

# Практика музыкального движения как метод самопознания и развития творческой личности

А.М. Айламазян

МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия

Поступила 11 ноября 2019 / Принята к публикации: 26 ноября 2019

## Musical-movement practice as a method of self-cognition and educating a creative personality

Aida M. Ailamazyan

Lomonosov Moscow State University Moscow, Russia

Received November 11, 2019 / Accepted for publication: November 26, 2019

**Актуальность (контекст) тематики статьи.** Практика музыкального движения (МД) создавалась изначально как художественная и лишь постепенно стала приобретать черты педагогической системы. Со временем появились работы, в которых делались попытки психологического осмысления процессов, происходящих в лоне этой практики: изменения, трансформации восприятия музыки под влиянием движения, формирование выразительного движения и др. Однако более полной рефлексии психологического содержания метода МД проделано не было.

**Цель статьи:** Представить психологическое описание метода музыкального движения как конкретной практики эстетического воспитания и дать представление о МД как о психотехническом методе.

**Описание хода исследования.** В работе показано, что предметом организации метода МД является не столько движение как таковое, его исполнительская часть, а внутренний, психологический аспект переживания и смыслопорождения. Достижение единства внутреннего и внешнего, переживания и движения, побуждения и действия, смысла и жеста лежит в основе главных целей практики музыкального движения. Музыкально-двигательные упражнения рассматриваются как основной инструмент метода, с помощью которого можно обучаться движению и постигать образы музыкально-двигательных форм. Продемонстрировано, как музыкально-двигательная форма аккумулирует опыт переживания музыки и отражает разные смысловые уровни музыкального содержания: начиная со звукоподражания и ритмической имитации, моделирования эмоциональной интонации и заканчивая бытийным слоем музыки.

**Результаты исследования.** Цель художественной работы при овладении методом МД совпадает с педагогической задачей: добиться открытости личности, ее глубинной, подлинной включенности в диалог с музыкой посредством движения и жеста. Задача, поставленная в музыкальном движении, — дать двигательный ответ на звучащую музыку, затрагивает мотивационно-ценностную сферу личности. Занятия музыкальным движением представляют собой уникальные ситуации, моделирующие процессы творчества и направленные на становление способности к творческой реализации.

**Выводы.** Музыкально-двигательное упражнение представляет собой уникальный инструмент, с помощью которого можно обучаться движению и постигать образы музыкально-двигательных форм. Но, прежде всего, в нем аккумулируется опыт переживания музыки. Благодаря восприятию музыкальной формы во всей ее полноте и проникновению в бытийный мир музыки, чувства человека начинают приобретать несвойственную им в обыденной жизни многомерность и особую возвышенность.

**Ключевые слова:** эстетическое воспитание, творчество, личность, музыкальное движение, музыкальное переживание, импровизация, смысл, психотехника, культурно-историческая психология.

**Background.** The paper is dedicated to the psychological description of the musical movement method as a particular practice of esthetic education. The practice of the musical movement (MM) was originally created as an artistic one and only gradually began to acquire the features of the pedagogical system. Over time, works appeared where attempts were made to psychological understanding of the processes taking place in the bosom of this practice: changes, transformations of music perception under the influence of movement, expressive movement, etc. However, a more complete reflection of the psychological content of the MM method was not accomplished.

**The Objective** of the research is to provide a psychological description of the musical movement method as a specific practice of aesthetic education and to explain the notion of MM as a psychotechnical method.

**Background.** The paper shows that the subject matter of the MM method is not so much the movement as such, its performing part, but the internal, psychological aspect of experiencing and meaning production. Achieving the unity of internal and external, experience and movement, motivation and action, meaning and gesture are the basis of the main goals of musical movement. Musical-motor exercises are considered to be the main tool of the method with which you can learn the movement and comprehend the images of musical-motor forms. It is shown how the musical-motor form accumulates the experience of experiencing music and reflects different semantic levels of musical content: from onomatopoeia and rhythmic imitation, modeling of emotional intonation to the existential layer of music.

**Results.** The goal of the artwork in mastering the MM method coincides with the pedagogical task: to achieve openness of the personality, its deep, genuine involvement in dialogue with music through movement and gesture. The task set in the musical movement is to give a motor response to sounding music, which affects the motivational-value sphere of the human individual. Classes in the music movement are unique situations that simulate the processes of creativity and are aimed at developing the capacity for creative realization.

**Conclusion.** The musical-motor exercise is a unique tool that allows one to learn the movement and comprehend the images of musical-motor forms. The musical-motor exercise accumulates the experience of experiencing music. Due to the perception of music in its full shape and form and penetration into the existential world of music, human feelings begin to achieve the sublime multidimensional level in everyday life.

**Keywords:** esthetic education, creation, personality, musical movement, musical experience, improvisation, sense, psychotechnics, cultural-historical psychology.

Каждая культурная практика как целостный феномен, как направленная деятельность человека и организованная активность имеет свой уникальный фокус, свою главную задачу, нацеленность. Однако такая нацеленность не всегда очевидна. Она не всегда проговаривается или проговаривается не полностью, иногда становится «фигурой умолчания». Подчас проникновение в подлинные смыслы и цели практики требует почти интуитивной прозорливости или изощренной аналитично-

зиции, в том числе, с точки зрения психологической теории, мы одновременно и заужаем, ограничиваем горизонты ее рассмотрения, и углубляем, обогащаем ее видение. Создавалась данная практика изначально как художественная и лишь постепенно стала приобретать черты педагогической системы, особого педагогического метода. Со временем появились работы, в которых делались попытки психологического осмысления процессов, происходящих в лоне пра-

внутренний, психологический аспект переживания и смыслопорождения. Движение рождается из восприятия и переживания музыки, оно является одновременно и выражением этого переживания, и средством его организации. Переживание не предшествует движению в том смысле, что сначала что-то воспринято, пережито, а потом внешне в движении выражено. Переживание осуществляется в самом движении, последнее является способом и формой его существования. Как показывает опыт, само переживание музыки при этом усиливается, подчас впервые возникает. С другой стороны, создается возможность преобразования, превращения первичных эмоциональных реакций в сложно опосредствованные процессы музыкального переживания. Возможность управлять этим процессом, побуждать его и трансформировать в ходе занятий позволяет говорить о МД как о психотехническом методе.

Психотехническое содержание практики во многом определяет специфику и суть данной работы. Единство внутреннего и внешнего, переживания и движения, побуждения действия, смысла и жеста лежит в основе главных устремлений практики МД. Мы, как правило, не находим такой психологической и психотехнической направленности работы в близких (и по времени возникновения, и по многим внешним моментам) направлениях свободного танца, также обращающихся к интерпретации классической музыки, к свободной пластике или к естественным формам движения. С самого начала участники исторической студии «Гептахор» (1914–1934), основатели и создатели МД, обращались к музыке как к источнику движения, искали глубинные основания связи музыки и движения, придавали центральное значение музыкальному переживанию и настрою занимающихся, их готовности «дать ответ», включиться в музыкально-двигательный процесс (Руднева, 2007). Педагогика МД без понимания и владения этим внутренним аспектом метода оказывается скрытой и неясной. МД может вырождаться и либо приобретать черты более традиционных танцевальных подходов, либо становиться прибежищем дилетантов.

Не только педагогические задачи требуют психологического анализа пра-

Обращаясь к практике музыкального движения (МД) с психологической позиции, в том числе, с точки зрения психологической теории, мы одновременно и заужаем, ограничиваем горизонты ее рассмотрения, и углубляем, обогащаем ее видение. Создавалась данная практика изначально как художественная и лишь постепенно стала приобретать черты педагогической системы, особого педагогического метода

сти. Такова практика, которая всегда больше мысли о ней, одновременно, она в этой мысли нуждается, ею питается, что не всегда осознается в полной мере. Относительная независимость и разнородность деятельности практической и деятельности теоретической создает иллюзию их самостоятельности, параллельности существования. Однако, когда эти линии сходятся, пересекаются, возникают прорывы – пра-

ктики: изменения, трансформации восприятия музыки под влиянием движения, формирование выразительного движения и др. (Ильина, 1961; Ильина, Руднева, 1971; Руднева, Пасынкова, 1982). Эти работы оказали и продолжают оказывать большое влияние на практику МД. Однако более полной рефлексии психологического содержания метода МД проделано не было.

Движение рождается из восприятия и переживания музыки, оно является одновременно и выражением этого переживания, и средством его организации. Переживание не предшествует движению в том смысле, что сначала что-то воспринято, пережито, а потом внешне в движении выражено. Переживание осуществляется в самом движении, последнее является способом и формой его существования

ктика дотягивается до уровня метода или системы, а теория, сталкиваясь с реальностью, принимает новые вызовы и пытается раздвинуть границы понимания и понимаемого.

Обращаясь к практике музыкального движения (МД) с психологической по-

В последнее время стали говорить о музыкальном движении как о психотехническом методе (Князева, 2015; Айламазьян, 2018б), подчеркивая, что предметом заботы и организации является не только и даже не столько движение как таковое, его исполнительская часть, сколько



**Аида Меликовна Айламазьян** –  
кандидат психологических наук,  
старший научный сотрудник кафедры психологии  
личности факультета психологии  
МГУ имени М.В. Ломоносова  
E-mail: [aida@heptachor.ru](mailto:aida@heptachor.ru)  
[https://istina.msu.ru/profile/aida\\_ailamazyan/](https://istina.msu.ru/profile/aida_ailamazyan/)

*Для цитирования:* Айламазьян А.М. Практика музыкального движения как метод самопознания и развития творческой личности // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 4(36). – С. 114–127. doi: 10.11621/npj.2019.0411

*For citation:* Ailamazyan A.M. (2019) Musical-movement practice as a method of self-knowledge and education a creative personality. National Psychological Journal, [Natsional'nyy psikhologicheskij zhurnal], 12(4), 114–127. doi: 10.11621/npj.2019.0411

ISSN 2079-6617 Print | 2309-9828 Online  
© Lomonosov Moscow State University, 2019  
© Russian Psychological Society, 2019

тики МД. Особая эстетика и поэтика художественной работы в данном направлении не может быть понята и описана без учета психологической составляющей метода. Выражение личных чувств в ответ на звучащую музыку составляет суть художественной работы в МД. Личностная открытость, высказывание от первого лица, отсутствие игры и актерства в привычном театральном смысле характеризуют особенность присутствия и существования участников спектаклей и импровизаций в практике МД (Айламазьян, 2018а). Цель художественной работы совпадает с педагогической задачей – добиться открытости личности, ее глубинной, подлинной включенности в диалог с музыкой посредством движения и жеста. Подлинность и первичность этой реакции и ответа на музыку становятся мерой ее художественной ценности, ее художественного значения. Все сказанное позволяет обосновать необходимость психологического анализа практики МД.

### Направленность: цели и смыслы

Выше отмечалось, что не всегда подлинные цели и смыслы выражены напрямую, подчас они нуждаются в специальном прояснении и обнаружении. Это в значительной мере касается МД как направления свободного танца, возникшего в начале XX века в атмосфере характерных для этого времени поисков новых путей в искусстве. Это было также время поиска и создания новых идеалов, путей в жизни. Завсеми исканиями проглядывал рождающийся образ человека – свободной личности, реализующей себя в труде и искусстве гармонично и радостно, раскрывающей свою сущность в творчестве. Этот романтический идеал был путеводной звездой как для революционеров в искусстве, так и для социальных реформаторов, мечтавших переустроить общество по законам справедливости. Свободный труд на благо общества, доступность искусства, культуры и образования для каждого человека – этими мыслями воодушевлялась передовая часть общества. Особое место среди этих поисков занимает то течение мысли, кото-

рое связывает переустройство общества и человека с особой ролью искусства, преобразующего природу человека. Сама идея построения жизни по законам искусства, красоты имеет глубокую историю. В XIX веке она нашла своих последователей среди философов и художников-новаторов. Нельзя не упомянуть И.В. Гете, Ф. Шиллера и других романтиков с их представлениями о духовном обновлении общества, Ф. Ницше и его эстетическую концепцию человека, Р. Вагнера и его проект новой оперы, которая была призвана возродить античный театр в единстве драматургического и музыкального начала как сакральное и мистериальное действо (Айламазьян, 2017; Шахматова, 2018; Шпенглер, 2010). В основе подходов романтиков и Р. Вагнера лежала идея синтеза искусств в качестве нового художественного принципа и мировоззрения. Речь шла не только о большем впечатлении, которое получит зритель, если соединить в театральном представлении воздействие разных искусств, но и о новой художественной концепции. Искусство должно играть в жизни человека роль, аналогичную древнему обряду, оно должно воспитывать, преобразовать человека, театры должны стать современными «храмами». Этой цели служил первоначальный синкретизм искусств.

В российской философской и художественной среде эти идеи были по-особому восприняты и переосмыслены как непосредственный социальный проект, как программа социального действия. Грандиозность и утопичность новаторских идей просто ошеломила. Так, проект А.Н. Скрябина, даже по сравнению с Вагнеровским театром – храмом искусств, представлял собой самую смелую до сегодняшнего дня идею преобразования мира и всего человечества через исполнение его музыкальной мистерии. Мессианство художника приобретало невиданные размеры.

Вл. С. Соловьев, А. Белый, Вяч. Вс. Иванов, П.А. Флоренский внесли свой вклад в разработку новой концепции искусства. Пробраз грядущего искусства виделся то в античном театре или дионисийском обряде, древней пляске и ритуале, то в храмовом действе. Священник Павел Флоренский описывает храмовое действо как музыкальную драму, в которой синтетическое воз-

действие на все органы чувств служит одной цели – возвышению и преобразованию души человека (Флоренский, 1996).

В такой атмосфере, характерной для европейской культуры, в том числе для России, а также и Америки, даже в большей степени свойственной последним, возникает свободный танец как новое художественное течение, как новая синтетическая практика. Одним из создателей этого искусства стала Айседора Дункан (Duncan, 2013; Isadora Duncan ..., 2009; Levien, 1994; The Dance of the Future, 2013). Новизна такого танца, прежде всего, заключается в том особом значении, которое придается личности отдельного человека – она и источник художественного высказывания в танце, и, в определенном смысле, его конечный результат, продукт. С другой стороны, многое в самих формах этого танца обращено к прежним эпохам, даже к архаическим слоям культуры, когда зрители и танцоры не разделялись на разные группы, все были участниками общего действия, сакральный смысл которого постигался сообща. Были заимствованы и более естественные виды движения, тем не менее, позволяющие выражать чувства исполнителя, а главное, слиться в переживании со звучащей музыкой. Последняя идея и стала основополагающей для практики МД – пережить музыку в движении, как бы существовать, быть в музыке.

О направленности и целях обучения в практике МД сказано немало. Так, создатель и теоретик музыкальных движений С.Д. Руднева неоднократно указывала в своих методических работах, что целью обучения МД является формирование готовности к двигательному ответу на звучащую музыку. При этом готовность понимается как целостная психофизическая настройка человека (Руднева, 2013). Так сформулированная цель смещает внимание с конкретных двигательных навыков на внутренние условия порождения движения.

Как можно такую готовность сформировать? Что она в себя включает? Спонтанные реакции или способность к концентрации внимания? Эмоциональную непосредственность или более глубокую открытость творческим впечатлениям? Бессознательные импульсы или сознательный настрой на музыкальное переживание? Очевидно, что готовность

Наличие внутриличностных конфликтов, вытесненных неприемлемых переживаний, страх перед собственными эмоциями и чувствами приводят к тому, что у человека возникает установка на недопущение, торможение произвольных движений, импульсивных спонтанных проявлений. Движение произвольно контролируется и выглядит довольно схематичным

к музыкально-двигательной деятельности представляет собой не элементарное, а сложное, многоуровневое явление. Единство и «установленность» различных процессов даны не изначально, а достигаются в результате специальной работы и являются проявлением высших форм психической регуляции.

Наши теоретические предположения весьма убедительно подтверждаются опытом практики. Анализируя неудачи

или искать самостоятельно, тратить силы, пробовать новое. Указанные установки глубоко укоренены в личности человека, они не преодолеваются прямыми призывами и увещаниями и, безусловно, становятся препятствием на пути овладения музыкально-двигательной импровизацией. Подчас сама возможность предъявить свое «я», говорить от первого лица, почувствовать свое «я» представляется опасной, и люди предпочитают избегать

Глубокая личностная обусловленность формирующейся готовности к музыкально-двигательной импровизации проявляется и в способности к длительному волевому усилию, необходимому для реализации замысла, работы над выразительной формой, образом. В противном случае импровизация принимает импульсивный и разовый характер, она не может быть повторена, доведена до внятной формы

при обучении МД, мы пришли к выводу, что они часто обусловлены тем, что в работу не включаются и не осознаются личностные предпосылки готовности к выражающему музыку движению. Так, наличие внутриличностных конфликтов, вытесненных неприемлемых переживаний, страх перед собственными эмоциями и чувствами приводят к тому, что у человека возникает установка на недопущение, торможение произвольных движений, импульсивных спонтанных проявлений. Движение произвольно контролируется и выглядит довольно схематичным. Другая типичная причина неуспеха – это

такой открытости и действовать под «маской», находиться в какой-то «роли».

Глубокая личностная обусловленность формирующейся готовности к музыкально-двигательной импровизации проявляется и в способности к длительному волевому усилию, необходимому для реализации замысла, работы над выразительной формой, образом. В противном случае импровизация принимает импульсивный и разовый характер, она не может быть повторена, доведена до внятной формы. Неумение воплотить замысел приводит к «уходу в фантазию», когда в воображении реализуются заветные мечты и желания.

Занятия музыкальными движениями представляют собой уникальные ситуации, моделирующие процессы творчества и направленные на становление способности к творческой реализации. При этом актуализируются, активизируются и организуются процессы как порождения эстетического переживания, так и его воплощения в художественной форме, что соответствует структуре художественной деятельности

установка на экономию усилий, нежелание и неумение действовать в ситуации неопределенности и риска, стремление к гарантированному успеху, боязнь ошибки, неудачи. Тогда возникает склонность к повторению какого-то образца, поиску шаблона. Человек предпочитает скорее что-то повторить, воспроизвести, неже-

Такое псевдотворчество можно назвать невротическим, с его помощью убегают от действительности, в том числе от самого себя в действительности, в мир грёз.

Таким образом, мы видим, что задача, поставленная МД, – дать двигательный ответ на звучащую музыку – носит совсем не частный, периферийный характер. Она

втягивает всю личность человека, требует проявления самых разных его способностей, серьезно затрагивает и обнажает мотивационно-ценностную сферу личности – по поведению человека в ситуации импровизации можно в целом судить о его эмоциональной зрелости, о его отношении к миру, к другим людям. Но справедливо и обратное утверждение: работая над способностью к музыкально-двигательной импровизации, мы работаем над личностью человека в целом. Возникает уникальная возможность самопознания и обращения к своим подлинным чувствам, ценностям, создаются условия для воспитания в себе качеств, необходимых для творческой реализации. Но, прежде всего, занятия МД позволяют обнаружить в себе это творческое начало как способность к впечатлению, к эмоциональной реакции на мир и к ответу, оформлению этого впечатления, диалогу.

Так, за обозначенной целью формирования готовности к двигательному ответу на звучащую музыку вскрывается более глубокая идея и направленность метода. В фокусе внимания практики оказывается личность человека в целом, в том числе ее смысловые уровни. Занятия музыкальными движениями представляют собой уникальные ситуации, моделирующие процессы творчества и направленные на становление способности к творческой реализации. При этом актуализируются, активизируются и организуются процессы как порождения эстетического переживания, так и его воплощения в художественной форме, что соответствует структуре художественной деятельности (Wilson, 1994). Выражение внутреннего во внешней форме создает условия и для обратного процесса – познания внутреннего через внешнее, изменения внутреннего, изменения собственного мировоззрения и мировосприятия. Эти далеко идущие цели практики МД надо иметь в виду, чтобы понять смысл занятий, их перспективу, а также дидактику и технологию метода.

### Музыкально-двигательные упражнения как главный инструмент метода

Квинтэссенцией метода МД как практики, развивающей способность к двигательному ответу на звучащую музыку



и создающей условия для становления музыкального восприятия и музыкального переживания, является специальный тренаж, состоящий из множества упражнений. Что из себя представляют эти отдельные упражнения и их система в целом, в чем их особенность, нестандартность? Попробуем ответить на эти вопросы.

Прежде всего, отметим, что эти короткие упражнения являются как бы маленькими законченными художественными произведениями. В них присутствует образ или характер, переживание музыки, выраженное в движении. В них не отрабатывается механически отдельный двигательный навык, не тренируется формально тело. Движение служит задаче выражения музыки, и в ходе занятий предполагается именно такое осмысленное воспроизведение музыкально-двигательной формы.

Первым правилом обучения МД является отказ от разучивания движения отдельно от музыки. Но как действовать по-другому? Найдены различные приемы, позволяющие целостно воспринимать и воспроизводить (по точному высказыванию С.Д. Рудневой – воссоздавать) музыкально-двигательный образец. Упражнение не дробится на части, фрагменты, элементы, напротив, занимающийся должен его целостно воспринять как художественный образ (это может быть показ педагога или кого-то из других участников) и далее, слушая музыку, воспроизвести. Чрезвычайно важны при этом комментарии педагога, задачи, которые он ставит, моменты, на которые обращает внимание. Педагог как бы управляет процессом постижения смысла этого музыкального отрывка и выражающего его движения, он добивается полного включения ученика, его эмоциональной отдачи и точности слышания музыки через организацию движения.

Такой способ обучения ориентирует изначально на музыкальное произведение в целом и идет не от элемента к целому (как к сложному), а, наоборот, как бы двигается от целостного (иногда достаточно слитного) восприятия к восприятию более дифференцированному, нюансированному, точному, т.е. к осознанию элемента. Схватыванию музыкального произведения как целого, улавливанию его смысла призвано помочь

конкретное движение. Отдельно от музыки движение этого выразительного смысла лишено.

О каких смыслах идет речь? О каких характеристиках движения, способных отразить и выявить музыкальный образ? Средства музыкальной выразительности, начиная с тембральной окраски и акустических свойств музыкального звука и кончая мелодией, метро-ритмическими характеристиками и др., создают в своей совокупности музыкальный образ. Он может быть понят и пережит на разных уровнях и, соответственно, по-разному может быть раскрыто его содержание. Один из самых простых и доступных уровней восприятия связан с узнаванием в музыке

Средства музыкальной выразительности, начиная с тембральной окраски и акустических свойств музыкального звука и кончая мелодией, метро-ритмическими характеристиками и др., создают в своей совокупности музыкальный образ. Он может быть понят и пережит на разных уровнях и, соответственно, по-разному может быть раскрыто его содержание

звуков окружающего мира. Музыка подражает звукам, издаваемым птицами, животными, людьми, машинами, городом, водой, морем, ветром, предметами.

Немного более сложная задача – узнавание в музыке движения тех же населяющих мир существ и предметов, стихий. Подражание носит здесь более изощренный характер через имитацию ритма и темпа движения. В определенном ритме двигается конь, так же можно почувствовать ритм движения языков пламени и, несмотря на то, что это разные явления, в чем-то их ритм схож, они оказываются родственны по своей музыкальной природе. Имитация темпа и ритма движения позволяет не только отражать с помощью звуков окружающий мир, но и достигать больших обобщений: сравнивать, сопоставлять, объединять наблюдаемые явления и тем самым уже формировать музыкальную картину мира.

Указанных уровней достаточно, чтобы воспринять и услышать музыкальную историю или сюжет. Вспомним легендарную музыкальную сказку С.С. Прокофьева «Петя и волк», с которой для многих детей начинается знакомство с большой симфонической музыкой. Это лишь один наглядный пример. В целом программная музыка занимает значительное место среди инструментальных, тем более сре-

ди вокальных произведений. Программу, сюжет, историю можно найти и в небольших пьесах, и в развернутых симфонических полотнах.

Менее доступным и более сложным уровнем восприятия музыкального содержания является проникновение в эмоциональные смыслы музыки. Воспроизводя ритмы человеческого тела, пульсацию сердца, дыхания, торопливость или замедленность движения, музыка имитирует или указывает на то или иное эмоциональное состояние: возбужденное, спокойное, тревожное, благостное, удовлетворенное или, наоборот, печальное, страдающее. Знаки эмоций хорошо различимы в плачущих, как будто всхлипыва-

ющих или жалобных интонациях музыки, в призывных, вскрикивающих возгласах, в неровной тревожной пульсации, в рваных ритмах настроения несогласия, конфликта, протеста, в ровном спокойном биении, как бы мерном дыхании и т.п. Способность к имитации эмоциональных состояний сделала музыку универсальным языком чувств, преодолевающим лингвистические и национальные барьеры (Deutsch, 1982; Evants, Clynes, 1986; Feder, Karmel, Pollack, 1990).

Далее речь пойдет о таких слоях музыкальных смыслов и содержаний, которые редко осознаются и обсуждаются. Они относятся не столько к окружающей человека действительности и ее имитации, отражению в музыке, сколько к реальности, самой музыкой порожденной. Это реальность преобразованного пространства и времени, особой событийности и коммуникации. Этот слой содержания музыки можно назвать бытийственным, где музыка предстает как собственный мир. Проникновение в этот мир требует усилия внимания и работы воображения. В этом мире все связано со всем, он организован как непрерывный поток изменений, как само течение времени в постоянном обновлении событий. Там может произойти то, что невозможно в нашей обыденной действительности. Прежде всего, время

в нем течет непрерывно, а не дискретно, сама жизнь в ее становлении и вечном рождении явлена нам в музыке.

Именно эта сторона музыкальных смыслов трудноуловима как на уровне понятий, так опытным путем. Но именно она обеспечивает возможность трансформации эмоциональных реакций на музыку, преобразование эмоциональных смыслов и, в конечном счете, то возвышение чувств, о котором немало сказано в литературе, посвященной искусству. Достаточно привести комментарий

во с различными тембрами музыкальных инструментов, с разнообразными способами звукоподражания с помощью окружающих предметов. Так, звуки становятся «говорящими», что-то передающими, выразительными. Это первый шаг на пути к постижению музыкальной семантики. Часто на этих принципах основывается музыкальная терапия (The Creative Arts ..., 1998; Journal of Russian & East European Psychology, 2018).

Далее движение вносит свой вклад в понимание имитационной природы музыки,

Для детей и начинающих, прежде всего, раскрывается звукоподражательная и сюжетная сторона музыкального образа. Этой цели может служить знакомство с различными тембрами музыкальных инструментов, с разнообразными способами звукоподражания с помощью окружающих предметов. Так, звуки становятся «говорящими», что-то передающими, выразительными. Это первый шаг на пути к постижению музыкальной семантики

А.Н. Леонтьева к работе Л.С. Выготского «Психология искусства»: «Катарсис для Выготского – не просто изживание подавленных аффективных влечений, освобождение через искусство от их “скверны”. Это, скорее, решение некоторой личностной задачи, открытие более высокой, более человеческой правды жизненных явлений, ситуаций» (Леонтьев, 1986, С. 10). Бытийная сторона музыки отражена в форме музыкального произведения, и именно она является носителем этого важнейшего смысла, о чем пишет музыковед Б.В. Асафьев (Асафьев, 1971). Однако «истинно определяющим является то, что лежит за формой и создает ее самое: а это не что иное, как воплощаемое в художественном произведении содержание, его смысл» (Леонтьев, 1986, С. 9).

Направленные на восприятие содержания музыкального произведения и его переживание, упражнения МД отражают все смысловые уровни музыки и помогают постичь ее самые потаенные стороны.

Для каждого этапа в развитии музыкального восприятия и музыкально-двигательной работы характерен свой ведущий способ постижения содержания музыки, при том, что одновременно задействованы так или иначе и остальные. Так, для детей и начинающих, прежде всего, раскрывается звукоподражательная и сюжетная сторона музыкального образа. Этой цели может служить знакомст-

ее языка. Ритмо-пластическое подражание бегу коня, прыжкам зайца, полету птицы, мягкому шагу кошки и т.п. позволяет осваивать выразительные средства музыки: темпо-ритмический рисунок, акценты и паузы, мелодические повороты, изменения высоты звука и др. Можно использовать какой-либо сюжет, который поможет прожить в движении музыкальное произведение, пьесу. Часто это мотивы игры, путешествия, грозящей опасности и избавления от нее, погони, прятков, получения подарка, предмета и т.д. Поначалу узнаваемые истории и сказочные сюжеты помогают удерживать внимание слушающих на музыке и проследить последовательное развитие музыкальной темы. Занимающиеся начинают воспринимать музыкальное произведение как рассказ, как логическую связанность, последовательность осмысленных действий. Главное, чтобы сюжет не уводил от музыки в собственные подробности, в собственное содержание. Он должен привлекать внимание к средствам музыкальной выразительности и точно отражать музыкальное развитие, музыкальную драматургию. Однако даже на этих ранних стадиях и уровнях музыкального восприятия в МД обеспечивается включение и более сложных, собственно музыкальных слоев содержания. И в этом роль движения становится все более значимой.

Рассмотрим, как интонирование тех или иных эмоциональных состояний

в музыке может быть выражено пластически, в движении. Этот уровень музыкальных смыслов убедительно представлен в описаниях упражнений МД, сделанных С.Д. Рудневой (Руднева, рукопись). С опорой на ее классификацию тренажа по эмоционально-динамическим характеристикам, можно выделить следующие группы музыкально-двигательных образов:

- активные, энергично-волевые: образы сопротивления, борьбы;
- лирически-созерцательные: спокойное раздумье, печаль или грусть, надежда;
- драматически-взволнованные: взволнованность, бурление чувств, тревожное ожидание, горе утраты;
- радостно-оживленные: радость жизни, радость встречи, общее веселье;
- образы возвышенных переживаний: от патетически-трагических до философски-отрешенных и просветленно-восторженных.

Каковы выразительные средства движения, позволяющие отразить эмоциональное содержание музыки? Подчеркнем, что в МД используются не внешне изобразительные знаки эмоций, условные жесты или пантомимические движения, обозначающие определенные эмоции. Напротив, мы видим, что МД стремится избежать этих приемов и ищет соответствие иначе, через ритмо-пластическое выражение музыки. Поэтому такое важное значение приобретает дыхание, его глубина, темп и ритм, как бы задающие ритм и характер движения всего тела. Подчиненность процесса пластического выражения музыки процессу дыхания дает возможность говорить о «дыхательности» как о средстве музыкально-двигательной выразительности. Дыхание имеет глубинную связь со всеми процессами жизнеобеспечения, оно отражает как общее физическое состояние организма, так и состояние эмоциональное. Включение дыхания в музыкально-двигательную активность обеспечивает активизацию эмоциональных реакций у воспринимающего музыку. На примере упражнений видно, как вдох, подчиняясь музыке, соответствует определенным смысловым акцентам, подчеркивает кульминационную точку, и, наоборот, выдох может передать спад. Удлиненный вдох и укороченный выдох передают состояние нарастания чувства, притока энер-

гии, короткий вдох и удлиненный выдох – состояние упадка сил, угнетенности, порой глубокой печали, плача и т.п. Глубина и сила вдоха и выдоха, темп, частота дыхания, соотношение длины вдоха и выдоха – все это становится выражением музыки, отражает ее эмоциональную динамику.

Другим фундаментальным двигательным аспектом выражения эмоционального содержания музыки является тоническая регуляция движения. «Тонусность» музыки находит свое воплощение в тонусности движения. Неслучайно основным музыкальным элементом является «тон», означающий определенную высоту звучания. Одновременно это слово указывает на определенную энергию и напряжение, характер, готовность, настрой. Тонус движения отражает также определенную мышечную и эмоциональную готовность, настроенность. Повышение тонуса сопровождается приливом жизненных сил, желание двигаться, действовать, чувство радости, принятие окружающего мира. Наоборот, понижение тонуса обычно сопутствует упадку жизненных сил, нежеланию проявлять активность и тратить энергию. Освобождение от лишнего эмоционального напряжения, навязчивых мыслей и состояний, мучительных переживаний также сопровождается резким расслаблением, «сбросом» избыточного мышечного и вегетативного напряжения. Повышение тонуса необходимо для активного движения, прыжков, взлета, подъемов. Сложный рисунок подъемов и спадов тонуса, напряжений и расслаблений отражает «тонусную» динамику музыки.

Чувство волевого усилия и преодоления сопротивления передается через постепенное нарастание мышечных усилий тела, преодолевающего земное притяжение. Именно земное притяжение заставляет менять характер движения – от тяжелого, как будто падающего шага до легкого «невесомого» бега. Подъем и падение, нарастание и спад жизненных сил, их соби́рание и растрачивание, сопротивление и подчинение, доверие и сомнение могут быть выражены языком движения через изменение тонуса в связи с необходимостью преодолевать земное притяжение, действие гравитации.

Направленность движения – еще одна целостная характеристика движения, позволяющая выразить эмоци-

ональное содержание музыки, устремленность движения наружу или внутрь. Эта устремленность может превратиться в перемещение, а может переживаться как расширение из одной точки. Тогда перемещения не возникает, но жест устремляется вовне, вдаль, к горизонту. Устремленность наружу – движение к жизни, к миру, к цели, близкой или далекой, недостижимой или достижимой, реальной. Устремленность вовне может быть движением к людям, к другому человеку так же, как жест внутрь будет переживаться

избыток энергии, ищущей себе применения, рвущейся наружу, избавление от переполненности, но и от сдержанности, напряженности.

Движения пружинные, упругие – это движения тонусные, где постепенное сжатие мышц и сгибание суставов служит импульсом к их разгибанию, разворачиванию движения в противоположном направлении (похоже на принцип действия пружины, отсюда и название). Сила толчка зависит от степени сжатия «пружины» и от ее готовности распрямить-

Гнев и нападение, печаль и уход во внутренний мир, принятие и отвержение, радость и утверждение, расширение границ своего существования, боль, страдание и стягивание пространства, его уменьшение и ограничение и т.п. – все оттенки эмоциональных состояний, которые мы находим в музыке, могут быть выражены и проявлены через обозначение вектора движения, направленности жеста

в качестве обращения к себе, сдерживания или соби́рания сил, но может означать и отмежевание, уход от внешнего мира, страх взаимодействия, изоляцию. Гнев и нападение, печаль и уход во внутренний мир, принятие и отвержение, радость и утверждение, расширение границ своего существования, боль, страдание и стягивание пространства, его уменьшение и ограничение и т.п. – все оттенки эмоциональных состояний, которые мы находим в музыке, могут быть выражены и проявлены через обозначение вектора движения, направленности жеста.

Эмоционально-энергетическое содержание музыки также представлено в классификации приемов выполнения движения в практике МД (Айламазьян, 2013; Руднева, Фиш, 1972). Каждый прием предполагает как определенный способ выполнения движения, так и соответствующее психо-эмоциональное его наполнение.

К маховым движениям относятся броски, вращения, удары, качания, хлесты. Они могут выполняться руками, ногами, корпусом. Принцип организации движения остается одним и тем же: фаза замаха или резкого подъема сменяется фазой полного расслабления данной группы мышц (рук, ног, туловища и т.п.). При этом происходит сильное высвобождение энергии, мгновенное очищение, сброс напряжения. Некий избыток «заряда», реализуемый маховым движением,

от ее тонуса. Для выполнения пружинных движений требуется не только сила задействованных мышц, но и тонкая их координация, способность к переключению, пластичность. Хронически напряженные мышцы не способны выполнить пружинные движения так же, как и слабые, вялые, лишенные тонуса. Приседания и полуприседания, прыжки, ходьба и бег с толкающим движением стопой, толчки руками, упругое взаимодействие с препятствием, с другим человеком, борьба выполняются с помощью пружинных движений и несут в себе важное содержание – накопление сил, их соби́рание, нагнетание, волевое усилие, преодоление сопротивления, отрыв от земли. Толчок ногой позволяет перемещаться в пространстве. отталкиваясь от земли, человек совершает прыжок, парит в воздухе – такое движение отражает не только избыток сил и жизненной энергии, но и соби́рание этих сил для достижения цели, мечты. Оно может выражать крайнее воодушевление, восторг, победное торжество, преодоление не только земного притяжения, но и себя самого, своих ограничений, слабостей, страстей.

Наконец, выделяется группа движений плавно-текучих. Текучесть и плавность движений обеспечивается за счет постепенного изменения тонуса мышц, особенно мелких. Движение как будто перетекает по телу. Волна тонических изменений, гибкая смена напряжения и



расслабления обеспечивают слитность движения, плавность и непрерывность. Для этого требуется тонкая регуляция мышечного тонуса, дифференцированность движений, управление мелкой моторикой. Как будто жесткий каркас уходит из тела, оно обретает подлинную пластичность, мягкость, живость, способно принять любую форму. Текучесть движений созвучна кантилене в музыке, как бы вторит ее мелодической основе. В отличие от движений маховых и пружинных, соответствующих накоплению и выбросу энергии, превращению ее в активное действие, текучесть и плавность отражают чувство как таковое. Это некое пребывание в переживании, растворение в чувстве, созерцании.

В своей чистой и элементарной форме указанные выразительные приемы движения встречаются редко. Как правило, они сочетаются друг с другом, окрашивают различные виды движения (шаги, подскоки, прыжки и т.п.) и придают им характер, уникальный эмоциональный тон.

МД используют естественные виды движения такие, как шаг (ходьба), бег, подскок, прыжок в их разнообразных вариантах и сочетаниях. Прежде всего, это связано со стремительностью и характером перемещения. Медленная ходьба раздумья контрастирует со стремительным бегом погони или достижения желанной цели. В подскоке есть и перемещение вперед, и движение вверх – как будто чувства так переполняют, что надо обязательно дать им выход, устремление к цели уже даже не так важно. А иногда именно движение вверх становится доминантой – в подскоке, в прыжке, в разбеге, когда душа хочет расправить крылья в полете, взмыть над житейской суетой, поверить в несбыточное.



Рис. 1. Нотный пример № 1, партия фортепиано – Маргарита Ильасова

ссылка: <https://yadi.sk/d/j3YGWxY7KZy9zw>

Рис. 1. Note sample No 1,

link: <https://yadi.sk/d/j3YGWxY7KZy9zw>

В упражнениях МД также можно встретить много движений, имитирующих действия с предметами или трудовые действия. Это могут быть броски и удары (например, молотом, топором). Можно разбрасывать что-то вокруг себя или, наоборот, собирать (цветы, плоды и т.п.), срывать с ветки, складывать в корзину, поднимать и опускать воображаемые предметы, играть с ними, подбрасывать и ловить, отдавать другому и т.д. Можно имитировать игры с предметами (с мячом, с веревочкой, со скакалкой и др.) или с окружающими природными стихиями (с водой, ветром, песком и т.п.). Важно понимать психологический смысл этих движений в контексте музыкально-двигательной импровизации. Помимо того, что, благодаря такой конкретности и ясности образа, движение наполняется каким-то понятным содержанием, оно еще выполняет и символическую функцию. Символизм можно усмотреть в условности движения, выполняемого с воображаемым предметом. Но не только. Очевиден и тот смысл, который приобретают предметы и действия в контексте мифа, мифологического образа или сюжета. Так, действие броска или метания приобретают очень обобщенное значение – это и метание молнии громовержцем, и посыл солнечных стрел: лучей и пр.

Можно вспомнить яркий этюд-упражнение из тренажа «Гептахора» – «Рвать яблоки» на музыку Дж. Верди из оперы «Риголетто» (нотный пример No 1).

Ходьба на высоких полупальцах оправдывается тем, что приходится тянуться к яблокам, которые растут высоко. Но, конечно, это не простой сбор урожая. Невольно возникает образ сада Гесперид и растущих там яблок, дарующих вечную молодость. Весь сюжет «приподнимается», и теперь подъем на полупальцы отражает эту общую возвышенность настроения, небытовой характер переживания.

Архетипические мотивы угадываются во многих упражнениях МД, в самых простых движениях, поднимают их до уровня символа. Например, бег в упражнении на музыку этюда Ф. Бургмюллера (нотный пример No 2).

Упражнение начинается с вырастания на полупальцы вместе с медленным подниманием рук, которые в конце оказываются над головой. Это начало, рождение,

как бы вознесение. Далее – легкий стелющийся бег с воздетыми вверх руками. Восторженность и приподнятость сочетаются со стремительностью, целеустремленностью, как будто надо успеть сделать что-то важное. Эта устремленность во второй части этюда превращается в напряженный мощный бег (как будто атлет стремится первым разорвать финишную ленточку), заканчивающийся прыжком – прорывом, после которого вновь возвращается музыка первой части, и с ней возобновляется легкий бег с воздетыми руками. Какие образы рождаются при этом у исполнителя? Это и движение Солнца по небосклону, и нисхождение его в пучину, и опять восхождение, и творение мира, его ежедневное созидание и пр. Так простой бег превращается в действие большой символической силы, соединяясь с мифологическими образами и представлениями.

И, наконец, обратимся к тому уровню смыслов, который соответствует бытийному миру музыки. В этом мире само время меняет свои параметры – оно течет непрерывно, преодолевая дискретность, а, значит, преодолевая конец – смерть. Это время вечности, вечное «дление». Событийность этого мира характеризуется тем, что соединяет в музыке обычно несоединимое в логике обыденности. Все связано со всем, все музыкальные события отражаются друг в друге и не отгорожены друг от друга непреодолимыми границами. Мир един, и мы – часть этого мира.

Анализ чистого музыкального бытия, музыкального пространства и музыкального времени, проделанный философами и музыковедами, помогает раскрыть содержание создаваемых музыкой смыслов (Аркадьев, 1993; Бобрик, 2017; Холопова, 2014). Их носителем является музыкальная форма как выражение числовой сущности музыки или численно оформленного времени. А.Ф. Лосев пишет по поводу предмета музыки: «В музыке, среди алогической стихии становления, в бурях и страстях иррационально-текучей сплошности или, вернее, в глубине их видится четко оформленная, абсолютно неподвижная и абсолютно твердая в своих очертаниях граница – смысловая фигурность числа, которая незримо руководит всеми этими иррациональными судьбами му-



зыкального предмета. Надо уметь увидеть это фигурное число, чтобы понять музыкальное произведение; и оно предстает как тот смысловой остов и скелет, на котором держится все трепещущее и играющее жизненными силами и струями тело музыки» (Лосев, 1990, С. 330). И далее заключает: «Так возникает музыка как искусство времени, в глубине которого (времени) таится идеально-неподвижная фигурность числа и которое снаружи зацветает качествами овеществленного движения» (там же, С. 331).

Онтологическим основаниям музыки посвящены работы выдающегося современного музыковеда В.В. Медушевского. Глубинное содержание музыкальной интонации связано, по его мнению, с сокровенными чаяниями человека, с его устремлением к бессмертию, совершенству: «Возвышенной музыкой Баха, Моцарта, Бетховена, Чайковского, Рахманинова и других гениев человечества утверждается призывание к вечности, к дивному совершенству, которое тревожит совесть, побуждая к предельному вдохновенному усилию творческой жизни» (Медушевский, 2016, С. 101).

То, что описано в результате феноменологического анализа музыкального бытия, в практике МД переживается опытно: музыкально-двигательные упражнения направлены на этот самый глубокий смысловой уровень музыкального восприятия.

Обратимся к анализу конкретных музыкальных образов времени и пространства.

1. Музыка как непрерывный поток. Переживание музыки как потока текущего времени. Движение позволяет приоткрыть этот процесс непрерывного течения, часто скрытый за музыкальной фактурой и музыкальным текстом. Подчас неровный ритмический рисунок, изменения в мелодии при поверхностном восприятии порождают желание так же витиевато двигаться, отражая в движении все изгибы мелодии и ритма. Однако можно услышать и более глубокий пласт, где отдельные звуки сливаются в единое целое, которое находит свое выражение в одном движении, в одном действии. Как будто ветром вас подхватывает музыка, уносит вдаль, ведет к кульминации взлета и опускает в конце на землю (бег на

музыку Дж. Россини) (нотный пример No 3).

Это состояние можно назвать переживанием движения как такового, переживанием скрытого за отдельными звуками потока.

Мы слышим не отдельные звуки и их соединение, а целостность музыкального произведения, в котором звуки связаны, сливаются друг с другом. Способность слышать тяготение звуков друг к другу является основой целостного музыкального восприятия. По сути речь идет о слышании ладовых закономерностей, о формировании ладового чувства. Переживание движения его направленности, завершенности, прежде всего, обеспечено этой устремленностью звуков друг к другу, их взаимодействием в структуре музыкального лада.

Переживание музыки как потока времени отражается в непрерывности, текучести движения, в особой технике – когда из одного движения рождается другое. Динамический центр тяжести как бы увлекает тело человека в движение, в пространство, органически обособившая перемещение, которое возникает вследствие утраты равновесия, падения тела.

Приведем примеры. «Рондо» Ф. Куперена (нотный пример No4) звучит легко и по-барочному прихотливо, немного игриво.

Ритмический рисунок характеризуется чередованием четвертей и восьмушек, музыкальных фраз разной длины, акцентом на первом звуке музыкальной фразы, которая начинается то за тактом, то с первого звука такта. Этот чуть-чуть играющий ритм, светлая мелодия естественно вызывают у занимающихся первое желание ответить на музыку неровностью шага, легким подскоком, сменяющим на акцентах бег; какими-то изгибами и поворотами движения. Барочные интонации вызывают ассоциации с танцами той эпохи, что также наводит занимающихся на воспоминания о каких-то вычурных движениях. Довольно неожиданно может стать предложение педагога «покрыть» равномерным бегом этот витиеватый музыкальный рисунок, когда поначалу занимающимся не удастся расслышать постоянное движение, спрятанное за фактурой. Равномерный бег выявляет характер данного музыкального образа –

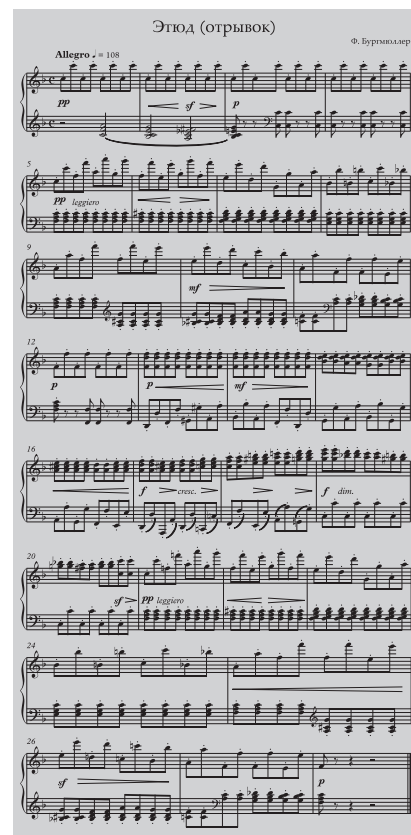


Рис. 2. Нотный пример № 2,

ссылка: [https://yadi.sk/d/DMJfk1Pw8u\\_u9](https://yadi.sk/d/DMJfk1Pw8u_u9)

Рис. 2. Note sample No 2,

link: [https://yadi.sk/d/DMJfk1Pw8u\\_u9](https://yadi.sk/d/DMJfk1Pw8u_u9)



Рис. 3. Нотный пример № 3,

ссылка: <https://yadi.sk/d/flyl7M3sf7LeAg>

Рис. 3. Note sample No 3,

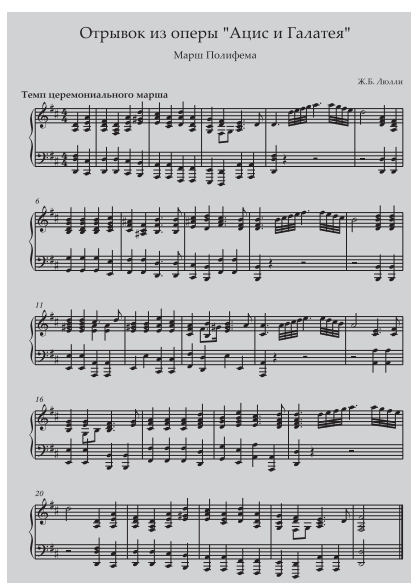
link: <https://yadi.sk/d/flyl7M3sf7LeAg>

поток движения, устремление вдаль, неподнятость и одновременно некоторую порывистость, потому что на фоне общего движения возникают короткие пробежки, рождаются стремительные переходы. Непрерывность движения можно почувствовать в музыкальных образах



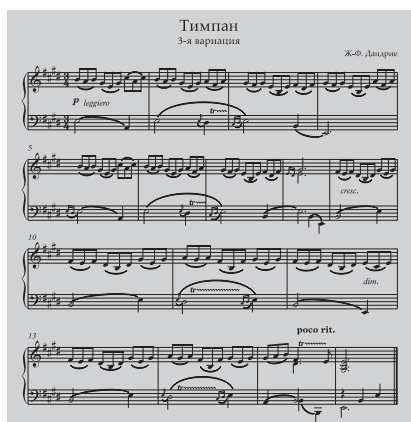
**Рис. 4.** Нотный пример № 4,  
ссылка: [https://yadi.sk/d/Zj72\\_bi9Ts35lv](https://yadi.sk/d/Zj72_bi9Ts35lv)

**Pic. 4.** Note sample No 4,  
link: [https://yadi.sk/d/Zj72\\_bi9Ts35lv](https://yadi.sk/d/Zj72_bi9Ts35lv)



**Рис. 5.** Нотный пример № 5,  
ссылка: <https://yadi.sk/d/2V4tPCAnmLjmA>

**Pic. 5.** Note sample No 5,  
link: <https://yadi.sk/d/2V4tPCAnmLjmA>



**Рис. 6.** Нотный пример № 6,  
ссылка: <https://yadi.sk/d/yAs5G9mQvoZqyA>

**Pic. 6.** Note sample No 6,  
link: <https://yadi.sk/d/yAs5G9mQvoZqyA>

ходьбы. Так, в упражнении на музыку Ж.-Б. Люлли из оперы «Аидис и Галатея» (нотный пример No 5) ходьба выполняется в медленном темпе, покрывая аккорды, которые звучат четвертями. Заполнение пауз, как будто возникающих между аккордами, постепенным медленным движением, непрерывно перемещающимся центром тяжести (внутренним «дланием» движения), включением в эту работу всего тела позволяя пережить непрерывность течения самой музыки, отсутствие в ней пустоты. Неожиданно возникающие в конце музыкальные фразы шестнадцатые (пять звуков гаммы вверх – пять вниз) создают игривое настроение, как будто избавляют от серьезности, от буквально, однозначности образа. В движении это передается быстрым, неожиданным «перебросом» центра тяжести с одной ноги на другую (сначала вперед – потом назад). Эти короткие перерывы в торжественном медленном движении шагом не нарушают общего хода, а как будто дают силы – что-то неожиданное, новое входит в человека, какая-то открытость переменам, чувствуется присутствие другой реальности. В результате возникает многомерный образ временных потоков, существующих то параллельно, то пересекаясь.

О слитности и текучести музыкального восприятия, об особенностях восприятия времени в музыке высказывались музыковеды и философы. Так, находим у А.Ф. Лосева: «Музыка всегда воспринимается как нечто единое. Последовательные моменты водвинуты один в другой. Воспринять мелодию не значит воспринять первый звук, потом, забыв его, воспринять второй, затем, забыв второй, воспринять третий и т.п. Воспринять музыкальное произведение – значит как-то слитно соединить и переработать все последовательности, из которых оно состоит. И только тогда, когда все музыкальное произведение может быть нами представлено в один миг, когда мы уже не чувствуем его как нечто сложное из временных моментов и вообще частей, только тогда возможно условное «деление» его на части, причем каждая часть тем самым уже будет нести в себе энергию целого. Музыкальное время, таким образом, есть

некое воссоединение последовательных частей. Неоднородность, характерная для него, таит в себе бесчисленные синтезы и пространственно-временные объяснения» (Лосев, 1990, С. 238).

2. Музыка как рождение жизни, вечное рождение. В ряде упражнений особенно ярко можно увидеть, как конец одного движения становится началом следующего, как движение возобновляется вновь и вновь, бесконечно рождается.

Так, в упражнении на музыку Ж.-Ф. Дандрие «Тимпан» » (нотный пример No 6) постоянно возобновляющиеся броски корпуса вперед из положения сидя на коленях сменяются сильными, как бы оттягивающими движениями, когда спина выгибается назад.

Этот уход назад, сопровождающийся сильным выдохом, является не концом движения, а инициирует следующий бросок, накапливает энергию. Как накатывающие на берег волны следуют друг за другом длинные броски.

Схожую динамику находим и в упражнениях «Падения на руки» из положения стоя на коленях (на музыку Г.Ф. Генделя) (нотный пример No 7), а также в упражнении на больших выпадах на вынесенную вперед ногу (на музыку А.Г. Рубинштейна) (нотный пример No 8).

Каждый раз упругое падение на руки превращается в подъем, дает толчок для движения вверх. Однако, как только инерция подъема иссякает, тело опять падает вниз. Постоянный перенос центра тяжести вперед обеспечивает этот непрерывный процесс падения и подъема, парадоксальным образом превращая первое во второе, одно в другое.

Другой пример – это постоянно «рождающийся» бег в упражнении на музыку марша Ф. Шуберта (нотный пример No 9).

В музыке возникают импульсы, толчки, вызывающие стремительное движение вперед. Эти импульсы как бы пронизывают музыку, каждый раз вызывая порыв. Стремясь перегнать друг друга, бежит пара участников, подхватывая толчок в музыке, затем следующая пара и т.д. Бег возобновляется вновь и вновь.

3. Превращение одних способов и приемов выполнения движения в другие отражает момент трансформации эмо-

ций, изменение их знака и появление многомерности в музыкальной интонации.

Упражнение на музыку Ж.-Ф. Дандрие «Дудки» (нотный пример No 10) начинается с широких маховых движений руками из стороны в сторону: вес тела перекидывается с одной ноги на другую, что служит толчком для маха рук.

Такое свободное качание рук из стороны в сторону с одновременным переносом веса с ноги на ногу создает возможность выброса энергии и позволяет показать свою силу, поиграть этой силой. Совершенно неожиданно махи переходят в «тягу», когда руки медленно и плавно переводятся из одной стороны в другую. Это изменение тонуса и темпа еще больше усиливает настроение игры, оно требует тонкой регуляции, переключения не только в движении, но и в настроении. В результате музыкальный образ приобретает многомерность и неоднозначность, силу и легкость одновременно, серьезность и несерьезность.

Такие же превращения мы находим и в других упражнениях, например, на музыку Баварской песни (нотный пример No 11).

В этом музыкальном отрывке мелодия несколько раз меняет свой характер, и каждый раз мы видим изменения приемов движения: сначала это напряженное отклонение (прогиб) корпуса назад, стоя на коленях, и выпрямление, затем внезапная смена настроения в музыке вызывает свободный «взлет», подъем махом вверх в вертикальное положение (сдерживание и напряжение превращаются в энергию волевого подъема). Но и это не все. Так же неожиданно возникает еще один переход – плавное медленное опускание сначала взметнувшихся рук, а потом и всего корпуса на колени, как будто энергия активного действия растворяется в созерцании, в благостном принятии.

4. Переживание наполненности музыкальной паузы, «дления» звука. Рассмотрим упражнения, в которых ярко присутствует заполнение паузы движением или продолжение движения во время длинной ноты, длинного звука.

Переживание музыки как потока времени отражается в непрерывности, текущем движении, в особой технике – когда из одного движения рождается другое. Динамический центр тяжести как бы увлекает тело человека в движение, в пространство, органически обосновывая перемещение, которое возникает вследствие утраты равновесия, падения тела

Например, в упражнении «Рвать яблоки» на музыку Дж. Верди (Нотный пример No 1) имитируется движение срывания яблока с ветки. Яблоки растут высоко, приходится дотягиваться до плода, выставляя на полупальцах и устремляясь рукой к воображаемому яблоку. Осторожные шаги на высоких полупальцах заканчиваются этим жестом, что совпадает с концом музыкальной фразы, однако окончание жеста как будто затяги-



Рис. 7. Нотный пример No 7,

ссылка: <https://yadi.sk/d/FKjJBwKdHfU9wQ>

Рис. 7. Note sample No 7,

link: <https://yadi.sk/d/FKjJBwKdHfU9wQ>

Воспринять музыкальное произведение – значит как-то слитно соединить и переработать все последовательности, из которых оно состоит. И только тогда, когда все музыкальное произведение может быть нами представлено в один миг, когда мы уже не чувствуем его как нечто сложенное из временных моментов и вообще частей, только тогда возможно условное «деление» его на части, причем каждая часть тем самым уже будет нести в себе энергию целого

вается, и его кульминация приходится на паузу после последнего звука.

Другой пример – упражнение «Полуприседание и приседание» на музыку этюда Ф. Бургмюллера (нотный пример No 12).

Упражнение начинается со вдоха: руки раскрываются в стороны, затем следует медленное полуприседание. Дыхание увеличивается, мелодия «расширяется», и после подъема исполняется полное, глубокое приседание. Следующий подъем также удлиняется, как будто вы вырастаете из глубин и взлетаете выше той исходной точки, с которой начинали приседание-опускание. В конце музыкальной фразы, когда подъем достигает предельной точки, кульминации, движение теперь продолжается внутри, во внутреннем пространстве и выражается внешне в продолжающемся вдохе.

Необходимость совершить усилие для продолжения движения, его «дления» развивает в человеке способность к концентрации внимания. А сами эти моменты переживаются и осмысливаются как преодоление границ, как расширение внутреннего пространства, как выход за пределы собственного



Рис. 8. Нотный пример No 8, ссылка: <https://yadi.sk/d/3slWBQi7pRTmiA>

Рис. 8. Note sample No 8, link: <https://yadi.sk/d/3slWBQi7pRTmiA>

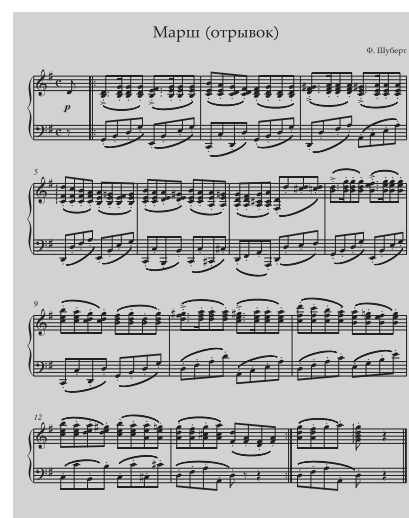


Рис. 9. Нотный пример No 9,

ссылка: <https://yadi.sk/d/vW-0lHD4D7ueNA>

Рис. 9. Note sample No 9,

link: <https://yadi.sk/d/vW-0lHD4D7ueNA>





**Рис. 10.** Нотный пример № 10,  
ссылка: [https://yadi.sk/d/ArFJy\\_olfBg-7A](https://yadi.sk/d/ArFJy_olfBg-7A)

**Pic. 10.** Note sample No 10,  
link: [https://yadi.sk/d/ArFJy\\_olfBg-7A](https://yadi.sk/d/ArFJy_olfBg-7A)



**Рис. 11.** Нотный пример № 11,  
ссылка: <https://yadi.sk/d/Wd4WPVWbKlUt2g>

**Pic. 11.** Note sample No 11,  
link: <https://yadi.sk/d/Wd4WPVWbKlUt2g>



**Рис. 12.** Нотный пример № 12,  
ссылка: <https://yadi.sk/d/qarDfvvkd68A0Q>

**Pic. 12.** Note sample No 12,  
link: <https://yadi.sk/d/qarDfvvkd68A0Q>

Необходимость совершить усилие для продолжения движения, его «длнения», развивает в человеке способность к концентрации внимания. А сами эти моменты переживаются и осмысливаются как преодоление границ, как расширение внутреннего пространства, как выход за пределы собственного «я».

«Я». Восприятие музыки становится опытом трансцендентного в подлинном смысле этого слова – когда возни-

кает переживание движения, течения времени как такового, переживание, не сводимое к явленному звуку.

Подводя итог сказанному, укажем, что музыкально-двигательное упражнение представляет собой уникальный инструмент, с помощью которого можно обучаться движению и постигать образы музыкально-двигательных форм. Но прежде всего, в нем аккумулируется опыт переживания музыки. Музыкально-двигательная форма буквально насыщена смыслами, отражающими разные уровни музыкального содержания. Начиная со звукоподражания и ритмической имитации, моделирования эмоциональной интонации и заканчивая бытийным слоем музыки – все эти уровни содержания представлены в музыкально-двигательных упражнениях. В разных музыкальных произведениях и, соответственно, в разных музыкально-двигательных формах эти смысловые уровни явлены в неодинаковой степени. Где-то хорошо узнаются персонажи или объекты внешнего мира, отраженные в музыке: поющие или щебечущие птицы, набирающий ход поезд, скачущие лошадки и т.п. В других отрывках воспроизводится ритм и форма трудовых или физических действий: колка дров, удары молота по наковальне, косьба, прядение, подъем тяжестей, натягивание каната, метание и т.д. Более сложное содержание и коннотации находим в упражнениях, где на первое место выступает то или иное эмоциональное состояние или переживание, выраженное с помощью музыкальной интонации. Это могут быть интонации жалобы и плача, веселья и игры, борьбы и сопротивления и пр. За ними часто угадываются определенные культурно сложившиеся ситуации, побуждающие к тем или иным переживаниям: ситуации праздника, торжества, проводов, расставания или, наоборот,

Несмотря на значимость указанных семантических слоев музыки, без проникновения в ее бытийный мир нельзя говорить о полноценном музыкальном восприятии. Бытийный мир отражает собственно музыкальные события и то особое время, которое возникает в музыкальном произведении. Это время содержит прошлое, настоящее и будущее как бы одновременно, в каждой точке. Время музыкального произведения не дискретно, а непрерывно и текуче. Музыкальные события создают образ времени, позволяют пережить само течение времени, его качественность. Время может останавливаться и бежать, тянуться медленно или растягиваться, может собираться в точку или стоять на месте, может исчезать или расширяться, соединяться и распадаться и т.д. Одно неизменно – попадая в мир музыкального произведения, человек переживает бытие как вечное рождение жизни, как пребывание сил, как бесконечность. Взаимодействие смыслов является еще одним аспектом музыкального восприятия, представленным в музыкально-двигательных упражнениях. Так, возникающие при прослушивании музыки эмоциональные ассоциации и эмоционально окрашенные воспоминания часто трансформируются, преобразуются в процессе музыкального восприятия. В музыкально-двигательных упражнениях особенно выделяются моменты переходов, изменения знака музыкальной интонации, изменения смысла переживания. Благодаря восприятию музыкальной формы во всей ее полноте и проникновению в бытийный мир музыки, чувства человека начинают приобретать несвойственную им в обыденной жизни многомерность и особую возвышенность.

## Заключение

В данном исследовании музыкальное движение предстает как практика, помогающая встретиться с музыкой и с самим собой. Стараясь выразить музыку в движении, человек сталкивается со своими глубинными, подчас потаенными переживаниями, чаяниями, надеждами. Откликаясь на смыслы, заложенные в музыке, он ста-

новится причастен особому миру – субъективные переживания поднимаются до музыкальных, обобщенных, трансформируются и просветляются музыкальными образами.

Музыкальные события создают образ времени, позволяют пережить само течение времени, его качественность. Время может останавливаться и бежать, тянуться медленно или растягиваться, может собираться в точку или стоять на месте, может исчезать или расширяться, соединяться и распадаться

## Литература:

- Айламазьян А.М. В ожидание танца: беседы, наброски, размышления. – Москва : Русский печатный дом, 2018а.
- Айламазьян А.М. Выразительный человек: психологические очерки. – Москва : Когито-Центр, 2018б.
- Айламазьян А.М. Метод музыкального движения в практике дошкольного и начального школьного образования : методические материалы. – Москва : ФИРО, 2013.
- Айламазьян А.М. Фестиваль «Терпсихора в Тавриде» как воплощение идеи синтеза искусств // Культура и искусство. – 2017. – № 12. – С. 98–107.
- Аркадьев М.А. Временные структуры новоевропейской музыки (опыт феноменологического исследования). – Москва : Библос, 1993.
- Асафьев Б.В. Музыкальная форма как процесс. Кн. 1 и 2. – Ленинград : Музыка, 1971.
- Бобрин О.А. От эмпирики прикладного музыковедения – к музыкальной науке. Формирование первых русских музыкально-теоретических концепций в трудах Музыкальной секции ГАХН // Искусство как язык – языки искусства. Государственная академия художественных наук и эстетическая теория 1920-х годов. Том I. Исследования / под ред. Н.С. Плотникова и Н.П. Подземской при участии Ю.Н. Якименко. – Москва: Новое литературное обозрение, 2017. – С. 289–310.
- Ильина Г.А. Особенности развития музыкального ритма у детей // Вопросы психологии. – 1961. – № 1. – С. 119–131.
- Ильина Г.А., Руднева С.Д. К вопросу о механизме музыкального переживания // Вопросы психологии. – 1971. – № 5. – С. 66–74.
- Князева Т.С. Этапы развития метода музыкального движения в контексте работы с детьми // Журнал практического психолога. – 2015. – № 3. – С. 10–26.
- Леонтьев А.Н. Вступительная статья // Выготский Л.С. Психология искусства. – Москва : Искусство, 1986. – С. 5–13.
- Лосев А.Ф. Музыка как предмет логики // Из ранних произведений. – Москва : Правда, 1990. – С. 193–390.
- Медушевский В.В. Духовный анализ музыки. – Москва : Композитор, 2016.
- Руднева С.Д. Архивные материалы 1970-х – 1980-х гг. – Рукопись.
- Руднева С.Д. Воспоминания счастливого человека / сост. А.А. Кац. – Москва : Изд-во Главархива Москвы; ГИС, 2007.
- Руднева С.Д. Основы техники музыкального движения (основы психофизической подготовки) // Перекрестки и параллели. Альманах № 4. – Москва : Волшебный фонарь, 2013. – С. 76–90.
- Руднева С.Д., Пасынкова А.В. Опыт работы по развитию эстетической активности методом музыкального движения // Психологический журнал. – 1982. – Т. 3. – № 3. – С. 84–92.
- Руднева С.Д., Фиш Э.М. Ритмика. Музыкальное движение. – Москва : Просвещение, 1972.
- Флоренский П.А. Храмовое действо как синтез искусств // Избранные труды по искусству. – Москва : Изобразительное искусство; Центр изучения, охраны и реставрации наследия священника Павла Флоренского, 1996. – С. 199–215.
- Холопова В.Н. Феномен музыки. – М. – Берлин: Директ-Медиа, 2014.
- Шахматова Е.В. Мифологема «Восток» в философско-эзотерическом контексте культуры Серебряного века : автореферат дис. ... докт. филос. наук. – Москва, 2018.
- Шпенглер О. Музыка и пластика // Социология искусства : хрестоматия / сост. В.С. Жидков, Т.А. Клявина. – Москва : Прогресс-Традиция, 2010. – С. 200–219.
- Ailamazyan A.M. (2018c) From Musical Experience to Personality Transformation: The Practice of Musical Movement. *Journal of Russian & East European Psychology*, 55(1), 15–41. doi: 10.1080/10610405.2018.1491238
- (1998). The Creative Arts Therapies and General Music Education. Music. Art. Dance. Drama. Poetry. Catalog. MMB Music.
- Deutsch D. (1982). *The Psychology of Music*. New York.
- Duncan I. (2013). *My Life*. Introduction by Joan Acocella, with a prefatory essay by Dorée Duncan. N. Y., L.: Liveright Publishing Corporation.
- Durham V. (Ed.). (2013). *The Dance of the Future: Cultivating Duncan Dance for the 21st Century: Symposium Proceedings Publication 2013. Isadora Duncan International Symposium. The George Washington University, June 16–18, Washington, DC.*
- Evans J., & Clynes M. (1986). *Rhythm in Psychological, Linguistic and Musical Processes*. New York.
- Feder S., Karmel R., & Pollack G. (1990). *Psychoanalytic Explorations in Music*. New York.
- (2009). *Isadora Duncan 1877–1927: une sculpture vivante*. Paris: Musée Bourdelle.
- Levien J. (1994). *Duncan Dance: a guide for young people ages six to sixteen*. A Dance Horizons Book, Princeton Book Company.
- Wilson G.D. (1994). *Psychology for Performing Artists. Butterflies and Bouquets*. London and Bristol, Pennsylvania, Jessica Kingsley Publishers.

## References:

- Ailamazyan A.M. (2018a). *Waiting for the dance: conversations, sketches, thoughts*. Moscow, Russkiy pechatnyy dom.
- Ailamazyan A.M. (2018b). *Expressive person: psychological essays*. Moscow, Kogito Tsentr.

- Ailamazyan A.M. (2018c) From Musical Experience to Personality Transformation: The Practice of Musical Movement. *Journal of Russian & East European Psychology*, 55(1), 15–41. doi: 10.1080/10610405.2018.1491238
- Ailamazyan A.M. (2013). The method of musical movement in preschool and primary school education the practice: teaching materials. Moscow, FIRO.
- Ailamazyan A.M. (2017). Festival «Terpsichore in Tauris» as the embodiment of the idea of synthesis of arts. *Kultura i iskusstvo*, 12, 98–107.
- Arkadyev M.A. (1993). Temporary structures of new European music (experience of phenomenological research). Moscow, Byblos.
- Asafiev B.V. (1971). Musical form as a process. Book 1 and 2. Leningrad, Muzyka.
- Bobrik O.A. (2017). From the empiric of applied musicology to music science. The development of the first Russian musical-theoretical concepts in the works of the Music section of the State Academy of Agricultural Sciences. In eds. N.S. Plotnikova and N.P. Podzemsky with the participation of Yu.N. Yakimenko. *[Iskusstvo kak yazyk – yazyki iskusstva. Gosudarstvennaya akademiya khudozhestvennykh nauk i esteticheskaya teoriya 1920-kh godov. Tom I. Issledovaniya]*. Moscow, Novoe literaturnoe obozrenie, 289–310.
- (1998). The Creative Arts Therapies and General Music Education. Music. Art. Dance. Drama. Poetry. Catalog. MMB Music.
- Deutsch D. (1982). The Psychology of Music. New York.
- Duncan I. (2013). My Life. Introduction by Joan Acocella, with a prefatory essay by Dorée Duncan. N. Y., L.: Liveright Publishing Corporation.
- Durham V. (Ed.). (2013). The Dance of the Future: Cultivating Duncan Dance for the 21st Century: Symposium Proceedings Publication 2013. *Isadora Duncan International Symposium. The George Washington University, June 16–18, 2013, Washington, DC*.
- Evans J., & Clynes M. (1986). Rhythm in Psychological, Linguistic and Musical Processes. New York.
- Feder S., Karmel R., & Pollack G. (1990). Psychoanalytic Explorations in Music. New York.
- Florensky P.A. (1996). Church service as a synthesis of arts. *[Izbrannye trudy po iskusstvu]*. Moscow, Izobrazitel'noe iskusstvo; Tsentr izucheniya, okhrany i restavratsii naslediya svyashchennika Pavla Florenskogo, 199–215.
- Ilyina G.A. (1961). Features of the development of musical rhythm in children. *[Voprosy psikhologii]*, 1, 119–131.
- Ilyina G.A., & Rudneva S.D. (1971). To the question of the mechanism of musical experience. *[Voprosy psikhologii]*, 5, 66–74.
- (2009). Isadora Duncan 1877–1927: une sculpture vivante. Paris: Musée Bourdelle.
- Kholopova V.N. (2014). The phenomenon of music. Moscow, Berlin: Direct Media.
- Knyazeva T.S. (2015). Stages of development of the method of musical movement in the context of working with children. *[Zhurnal Prakticheskogo Psikhologa]*, 3, 10–26.
- Leontiev A.N. (1986). Introductory article. In Vygotsky L.S. *Psikhologiya iskusstva*. Moscow, iskusstvo, 5–13.
- Levien J. (1994). Duncan Dance: a guide for young people ages six to sixteen. A Dance Horizons Book, Princeton Book Company.
- Losev A.F. (1990). Music as a subject of logic. *[Iz rannikh proizvedeniy]*. Moscow, Pravda, 193–390.
- Medushevsky V.V. (2016). Spiritual analysis of music. Moscow, Kompositor.
- Rudneva S.D. Archival materials of the 1970s–1980s. Typescript.
- Rudneva S.D. (2007). Memories of a happy person. Moscow, Izdatel'stvo Glavarkhiva Moskvyy; GIS.
- Rudneva S.D. (2013). Fundamentals of the technique of musical movement (fundamentals of psychophysical preparation). *[Perekrestki i paralleli]*. Almanac 4. Moscow, Volshebnyy fonar', 76–90.
- Rudneva S.D., & Pasynkova A.V. (1982). Experience in the development of aesthetic activity by the method of musical movement. *[Psikhologicheskii zhurnal]*, 3(3), 84–92.
- Rudneva S.D., & Fish E.M. (1972). The rhythm. The musical movement. Moscow, Prosveshchenie.
- Shakhmatova E.V. (2018). The mythology “East” in the philosophical and esoteric context of the Silver Age culture: Doctor of Philosophy, Thesis. Moscow
- Spengler O. (2010). Music and plastic. *[Sotsiologiya iskusstva]*. Moscow, Progress-Tradition, 200–219.
- Wilson G.D. (1994). Psychology for Performing Artists. Butterflies and Bouquets. London and Bristol, Pennsylvania, Jessica Kingsley Publishers.