

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ХОРЕОГРАФИИ

УДК 792.8, 372.879.6

А. В. Оленева

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ ТРЕХФАЗНОГО ДЫХАНИЯ Е. А. ЛУКЬЯНОВОЙ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ АРТИСТОВ БАЛЕТА

Вопрос постановки дыхания в хореографии сегодня приобретает все большую актуальность. Необходимость его разработки подчеркивается преподавателями хореографических учебных заведений и артистами балета [1]. Правильная организация процесса дыхания включает в себе огромный физиологический потенциал: уменьшает напряжение мышц, улучшает снабжение организма кислородом во время повышенных физических нагрузок, повышает выносливость и работоспособность организма. Однако каким способом добиться всего этого? Как работать над постановкой дыхания, какие дыхательные упражнения использовать? В каждом отдельно взятом виде физической активности на эти вопросы существуют свои ответы. На сегодняшний день в программе подготовки будущих танцовщиков в Академии Русского балета имени А. Я. Вагановой такой предмет, как дыхательная гимнастика не преподается. Но так было не всегда. Известно, что в 50–80-е годы XX века в хореографических училищах Советского Союза существовал предмет «Дыхательная гимнастика». С конца 1980-х он постепенно был исключен из программы обучения. Дольше всего (до начала 2000-х годов) эта дисциплина просуществовала в Московской государственной академии хореографии.

Дыхательная гимнастика, которая преподавалась в хореографических училищах, основывалась на системе трехфазного дыхания, разработанной во второй половине XIX века Леонардом Кофлером (1837–1909), немцем по происхождению, оперным певцом, а затем профессором пения. Изучать дыхание человека его вынудил туберкулез гортани, которым он заболел в период расцвета своей карьеры оперного певца. Сцену пришлось оставить, поскольку голос начал тускнеть, а вскоре пропал совсем. Кофлер лечился в Европе и Америке, однако безрезультатно; ни один из существующих методов лечения туберкулеза ему не помогал. Тогда он начал самостоятельно изучать анатомию и физиологию человека, строение горла, принципы его работы, и пришел к выводу, что сможет выздороветь с помощью дыхания. Наблюдая за дыханием человека в разное время, в том числе и во сне, и, сопоставляя эти наблюдения с имеющимися у современной ему европейской науки данными, Кофлер разрабатывает собственные дыхательные упражнения, проверяя

их результативность на себе. Большое влияние на его работу оказала книга профессора Фридриха Генле «Очерк анатомии человека». Генле провел в Индии несколько лет, за это время подробно ознакомился с принципами йоговского дыхания пранаямы, и тщательно проанализировал их, исходя из современных ему положений западноевропейской науки. Эта работа помогла Л. Кофлеру в систематизации и детальной проработке придуманных им дыхательных упражнений [2, с. 21].

Занимаясь по самостоятельно составленной системе, Леонард Кофлер полностью излечился от туберкулеза. В 1865 году он открывает в Америке первую школу правильного дыхания при движении, речи и пении. В 1882 году такая школа появляется и в Европе, под Берлином, руководят ей ученицы Л. Кофлера: Клара Шлафхорст (1863–1945) и Хедвиг Андерсен (1866–1957).

В 1910–1914 годах в этой школе занималась Ольга Георгиевна Лобанова, впоследствии ставшая первым преподавателем системы трехфазного дыхания в России [2, с. 22]. Длительное и тяжелое легочное заболевание вынудило ее оставить карьеру математика и заняться поисками лечения, поскольку справиться с болезнью известными в России методами не удалось. Лобанова едет в Германию в школу Шлафхорст-Андерсен, и в результате занятий по методике Л. Кофлера полностью избавляется от бронхиальной астмы и эмфиземы легких. Вернувшись на родину, Ольга Георгиевна все свои силы отдает пропаганде и распространению системы правильного дыхания Леонарда Кофлера. Она знакомит с трехфазным дыханием отечественную медицину, помогает в лечении астмы, туберкулеза, эмфиземы и других легочных заболеваний [2, с. 23]. Артисты и певцы обращаются к ней за помощью в постановке голоса. О. Г. Лобанова долгое время преподает в Государственном институте ритмического воспитания и Московской ассоциации ритмистов. В 1930-е годы у нее было много последователей и учеников. Одна из ее учениц, Елена Яковлевна Попова, музыкант по профессии, внесла в систему трехфазного дыхания упражнения, связанные с пением [2, с. 23]. Она начала преподавать правильное дыхание в Московском хореографическом училище, где работала аккомпаниатором. Зная, как хорошо гимнастика Л. Кофлера помогает справиться с усталостью, Елена Яковлевна организовала в училище дополнительные занятия по системе трехфазного дыхания для всех желающих [2, с. 23]. Очевидно занятия имели результат, поскольку в конце 1950-х годов дыхательная гимнастика по методу Л. Кофлера была введена в программы всех хореографических училищ страны. Инициатива этого нововведения принадлежала именно дирекции Московского хореографического училища [2, с. 24].

После кончины Е. Я. Поповой преподавателем дыхательной гимнастики стала ее ученица, Евгения Адольфовна Лукьянова, которая также была музыкантом по профессии, преподавала фортепьяно и сольфеджио в музыкальной школе в Москве. Систему трехфазного дыхания она освоила под руководством Е. Я. Поповой, чтобы справиться с последствиями туберкулеза. Е. А. Лукьянова продолжила начатую Е. Я. Поповой линию и дополнила методику большим количеством вокальных и дикционных упражнений, связанных с речью и движением [2, с. 26]. Ею было разработано методическое пособие «Дыхание в хореографии» (1979), в котором был освещен опыт преподавания системы трехфазного дыхания в хореографиче-

ском училище. По сравнению с книгами предшественниц, в пособии Евгении Адольфовны содержатся методические рекомендации по освоению упражнений и указания на типичные ошибки, допускаемые учениками. Однако следует подчеркнуть, что, поскольку автор была профессиональным музыкантом, связанным, прежде всего, с вокалом, то эти методические рекомендации касаются только вокальных и дикционных упражнений. Что касается упражнений, связанных с танцем, то их предлагалось обсуждать с преподавателем специальных танцевальных дисциплин.

Нам не удалось обнаружить достоверных результатов эффективности применения данной гимнастики для будущих артистов балета, но сохранившееся пособие позволяет нам проанализировать саму гимнастику, с целью выявления её эффективности для системы хореографического образования.

Гимнастика Е. А. Лукьяненко рассчитана на 4 года обучения. Из контекста следует, что занятия проводились 1 раз в неделю по 45 минут (в предисловии автор рекомендует при работе с большими классами разделять их на две группы и работать с каждой группой по 20–25 минут).

Предлагаемый комплекс содержит 175 упражнений, изучение которых распределено на все 4 года. Их можно условно разделить на следующие группы:

1. упражнения, направленные на тренировку трехфазного дыхания;
2. упражнения, направленные на тренировку мускулатуры зева, гортани, губ, языка;
3. упражнения, направленные на тренировку собственно дыхательной мускулатуры;
4. вокальные упражнения;
5. дикционные упражнения;
6. упражнения, нацеленные на связь с движением, в том числе и с движениями классического танца.

Таблица 1

Процентное соотношение различных групп упражнений, представленных в гимнастике Е. А. Лукьяновой [3]

	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	Среднее
Тренировка трехфазного дыхания, %	10	10	12	18	12,5
Дикционные упражнения, %	14	35	29	33	28
Вокальные упражнения, %	27	16	27	21	23
Развитие мускулатуры зева гортани, губ, языка, %	29	13	9	2	13
Развитие дыхательной мускулатуры, %	0	0	5	8	3
Упражнения, связанные с движением, %	20	26	18	18	20,5
Из них — с движениями классического танца, %	4	13	2	5	6

В табл. 1 представлен анализ процентного соотношения различных групп упражнений в гимнастике Е. А. Лукьяновой, как по каждому году обучения, так и в среднем за 4 года программы. Видно, что самый обширный раздел гимнастики — это упражнения на дикцию (28 %), далее — вокальные упражнения (23 %) и только потом — дыхательные упражнения, связанные с движением (20,5 %). Основную часть этой группы составляют упражнения, в которых движение сочетается с пением и декламацией; на движения классического танца в сочетании с дыханием приходится лишь 6 %.

Рассмотрим подробнее каждый раздел.

1. Упражнения, направленные на тренировку трехфазного дыхания

Основная задача занимавшихся данной дыхательной гимнастикой заключалась в освоении методики трехфазного дыхания (выдох — пауза — возврат дыхания), умения петь, не прерывая дыхания, и использовать этот тип дыхания при движении. Акцент делается на длинном экономном выдохе и паузе после него. К концу обучения учащиеся должны были овладеть техникой трехфазного дыхания и применять его при физических нагрузках и при помощи длинного выдоха снимать усталость после нее.

2. Упражнения, направленные на тренировку мышц зева, языка, гортани

Гимнастика Е. А. Лукьяновой содержит упражнения, направленные на тренировку мышц языка, зева, гортани путем произнесения гласных звуков и соблюдения правильного положения губ, языка и челюсти при этом. «Подвижность гортани и мягкого неба имеет огромное значение для скорейшего развития длинного выдоха на гласных звуках. Образование гласных в речи и пении при развитой мускулатуре зева создает ровный и естественный выдох и хорошее резонирование» [3, с. 18]. Однако хорошее резонирование представляется нам не слишком необходимым для артиста балета качеством, поскольку не требуется в ежедневной сценической практике.

3. Упражнения, направленные на тренировку дыхательной мускулатуры

В гимнастике Е. А. Лукьяновой сохранились всего 4 упражнения, направленные на тренировку непосредственно дыхательной мускулатуры. Подобных упражнений, заимствованных из пранаямы, в методике Кофлера было значительно больше. «Задача данных упражнений — развитие дыхательного аппарата. Однако в данном случае это делается без звуковой тренировки» [3, с. 120]. В процессе работы над всеми предлагаемыми Е. А. Лукьяновой упражнениями дыхательная мускулатура тренируется опосредованно. Однако нам представляется необходимым сосредоточить внимание на тренировке собственно дыхательной мускулатуры, причем делая акцент на развитии всех отделов, включая нижний, как самый объемный. Таким образом, в дыхательной гимнастике артиста балета желательно систематически использовать подобные дыхательные упражнения, разработанные в соответствии с задачами хореографического искусства и программой подготовки будущих танцовщиков.

4. Вокальные упражнения

Е. А. Лукьянова отмечает, что «пение в хореографическом училище, помимо развития дыхания, развивает слух и музыкальность, что необходимо артистам балета» [3, с. 25]. Вокальные упражнения в ее гимнастике занимают около 1/3 всей программы; с ними соединены почти все упражнения, связанные с движением. Между тем, на первое место она ставит именно пение, а уже после — движение, что также вызывает ряд вопросов в связи со спецификой хореографического искусства.

5. Упражнения на дикцию — самый обширный раздел гимнастики

Такое большое количество упражнений на голос и дикцию подходит, скорее, певцам и драматическим актерам, но не артистам балета, особенно сегодня, в условиях их большой занятости в училище по специальным и общеобразовательным дисциплинам.

6. Упражнения, связанные с движением

Уже на первом году обучения предлагаются упражнения, связанные с движением (элементы ритмической гимнастики, бег, прыжки, движения классического танца, народные танцы — армянский, чардаш). Это, по нашему мнению, — верное направление, поскольку одной из задач дыхательной гимнастики для танцовщика является задача формирования устойчивого условного дыхательного рефлекса и борьба с задержкой дыхания во время исполнения. Е. А. Лукьянова упоминает об этом: «...автоматизм заставляет подсознательно использовать длинный выдох во всех случаях, когда от нагрузки может сбиться нормальный ритм дыхания» [3, с. 150].

Однако как мы видим, что количество упражнений, связанных с движением, по сравнению с остальными группами упражнений, незначительно. Кроме того, внушительная часть этих упражнений объединена с пением или декламацией, и, соответственно, не может быть применена в ежедневной учебной и сценической практике. Поскольку Евгения Адольфовна была в первую очередь музыкантом, то основное внимание уделяла работе над голосом и дикцией. Элементы танца были включены в ее методику опосредованно: приоритет отдается пению, а не движению. Методических указаний в пособии по дыханию о процессе движения очень мало. Кроме того, многие из них довольно спорные. «Одна из особенностей трехфазного дыхания в том, что оно независимо от движения. Выдох–пауза–возврат дыхания чередуются, никак не связываясь с положением тела» [3, с. 24], и далее: «смена темпов движения не должна отражаться на ровном длинном выдохе», [3, с. 87] — утверждает автор. Но ведь многие упражнения классического танца препятствуют свободному дыханию, как, например, скручивание или перегиб корпуса назад, более того, сложнейшие классические вариации также не оставляют возможности сохранить ровное, спокойное дыхание (поэтому данные рекомендации вызывают сомнения) или же: «выполняются элементы классического танца <...> с полной независимостью дыхания от движения» [3, с. 32]. Представляется необходимым как раз связать движение с дыханием, уметь грамотно чередовать небольшие паузы со спокойным вдохом и выдохом, или наоборот, — коротким быстрым выдохом/вдохом.

Однако некоторые основополагающие принципы дыхания, предлагаемые Е. А. Лукьяновой, по нашему мнению, несомненно, можно и нужно использовать в разработке курса дыхательной гимнастики для будущих артистов балета. В первых, один из важнейших моментов, отмеченных Е. А. Лукьяновой в самом начале занятий дыхательной гимнастикой, — это отсутствие навыка правильного глубокого вдоха. Она отмечает, что при необходимости вдохнуть, ученики поднимают плечи и грудную клетку, тогда как при правильном вдохе должны расширяться нижние ребра. С целью недопущения этой грубой ошибки она предлагает заменить слово вдох на термин «возврат дыхания». Данная практика проверена и нами и представляется действительно эффективной [4]. Принципиально

важным моментом является борьба с задержкой дыхания во время движения, о чем также упоминает Е. А. Лукьянова: «Очень часто... ученики затаивают дыхание, зажимают губы, а сними шею и плечи. При этом быстрее наступает утомление, сильно учащается биение сердца, нарушается ритм дыхания» [3, с. 39]. Правда, автор считает, что чаще всего это происходит на прыжках, тогда как непроизвольная задержка дыхания у младших учеников начинается с самого первого движения у палки. Это обусловлено рефлексом задержки дыхания в момент максимальной концентрации внимания, выполнения сложной, непривычной работы, в нашем случае — освоения движений экзерсиса классического танца. Именно формирование обратного рефлекса представляется нам основной задачей дыхательной гимнастики для артиста балета.

Далее, важная часть тренировки по Е. А. Лукьяновой — необходимость держать мышцы брюшного пресса подтянутыми при выполнении дыхательных упражнений. Эта практика также полезна для артиста балета, поскольку особенность балетной осанки предполагает подтянутые мышцы туловища. Также Евгения Адольфовна отмечает, что дыхание способствует расслаблению тела, «учит освобождать мускулатуру, что помогает на уроках классического танца избавляться от ненужных зажимов» [3, с. 37].

Таким образом, можно сделать вывод, что, хотя дыхательная гимнастика Кофлера-Лобановой-Лукьяновой имела несомненные положительные результаты, она, однако, подходит более для применения в театральных и вокальных учебных заведениях. Дыхательная гимнастика для хореографического училища, при этом, должна быть сориентирована в первую очередь на танцевальное искусство. На эту особенность обратил внимание выдающийся педагог отечественной хореографической школы Н. И. Тарасов. В своей книге «Классический танец: школа мужского исполнительства» (2008) он пишет: «Очень хорошо, что в некоторых хореографических училищах изучаются основы дыхания, но преподавание этих основ еще недостаточно связано с учебными приемами и практикой танца. Поэтому хочется пожелать, чтобы в хореографических училищах преподавалось не просто дыхание, а специально разработанный курс, который можно было бы назвать, например, «Дыхание танцовщика» [5, с. 60].

ЛИТЕРАТУРА

1. *Масленников П. Ю.* Экспертная оценка преподавателями классического танца Академии Русского балета имени А. Я. Вагановой физического развития воспитанников исполнительского факультета // *Вестник Академии Рус. балета им. А. Я. Вагановой.* 2014. № 6 (35). С. 51–56.
2. *Ермолаев-Томин О.* Профилактическое исцеляющее дыхание. М.: Флинта, 2014. 291 с.
3. *Лукьянова Е. А.* Дыхание в хореографии: уч. пос. для высших и средних уч. заведений искусства и культуры. М.: Искусство, 1979. 184 с.
4. *Оленева А. В.* Оценка функционального состояния дыхательной системы учащихся младших классов Академии Русского балета имени А. Я. Вагановой // *Вестник Академии Рус. балета им. А. Я. Вагановой.* 2015. № 5 (40). С. 122–126.
5. *Тарасов Н.* Классический танец: школа мужского исполнительства. СПб.: Планета музыки, 2008. 492 с.