

ДАЛЬКРОЗ-РИТМИКА: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Романова Е.,
преподаватель МССШ имени Гнесиных

“Почему ты здесь, на Конгрессе Ритмики?” – спросила я приехавшую в Женеву молодую пианистку из Тайваня. Не совсем хорошо владея английским, она очень точно ответила мне, определив тем самым суть предмета: “Чтобы пробираться в музыку через тело”.

Мне довелось среди первых русских преподавателей (сразу после перестройки) побывать на трех последних из 34 Международных форумов в Женеве.

Каждое третье лето на это важное событие в тихую столицу Швейцарии съезжаются ритмисты, музыканты, танцоры и просто интересующиеся из разных стран мира. Международные Конгрессы Ритмики (только, ради бога, не путайте с аэробикой! “Ритмика – не аэробика!” – так называлась маленькая заметка журналистки Марины Райкиной в “Московском комсомо-

льце”, где она написала про меня в 1995 году) проходят в Институте Эмиля Жак-Далькроза (1865 – 1950) – известного швейцарского композитора и педагога. Именно он прославил свою страну, создав систему музыкального воспитания через ритм и тело, так как понял, что именно оно, наше тело, является “инструментом”, наиболее чутко реагирующим на ритмические и музыкальные импульсы.

Сегодня “Далькроз-ритмика”, как ее называют, – одна из известнейших

и популярнейших методик музыкального образования наряду с такими авторитетными, как система Карла Орфа (Германия), Золтана Кодаи (Венгрия), Сузуки-метод (Япония).

По методу Далькроза в Бельгии давно начали учить музыке детей с ползункового возраста. В Швеции радость занятий ритмикой с однодвухлетними детьми уже много лет делают их мамы: одновременное обучение детей и родителей – очень



интересный эксперимент, который наконец-то привился и у нас.

А зародилась ритмическая гимнастика в самом начале XX века. Тогда же и появился этот термин, только значение он имел совсем другое, не такое, какое он имеет сейчас. Ритмической гимнастикой, или ритмикой в наших школах и всевозможных студиях, называют все подряд, включая и аэробику, и латино-американские танцы!

Швейцарский композитор и педагог Эмиль Жак-Далькроз, очень ве-

сельный и талантливый человек, был озабочен тем, как бы скучные и нудные занятия музыкой сделать живыми и интересными. Съездив в Африку (Алжир) и увидев там, с какой грацией и пластикой двигаются танцоры в изощренных национальных ритмах, исполняемых музыкантами, швейцарец возвращается домой совершенно потрясенный.

При помощи азбуки движений, доступных всем (ходьба, бег, прыжки и так далее), он заставляет своих студентов консерватории, где он преподает, исполнять музыкальный ритм. Результат был настолько удивительным, что весь мир захотел этому учиться.

Буквально за один год близ Дрездена (Германия), в Хелле-рау был построен и открыт (1911 год) Институт Ритма – с виду античный храм – для занятий ритмической гимнастикой.

А сами занятия проходили так. Месье Жак (так называли Далькроза многие современники) сидит за роялем, а ученики, чутко повинувшись малейшим изменениям ритма, мелодии его импровизации, показывают все это в движении.

На первый взгляд – это увлекательная игра, взрослые и дети – в восторге и не чувствуют никакой усталости. Так изучают они музыкальную азбуку и от простых упражнений постепенно переходят к очень сложным, к сочинению ритмов, пластических этюдов, передающих

все особенности исполняемого произведения.

Вся система Далькроза была построена на полном отрицании дрессуры, тупого заучивания, одним словом – всего того, чем грешит любая педагогика во все времена.

Ритмика Далькроза – это урок, где нет учащихся, сидящих на первой парте, и учеников с галерки, потому что включаются в работу все. Оттого и дети, и взрослые после занятий становятся не только музыкальнее, но меняются и внутренне: воспитывается внимание и воля, коммуникативность, оздоравливается психика.

Все это сделало систему столь популярной и известной во всем мире. В Хеллерау приезжали учиться, да и просто взглянуть на занятия со всех концов света: Поль Клодель, Гордон Крэг, Бернард Шоу, Рудольф фон Лабан и многие, многие другие. Бывали там и наши знаменитые соотечественники: Анна Павлова, Вацлав Нижинский, Сергей Дягилев, Федор Комиссаржевский, Константин Станиславский.

Создавая свою систему воспитания творческого, свободного человека (“креативной личности”, как сказали бы сейчас), Далькроз не мог предположить,

каким новаторством отзовутся его идеи в различных областях искусства.

Для постановки “Орфей” Глюка в Хеллерау впервые были использованы различные лестницы как часть особой сценографии выдающегося Адольфа Аппиа (тоже, кстати, ученика Далькроза), а также была придуман и установлен совершенно новый свет. Все это плюс особая ритмопластика студентов месье Жака сделало спектакль революционным событием того времени, а идеи слияния света и музыки были использованы многими режиссерами, в том числе и нашим Таировым.

Другая ученица Далькроза – англичанка Мари Рамбер (впоследствии она станет создательницей крупнейшей в Объединенном Королевстве балетной труппы) работает вместе с

Вацлавом Нижинским над хореографией “Весны Священной”, расширяя сложнейшие ритмы Стравинского, и балет буквально потрясает своей скандальной новизной Париж во время “Русских сезонов” Дягилевской труппы.

Даже в области моды ритмика сказала свое маленькое слово. Ведь именно ученицы Далькроза впервые появляются на публике в обтягивающих трико, что так шокировало тогдашнюю публику: ведь это были не циркачки, а благородные дамы, которые выступали с показом ритмических упражнений и вовсе не на пляже в разгар купального сезона, а в особняках и театральных залах Москвы и Петербурга, если говорить о России.

А на Россию Далькроз возлагал особые надежды. Тогда, в начале прошлого века, ритмика была так же



популярна, как аэробика сейчас. Да и гуманизм Далькроза с его идеей раскрепощения личности при помощи ритма пришлась по душе нашим творцам от Станиславского до Луначарского.

Первые курсы в Москве организовала Нина Александрова – одна из любимых учениц Далькроза (“девушка с “певучими движениями” – так называл ее Месье Жак). Подобные курсы в Петербурге возглавил князь Сергей Волконский, блестящий русский аристократ, писатель, искусствовед, горячий поборник доктрины Далькроза.

Но все это до поры, до времени... В 20-х годах после ожесточенных дискуссий, имеет ли право на существование что-либо в нашем отечестве, кроме классического балета и народ-

ного танца, в Москве закрылись Институт ритмического воспитания (да-да, был такой) и многие ритмопластические студии.

Железный занавес опустился перед носом наших ритмистов, отрезав их от всего мира. Ритмика осталась лишь в нескольких театральных, балетных и музыкальных школах. Имя Далькроза перестало упоминаться, а метод был назван архаичным и неэффективным. Между тем принципы его продолжали жить (без них немыслима наша театральная школа) в таких предметах, как сценическая речь, сценическое движение, а также в таком важном разделе педагогики, как логопедическая ритмика.

Да и во всем мире интерес к методу Далькроза не всегда был постоянен: временами он вспыхивал и угасал то там, то здесь. Конечно, по ра-

дикальности и нетерпимости и здесь СССР не было равных. Вне зависимости от моды на Далькроз-ритмику, институты и школы, работающие по его методике, существовали всегда в Женеве, Стокгольме, Лондоне, Париже, Вене, Барселоне, Нью-Йорке и других городах. В Польше к Далькрозу питали особую любовь: ритмика стала обязательным

предметом во всех средних образовательных школах и институтах искусств и никто ничего не запрещал и не закрывал.

И лишь сейчас мир по-настоящему повернулся лицом к Далькрозу. Его открытия в области музыкального ритма, его идеи свободной, открытой миру личности развиваются.

Конгрессы и школы, в которых мне удалось побывать, подтверждают это. Довольно тривиальная, на мой взгляд, фраза Далькроза: “Люблю радость – в ней жизнь!” – на самом деле вмещает в себя очень много. Та радость, которая возникает во время занятий ритмикой, во время коллективного действия, пластической импровизации – это радость общения. Ты общаешься с людьми, с музыкой, познаешь мир и, в конечном итоге, са-

мого себя. Познание себя и самореализация происходят в процессе постоянного взаимодействия с другими людьми. И как бы ни были хороши разного вида фитнесы и аэробики, ритмика, как писал Сергей Волконский, “воспитывает те невидимые способности, которые управляют взаимодействием духа и тела, которые помогают нам проявлять во внешности то, что внутри нас”.

Это то, к чему стремится и чем увлечен весь цивилизованный мир, и это то, что нам предстоит делать, если мы хотим стать частью этого цивилизованного мира. Именно по этой причине на заре прошлого века появилась система Далькроза и именно по той же причине появляются новые методики и всевозмож-

ные техники сейчас в начале нового столетия.

В Женеве, например, я узнала об эутонии, остефонии – методиках, позволяющих узнать, как “слышит” наша кожа, даже мышцы тела (оказывается, мы слышим не только ушами), а также о том, как взаимодействуют слуховой аппарат и собственный голос.

Стоит сказать и о серьезном отношении людей науки и, в частности, медицинской, к методу швейцарского педагога.

Ведь в ранних своих лекциях Далькроз не переставал утверждать, что занятия ритмической гимнастикой, особенно начатые в раннем детстве, способствуют не только музыкально-эстетическому воспитанию, но и ока-

зывают большое оздоровляющее воздействие на духовный мир человека, или, как он говорил сам, “делают человека господином своего Я”.

Эти старые идеи полностью поддерживают современные психоневрологи. Речь идет о профилактике или о смягчении самых разнообразных психосоматических расстройств, которые стали подлинным бичом современного общества, перенасыщенного эмоциональными стрессами.

К числу таких распространенных психотелесных расстройств относятся самые разнообразные болевые синдромы, возникающие на разных уровнях по ходу позвоночника, которые в быту, да и амбулаторной медицине больше известны под шаблонным диагнозом остеохондроз, радикулит, невралгия и так далее (кстати, 75% людей с этой патологией составляют женщины, так как они более эмоционально-лабильны).

Эти психотелесные расстройства, болевые функциональные синдромы являются своего рода сигналами душевного бедствия. Механизм здесь таков: психосоматические перегрузки воплощаются на “языке тела”, том самом языке, который так развивает ритмическая гимнастика. Образно говоря, “душа стонет на языке тела”.

Заметим, что такое представление издавна отражалось в типичных речевых оборотах, характеризующих осанку человека: “что тебя согнуло”, “что ты сник”, “это тебе боком выйдет”. Эти выражения передают очевидную связь осанки и состояния духа. Интересно, что у Даля слово “осанка” определяется как “склад живого тела, общность приемов и всех движений его”...

И еще: “приосаниться (приосамиться), собраться с духом, войти в себя”.

Невольно мы видим у русского Даля и швейцарца Далькроза смысловые совпадения.

Можно сказать, что помимо “лицевой” мимики нам свойственна еще и “осаночная” мимика, тоже отражающая наше душевное благополучие или неблагополучие. Она по существу является одним из выразительных средств языка тела. Так вот, при неразвитости и обедненности языка тела психотелесные болевые сигналы

ПРОГРАММА ПО РИТМИКЕ

Ритмика сегодня занимает весьма скромное место в ряду предметов теоретического цикла в музыкальной школе. На наш взгляд, эта дисциплина есть нечто большее, чем урок, где азы музыкальной грамоты познаются через движение и прорабатываются упражнения, способствующие развитию пластики и координации движений учащегося.

Собственный опыт учебы в музыкальных заведениях, а также многолетний педагогический опыт убедили нас в том, что именно ритмика в музыкальной школе может помочь ребенку приобрести те творческие навыки, которые так необходимы исполнителю, а исполнителем так или иначе становится каждый учащийся, по какой бы специальности он ни занимался.

Цель программы. Благодаря названному предмету, ребенок может стать хоть и маленьким, но артистом, то есть творческой личностью. Занятия научат его быть раскованнее и, в конечном итоге, дадут возможность почувствовать радость от пребывания на сцене, эмоционального переживания исполняемой музыки и общения со зрительным залом. Последнему, то есть общению со зрителем, кстати, тоже необходимо учить ребенка-исполнителя: ведь именно это умение способно заменить чрезмерное волнение, скованность на сцене и подчас порождаемый ими так называемый “страх сцены”.

Данная программа с рабочим названием “Далькроз-ритмика и новый подход в развитии творческих навыков детей на уроках ритмики в музыкальной школе” дает возможность:

- получения учеником творческого опыта с очень небольшим запасом навыков движения и пластики (надо учитывать, что дети, учащиеся в музыкальной школе, как правило, не имеют никакой хореографической подготовки) благодаря развитию воображения, обращению к интеллекту, эмоциональному багажу ребенка (который пополняется и на занятиях), его природным способностям;
- обгоняя теоретические знания, получаемые на уроках сольфеджио, использовать более сложные и интересные элементы ритма, претворять их в своей двигательной импровизации, импровизации с ударными инструментами, в сочинении, чтении ритмов.
- поощряя фантазию ребенка, постоянно развивая навыки импровизации, стремиться к выразительному пластическому отображению музыки; создавать с учениками маленькие этюды и ритмопластические композиции, построенные на игре с ритмом, пластике, движении.

внутридушевного бедствия, дискомфорта приобретают застойный характер, как бы “застревают” и превращают невротизированного человека в больного хроника. Так логопедическая тренировка заики, у которого слова “застревают” в горле, позволяет проговаривать их в нормальном темпе и ритме. Человек, занимающийся ритмической гимнастикой по методу Далькроза систематически, “телесно переживающий” (выражение Далькроза) музыкальный

ритм, менее уязвим в отношении подобных болезненных расстройств.

По свидетельству доктора медицинских наук психотерапевта К.М. Федермессера, долгие годы занимавшегося подобными расстройствами, психоневрологи глубоко убеждены, что систематические занятия ритмикой, особенно начатые в детстве, делают человека более устойчивым к возникновению многих функциональных невротических заболеваний.

Преподавая ритмику по системе Далькроза в Московской средней специальной школе им. Гнесиных, я учу их “пробираться в музыку через тело”. А еще мы учимся по-доброму общаться друг с другом, потому что на уроках ритмики по-другому нельзя. Может быть, тогда мы не только быстрее овладеем своим инструментом, но и станем творчески свободными, а главное, культурными и цивилизованными людьми.