояний человека, а также произвольного напряжения его внимания.

Подводя итоги, следует сказать, что наши органы чувств обладают исключительно высокой чувствительностью по отношению к адекватным для них раздражителям. К улавливанию их наши чувствующие "приборы" все лучше и лучше приспосабливались в процессе много-векового развития. Восприимчивость органов чувств может быть и еще более обострена путем применения побочных раздражений, путем упражнения, путем волевых усилий. Накопление соответствующего круга представлений и интересов помогает тому, что наши восприятия, возникающие на основе непосредственных ощущений, служат все более верным и полным отражением объективной действительности. Иными словами, такое тонкое кинестетическое ощущение мышц может быть развито каждым человеком при внимательном наблюдении над собой.

С. Л. Рубинштейн говорит, что "проприорецептивная чувствительность при отсутствии специального к ней внимания и культуры отличается малой отчетливостью, но при надлежащей культуре и внимании она поддается известному совершенствованию. Опыт людей, которые сознательно работают над моторикой, убедительно свидетельствует о том, что, уделяя этому надлежащее внимание, человек может выработать у себя очень дифференцированное ощущение правильных движений и на основе такой утонченной и усовершенствованной кинестетической чувствительности научиться производить сознательный отбор правильных движений" (8).

## НЕКОТОРЫЕ МОМЕНТЫ ПСИХОЛОГИИ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВА

К. Прибрам в книге "Языки мозга" противопоставляет столь привычной нам по работам И. П. Павлова идею рефлексорной дуги (разомкнутой системе) принцип замкнутой системы -- идею кольца (так называемую "серво-систему"). В виде схемы она выглядит так:

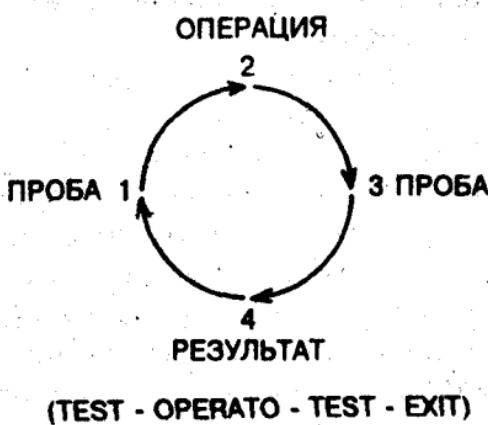


Рис. 9

При серво-системе первая деятельность мыслится как непрерывный процесс, на протяжении которого в мозг поступают сигналы не только о конечном результате действия, но и о различных этапах его протекания. Сам процесс приобретает при этом характер проб — на каждую из них мозг отвечает соответствующей корректурой.

Книга В. А. Гутерман, в которой большое внимание уделяется обратным связям, в свете идеи серво-системы может послужить отправной точкой для дальнейших размышлений.

В частности, работу исполнителя можно представить себе в виде двух актов мышления.

**Первый из них — пробное исполнение (test, проба по Прибраму).** Оно вбирает в себя слышание, эмоциональ-

ный отклик на услышанное и первичные пианистические ощущения, связанные с представлением звучности, нужной для передачи музыкального образа\*. Необходимо отметить, что все звенья этой исполнительской пробы реализуются не в виде последовательной цепи (звено за звеном), а как единый, целостный слухо-эмоциодвигательный акт, большую роль в котором играет интуиция. В целом весь акт носит характер упреждения, предикта (как бы поставленного вопроса), на который мозг отвечает корректурой, происходящей при осуществлении второго акта мышления.

**Второй акт мышления — операция с данными, полученными во время пробы.**

Операция эта состоит как бы из трех ступеней, трех действий.

Первое ее действие проходит на неосознаваемом, подсознательном уровне. Оно включает в себя деятельность ассоциативного механизма, мгновенно сверяющего эти данные с прошлым слуховым, эмоциональным и двигательным опытом, а также работу особого прогнозирующего устройства, нацеленного на поиск новых возможностей. Второе действие — результат первого — выбрасывание с помощью механизма интуиции на поверхность психики (как озарение, открытие) нового слухо-двигательного варианта решения художественной задачи. И, наконец, на третьей ступени операции вариант этот поднимается с подсознательного, чисто интуитивного плана на высшую ступень сознания, которую восточные философы называют "чувствознанием"\*\*, подразумевая под этим термином сплав мысли и чувства, "понимание чувством" (а не холодным, расчленяющим рассудком). Именно теперь, в состоянии ясного ума и открытой души, чутко отзывающейся на каждую музыкальную интонацию, у исполн-

\* Эти пианистические ощущения могут быть взяты из уже наработанного арсенала пианистических средств, а могут оказаться и совсем новыми.

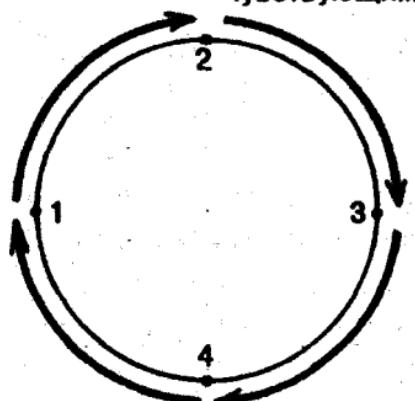
\*\* Не случайно в формуле В. А. Гутерман оба составляющих этого термина даются рядом: "чувствую, знаю".

нителя происходит детальная, кропотливая работа над технической реализацией на инструменте художественного образа. Итог этой работы — новый импульс к следующему — целостному, уже откорректированному исполнению, которое может явиться результатом, удовлетворяющим исполнителя на данной стадии его работы, а может стать и следующей пробой, за которой последует новая операция, и так вплоть до достижения исполнительского идеала, этой "синей птицы", тонкой, трудноуловимой и почти недостижимой субстанции — вершины, с которой всегда открываются еще более высокие, еще более прекрасные горизонты.

По схеме Прибрама процесс этот будет выглядеть так:

1. **Test** - проба, предикт  
(пробное исполнение,  
представляющее собой  
целостный слухо-эмоцио-  
двигательный акт).

2. **Operato**-операция-корректура,  
ответ. Ее составляющие: - нео-  
сознаваемая, подсознательная  
деятельность мозга; - момент  
озарения; - работа, освещенная  
чувствующим разумом.



4. **Exit**-результат(окончательный, 3. **Test** - проба (следующее, уже или становящийся материалом откорректированное исполнение), для следующей операции).

Рис. 10

На мой взгляд, процесс работы музыканта-исполнителя лучше представить не в виде кольца, принцип которого не отражает идею восхождения к исполнительскому идеалу, а в виде восходящей спирали, момент операции в которой выглядит как толчок, импульс для следующей, находящейся на более высоком витке пробы.

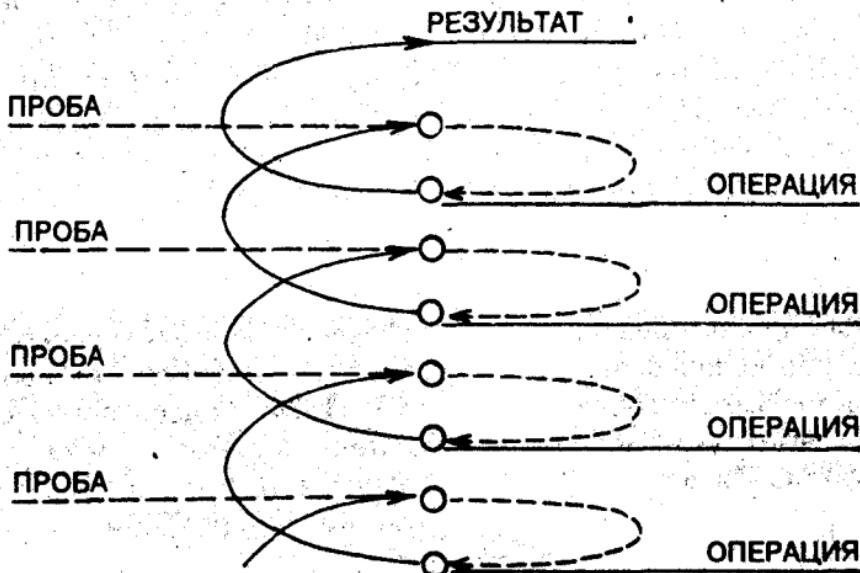


Рис. 11

(Количество витков, конечно, условно.)

На практике эта схема отражает движение к тому, что философы называют "Конкретным", подразумевая под этим термином "хорошо дифференцированное целое".

**Проба** — это прежде всего охват образа "в первом приближении", когда исполнение того или иного построения (или всего произведения) еще недостаточно конкретно: оно может быть несовершенным в техническом плане, недостаточно точным и ясным во всех своих дета-

\* Определение это использует в своей книге "Проблемы развивающего обучения" академик В. В. Давыдов.

лях, но целостным\*. В философском понимании каждая "проба" — не что иное, как проявление так называемого "живого созерцания", о предмете которого Гегель писал, что он "имеет назначение быть не единичным, распадающимся на многообразие сторон, но целокупностью... Одухотворенное истинное созерцание схватывает субстанцию предмета во всей ее полноте".

**Операция** же — сложная работа, направленная на конкретизацию, на уточнение, прояснение и более совершенное техническое воплощение того целого, которое является содержанием пробы в "двуихтактном процессе" "проба-операция". Каждая пробы играет роль того целого, образ которого, по выражению Маркса, при любом исследовании "постоянно должен витать в нашем представлении как предпосылка, не позволяющая сбиваться на окольные пути". Весь же процесс направлен, прежде всего, на проникновение в глубинную, внутреннюю сущность произведения, которая постигается, прежде всего, через ощущение движения, развития музыки и осмысление чувством ее внутренних закономерностей и взаимосвязей\*\*. При правильном направлении работы исполнение постепенно станет тем "хорошо дифференцированным целым", в котором все — начиная от мельчайшей смысловой единицы (интонации, части музыкальной речи) и кончая драматургией всего произведения — будет понято чувством и воспроизведено на инструменте с величайшей точностью и ясностью.

Одной из закономерностей музыки, ощущение которой способствует живому и целостному ее исполнению, является ее дыхание — внутренний ритм, слагаемый из

\* "Новое всегда возникает как целое, которое затем формирует свои части, разворачиваясь в систему, — пишет А. С. Арсентьев. — Это выглядит как схватывание мышлением целого раньше его частей и составляет характерную черту содержания творческого мышления". Цит. по книге В. В. Давыдова "Проблемы развивающего обучения".

\*\* "Сущность — это внутренняя связь, которая как единый источник, как генетическая основа определяет все другие частные особенности целого", — пишет В. В. Давыдов, подчеркивая, что раскрыть, познать сущность "можно только в процессе ее развития".

"вдоха" (тезиса) и "выдоха" (арсиса).

**Тезис — вдох** может охватывать фрагменты самой различной величины (от фразы — до крупных разделов формы), идущие на одном дыхании и постепенно набирающие напряжение за счет накопления неустоев различного рода: ритмических — движения к ритмическим опорам (от слабых долей такта к сильной или от слабых групп тактов к сильному такту)\*; гармонических — способствующих усилению напряжения и организации музыки в целостные, крупные построения (система тяготений, органных пунктов и т. д.); мелодических (постепенное "захватывание" высоты, использование напряженных ладовых интонаций); фактурных (постепенное уплотнение фактуры, раздвигание регистров).

**Арсис — выдох, низвержение** может происходить на протяжении большего или меньшего отрезка времени и представлять собой длительное успокоение или резкий "выдох", охватывающий небольшое построение, или даже одну временную точку, в которую сразу разрешается (или обрушивается) все предыдущее, более или менее длительное накопление напряжения. Арсис может нести различное образное наполнение, носить характер завершения или, наоборот, являться отправной точкой для дальнейшего развития, но психологическая подоплека у него всегда одна — раскрепощение, облегчение, освобождение от предыдущего напряжения, высвобождение потока музыки, изливающегося теперь свободно, пока не завершится процесс "выдоха".

В процессе работы музыканта-исполнителя в паре "проба-операция" каждый из ее членов выполняет обе функции.

Проба играет роль тезиса, поставленного вопроса, взятого дыхания, требующих выдоха, разрешения ответа. Ответ этот дается, отчасти, в операции, смысл которой

\* Известны и обратные случаи: некоторые композиторы, в частности Бетховен, любят акцентировать неустой. В особо напряженные моменты (чаще в адажио) они акцентируют слабые доли, на которые приходятся также и мелодические и гармонические неустой.

как раз и заключается в коррекции данных, полученных во время пробы. В этом отношении операция является арсисом, разрешением (ответом, выдохом). Однако, весьма сложный процесс операции, во время которого мозг напряженно ищет ответа на "поставленный" пробой-тезисом "вопрос", не дает однозначного, категоричного его решения. Включая в себя таинство глубинной, сокровенной деятельности психики, моменты озарений и трудоемкую, освещенную чувствующим разумом работу над техническим воплощением интонационной сущности музыки, операция и сама нуждается в разрешении, арсисе: во-первых, охваченный во время пробы-тезиса целостный образ в процессе операции может распасться, излишне детализироваться, а то и отойти от главной смысловой "магистрали", а во-вторых, в течение этой работы также накапливается определенная энергия, напряжение, которые нуждаются в разрешении, выдохе. Поэтому совершенно необходимым становится вернуться к целостному охвату данного образа уже на более уточненном, более дифференциированном уровне, в виде непрерывного, идущего на едином духании, свободного по психологическому состоянию исполнения, выполняющего здесь роль разрядки, арсиса.

**Гутерман В. А.**

**Г97**

Возвращение к творческой жизни. Профессиональные заболевания рук. Составление и подготовка текста С. М. Фроловой. Екатеринбург: Гуманитарно-экологический лицей, 1994. — с 11 ил.

ISBN 5-7149-0001-4

Книга знакомит с оригинальной методикой лечения и профилактики профессиональных заболеваний рук у музыкантов-исполнителей. Благодаря В. А. Гутерман сотни людей вернулись к творческой деятельности. Методику также могут использовать вязальщицы, машинистки и представители других профессий, связанных с тонким и точным ручным трудом.

**Г 41080201000—001  
ЗГ8(03)**

**ББК 54.18**

Лицензия на издательскую деятельность  
ЛР № 030419,  
выдана 21.07.92 г.