

# Г. В. Случ «Искусство эвритмии»

## *вводный курс*

Эвритмия (с греческого «прекрасный ритм», «прекрасное движение») – это новый вид искусства, основанный на закономерностях речи и музыки и являющийся одним из способов

выражения поэтического и музыкального содержания в пластике и пространстве. Эвритмия возникла в начале XX века, когда в мире музыкально-пластического искусства шли напряженные поиски новых средств выражения. Они велись в разных направлениях. С одной стороны, формировались идеи синтеза искусств, обновления истоков (танец как мистерия у А. Скрябина), с другой стороны, предпринимались попытки реформации в балете (работы Фокина и других балетмейстеров), а с третьей, формировался новый подход к танцевальному движению и движению человека в целом (Айседора Дункан, музыкально-ритмическая система Эмиля Жак Далькроза). Имея, безусловно, точки соприкосновения с этими течениями, эвритмия являет совершенно особый подход к проблеме обновления танцевального искусства. Её создателем стал философ–мистик Рудольф Штейнер.

В отличие от интуитивных прозрений Айседоры Дункан, эвритмия – это стройная, тщательно разработанная пластическая система, в основе которой лежат ясные представления о строении человека и вселенной, исходя из науки о духе – антропософии. Многие методические и педагогические принципы системы Жака Далькроза близки эвритмии, но Далькроз рассматривал музыку как душевную субстанцию, пытаясь перевести в жесты ту душевно-физическую реальность, которая раскрывается в музыке, тогда как эвритмия ищет объективные духовные законы, лежащие в основе музыки и поэзии. Эвритмия же первоначально возникла именно как искусство, видящее своей задачей связать воедино движение духа и движение тела.

В 1911 году к Р. Штейнеру обратилась одна молодая девушка с просьбой помочь ей найти некий осмысленный и одновременно целебный вид движения, который находился бы в созвучии с художественными импульсами антропософии. Штейнер откликнулся на этот вопрос и в сотрудничестве с этой одаренной девушкой, которую звали Лори Смит (1893 – 1971 гг.) развил новый вид движения – эвритмию.

Эвритмия, по замыслу Штейнера, не примыкала ни к одной из существовавших танцевальных традиций. Он неоднократно высказывал мысль, что из формы танцевального искусства эвритмия может быть уподоблена лишь танцам, сопровождавшим древние мистерии. «Вернемся к источникам, из которых искусство берет свое начало. Начало это было хоровод звезд и отражение его в сфере человека в виде планетарного танца, храмового танца». В книге С. Н. Худякова «Иллюстрированная история танца» (Москва, Эксмо, 2009 г.) описаны древнейшие египетские, так называемые «астрономические» танцы, где жрецы в своих движениях вторили движению звезд.

Эвритмия находит импульсы к движению в закономерностях речи и музыки. Музыка, слово, движение были когда-то, по мысли Штейнера, едины и неделимы.

Речь есть поистине универсальное выразительное средство души. По сравнению с языками нашей цивилизации, многим древнейшим языкам была свойственна подлинная художественность. В глубокой древности существовали

даже языки, звучавшие подобно пению, причем речь сопровождалась движениями рук и ног; а в тех случаях, когда нужно было произнести что-нибудь возвышенное или придать словам культовую окраску, ей сопутствовал своего рода танец.

В древности то, что исходящие из гортани слова сопровождались жестами, воспринималось совершенно естественно. Сопровождавшая речь жестикуляция фактически обретала самостоятельную жизнь. Ибо в художественном отношении жесты рук могут быть не только столь же выразительными, как речь, но даже значительно превосходить ее выразительностью. Проходящий через органы дыхания, через органы речи и пения воздух, мы формируем при помощи губ, зубов, неба, и этот воздух образует по сути, ведь не что иное, как воздушные жесты. И этим воздушным жестам можно подражать посредством движений рук, посредством движений, в которых участвует весь человек. Тогда речь становится видимой и для внешнего зрения, ибо человек при этом выполняет те же самые движения, что и организм речи, или организм пения. Так возникают зримая речь и зримое пение. Они-то, собственно, и являются эвритмией. Таким образом, в эвритмии мы встречаемся с новым видом искусства движения, в котором объединены музыка, речь, цвет и подвижная пластика. Она является особым самостоятельным видом искусства, который, помимо своих художественных задач, выполняет посильную службу в медицине, педагогике, социальной деятельности.

## **Дыхание.**

Дыхание-начало всего. «Вдохнуть жизнь...» Мы начинаем нашу работу с дыхания.

### **Упражнение 1**

Стойте спокойно, можно прикрыть глаза. Услышьте собственное дыхание. Постепенно начинайте включать руки и корпус в процесс дыхания, сжимая и раскрывая грудную клетку. Выполняйте движение сначала на месте, а затем добавив шаг вперед или назад.

### **Упражнение 2**

Дыхание каждого человека индивидуально, но все-таки можно найти средний темп, в котором мы почувствуем дыхание группы. Это упражнение лучше всего делать в кругу. Общий круг расширяется, когда мы чувствуем вдох, и сжимается при выдохе. Сначала движение незначительное, впоследствии амплитуда увеличивается, чтобы в конце опять сойти на нет.

### **Упражнение 3**

Мы можем пережить дыхание одновременно в его противоположностях (как на земном шаре одновременно протекают лето и зима в разных полушариях). Для этого образуются два круга – маленький внутри большого с равным количеством участников. Оба круга начинают двигаться вместе, но в противоположных направлениях. Стихотворение И. Гете подходит, чтобы выразить это переживание:

И.Гёте

В дыхании двойная благодать,  
Взять воздух и его отдать,  
То стеснена, то вольно дышит грудь,  
Так в мире всё переплелось волшебю,  
Благодарю Творца за гнет целебный,  
Благодарю, что Он дает вздохнуть.

#### Упражнение 4

Дыхание в кругу может усложняться, превращаясь в формы, подобные цветочным орнаментам. Причем, можно усложнять форму в движении унисоном или разбившись на два или даже на три, вписанных друг в друга круга.



#### Дыхание в музыке.

В любом музыкальном произведении есть дыхание, но для этих упражнений очень хорошо подходит спокойная барочная музыка, где мелодия еще не играет главенствующей роли.

### Пульс

Противоположность дыхания – пульс. Поток дыхания в организме противостоит пульсация крови. Как известно, у взрослого здорового человека это соотношение равно примерно 4:1. Но также как постепенно с годами формируется это соотношение в теле человека, так и в истории музыки, оно стало отчетливым лишь в эпоху классицизма. В нашей работе мы будем начинать с феномена пульсации как таковой, и лишь позже переходить к понятию метра и такта.

#### Упражнение 1

В музыке Баха мы всегда слышим многослойную структуру. И если не пытаться сразу начать ее анализировать, а попробовать услышать музыку как природный, стихийный элемент, то можно представить ручей, на дне которого вода движется медленно, спокойно течет в середине и играет с ветром на поверхности. Так, еще не выделяя различные голоса, мы можем погрузиться в пульсирующую атмосферу этой музыки. Каждый начинает с удобного для себя потока, постепенно

пробуя обнаружить самый быстрый, самый медленный и т. д. Затем можно объединиться в тройки, двигаясь радиусами по кругу. Соответственно тот, кто движется по внутреннему кругу, переживает медленный поток, тот, кто на периферии – самый быстрый.

О дальнейшей работе с музыкальным метром будет рассказано в главе «Метр-ритм-звуковысотность». Здесь же я покажу несколько упражнений с поэтическим метром.

## Упражнение 2

В поэтической речи метр (стопа) – изначально соединение длинных и коротких слогов. Для русского языка это означает соединение ударных и безударных слогов.

Возьмем так называемый трехстопный размер - анапест (^^-). Длинный слог равен двум коротким, таким образом длительность такта равна 4, что на начальном этапе очень важно. Для упражнения используются предметы – мячики мягкие или твердые, но лучше не прыгучие или палочки. На короткие слоги перекладываем мячик из одной руки в другую, чувствуя сжатие, сдавливание, на длинный слог отдает соседу – раскрытие, расслабление. Таким образом, если мы сначала держим мячик в правой руке, то перекладываем его в левую, опять в правую и отдаем соседу справа, одновременно получая мячик в свою левую руку. Затем все повторяется с левой руки с передачей мяча левому соседу. Освоив движение руками, добавляем шаг в направлении передачи мяча.

Короткие слоги в начале стопы прибавляют энергии и очень скоро в процессе выполнения этого упражнения можно почувствовать, почему анапест называется восходящим метром. Стихотворение К. Бальмонта передает рождение творческого импульса.

### К. Бальмонт Зарождение ручья

На вершине скалы, где потоком лучей  
Солнце жжет горячей, где гнездятся орлы,  
Из туманов и мглы зародился ручей,  
Все звончей и звончей по уступам скалы  
Он волной ударял, и гранит повторял  
Мерный отзвук на звук, возникавший вокруг.

Как прозрачный кристалл, как сверкающий луч,  
Переменчивый ключ меж камней трепетал,  
На граните блистал, и красив, и певуч,

Жаждой жизни могуч, он от счастья рыдал,  
И кричали орлы, на уступах скалы,  
У истоков ручья, в торжестве бытия

Картину можно расширить, если попытаться соединить движение дыхания и пульса. Тогда у нас появится возможность показать спокойное величие природы и животворящую силу ручья.

Делимся на четные и нечетные номера. Нечетные начинают движение на местах с пульсации и передачей мяча. За время, пока нечетные делают две стопы, четные продвигаются по внешней дуге направо на следующее свободное место. Мячик из правой руки описывает большой вертикальный круг против часовой стрелки. Затем группы меняются.

### Упражнение 3

Противоположностью анапеста является дактиль – падающий метр (-^^) Этот метр несет в себе устойчивость, успокоенность, но может в романтической поэзии доходить и до меланхолии.

Дактиль является основой главного поэтического метра греческого эпоса-гекзаметра. В гекзаметре заключено единство дыхания и пульса. После трех стоп «выдыхаемого» дактиля следует пауза-вдох. Можно почувствовать это движения сначала шагами (3 шага вперед – выдох, 1 шаг назад – вдох). Добавим к этому движению движение рук, имитирующее выдох и вдох.

Затем можно представить это в виде дыхания волн, набегающих на берег (свободное продолжительное движение вперед и небольшое движение назад).

Наконец можно соединить дыхание и пульсацию, двигаясь уже не свободными шагами, но в размере дактиля. Если использовать при этом упражнении шелковые платки, то можно создать подвижную морскую декорацию.

### В. Брюсов

С шумом на белые камни

Черные волны находят

Мерно вставая рядами.

Пенные головы клонят.

Море ночное – из дали

Вал за валами торопит,

Белые камни телами

Мертвых воителей кроет.

Морем упорным, полночным

Властвует дух – разрушитель;

С шумом покорным, немолчным

Волны идут на погибель.

Естественно, для ритмической работы используются все поэтические размеры. О работе с двустопными размерами (ямб, хорей) будет рассказано в главе «Мажор – минор».

## **Фразировка.**

Мы затронули два источника, питающие поэтическую речь и музыкальную ткань – дыхание и пульс. Конечно, есть еще множество уровней, на которых сопоставимы эти два способа выражения человеческой души. Например, темп, громкость, агогика и т.д. Я представлю здесь упражнение на фразировку, исполнение которого возможно как с музыкой, так и со стихотворением.

Мы стоим парами по линии круга. На 1 такт подаем друг другу правые руки и проходим вперед, слегка касаясь правыми плечами. Следующему партнеру мы подаем левую руку и опять проходим вперед. Движение продолжается до конца фразы. Затем держась за руку последнего партнера, мы поворачиваемся на 180 гр. и начинаем движение обратно. В этом упражнении можно сочетать метрическую работу (руку подаем на сильную долю или на длинный слог) и работу с фразировкой. Когда движение освоено, можно двигаться без физического касания руками. Следующий этап сложности – двигаться по той же форме, но лицом к центру круга.

Пример стихотворения:

В. Брюсов

Не плачь и – не думай:

Прошедшего нет.

Приветственным шумом

Врывается свет.

Уснувши, ты умер

А утром воскрес, –

Смотри же без думы

На дали небес.  
Что вечно – желанно,  
Что горько – умрет...  
Иди неустанно  
Вперед и вперед

## Гласные и согласные.

Как композитор сочиняет музыку при помощи тонов и интервалов, так поэт творит звуками речи – гласными и согласными. В современной жизни, когда мы говорим, нам в первую очередь важен смысл, и часто мы совершенно не связываем себя душевно с теми звуками, которые произносим. Произнося гласные, кто испытывает теперь удивление, изумление, что чувствует себя пораженным! Кто в том или ином согласном переживает теперь свойство мягко обволакивать или нечто толкающее, или угловатость, или расплывчатость, или бархатистость, или колкость? А ведь все это содержится в речи.

Возьмем какой-нибудь гласный звук. Гласные звуки выражают то, что как чувство переживается душой. Например, человек выражает удивление: «А», или, скажем, противостояние: «Е», или самоутверждение, активное отношение к окружающему: «И». В звуке «О» мы чувствуем, как наша душа окутывает что-то своим теплом, а звук «У» уводит нас вглубь.

Конечно, в различных языках данные звуки будут выражаться различными жестами, ибо в основе всякого языка лежит свой особый комплекс ощущений. Однако изначально каждый гласный звук выражает какое-нибудь душевное чувство, оно связывается с возникающими ощущениями, а затем переходит в речь.

Попробуем двигаться в пространстве, встречая друг друга звуком «А». Затем тоже со звуком «Е». Не правда ли совсем разные ощущения? Стихотворение, написанное для детских занятий эвритмией, помогает почувствовать особый характер каждой гласной.

Г. Меньшова

«А» сказало мне: Ты счастлив!  
«Е» спросила: Крепок ли?!  
«Я, ведь сила!» – И твердило.  
«О» любовью окружило.  
А в мечту и тишину  
Нас умчала буква «У».

В классической поэзии и, особенно в поэзии Пушкина, можно встретить потрясающие примеры использования гласных.

А. Пушкин Ангел

В дверях Эдема **а**нгел **н**ежный  
Гла**в**ой пон**и**кшею сиял,  
А **д**емон мрачный и мяте**ж**ный  
Над **а**дской бездною летал.

Гласные несут в себе не только полноту душевной жизни, но они также выражают проработанные геометрические построения. Действительно, вот так выглядят основные формы гласных во многих языках.



Угол – крест – линия – круг – параллели. Можно попробовать выстроить форму в пространстве из этих фигур. Подходящим стихотворным материалом будет для этого следующее стихотворение.

Р. Хан

Лишь когда я думаю о свете,  
Светится моя душа.  
Лишь когда светится моя душа,  
Земля становится звездой.  
Лишь когда земля становится звездой,  
Я воистину человек.

Обратимся к согласным звукам. Они представляют собой подражание тому, что окружает нас снаружи. Гласный звук возникает из внутреннего переживания и стремится, так сказать, излиться вовне то, чем переполнена душа. Согласный звук возникает вследствие соприкосновения с предметами внешнего мира; то, как мы с ними взаимодействуем, воплощается в согласных звуках. То есть, согласные звуки возникли в результате своего рода подражания тому, что существует во внешней природе.

Хорошим примером такого переживания является стихотворения О. Дриза

О. Дриз

Медь откликается.  
Звоном,  
Дерево –

Шумом зеленым,  
Корочка хлеба –  
Хрустом,  
Дождик –  
Лепетом грустным,  
Буря –  
Ревом и воем,  
Время –  
Башенным боем.

Для работы с детьми можно составить ряд согласных из поговорок и поэтических фрагментов.

Б – Белые бараны били в барабаны.

В – Я вольный ветер, я вечно вею...

Г – Гусь Гога и гусь Гага друг без друга ни шагу.

Д – Дятел на дубу сидит, дятел дерево долбит,

День долбил, и два долбил, в небо носом угодил.

Ж – Жук упал и встать не может, ждет, ну кто ему поможет.

З – В лесу на узенькой тропинке сверкнул зигзаг узорной спинки.

К – Кузнец в сиянии огня кует подкову для коня.

Л – Летит ласточка легкокрылая над лугами, над полями.

М – Мама мыла милу мылом, Мила мыла не любила.

Н – Носорог бодает рогом, не шутите с носорогом.

П – Птица, пестрым опереньем похвалялась пред толпой,

Выступала павой с пеньем, потрясала бородой.

Р – Рады, рады, рады белые березы,

И на них от радости вырастают розы.

С – Снегом засыпан серебряный лес,

Звездочки смотрят на небо с небес.

Т – Топором и долотом мы построим новый дом.

Ф – Фокусник ветер флага коснулся,

Факелом флаг мой в небо взметнулся.

Х – Хохлатка квохчет, кудахчет, хорошие цыплятки у хохлатки.

Ш – В лесу слышен шелест листьев.

Можно найти множество удачных поэтических примеров, где автору удалось нарисовать образ движения через звуки.

Речка луну завернула в волну

И покатила луну к валуну.

Стукнулась звонко луна о валун,

И раскололась на тысячи лун.

Для классической поэзии неподражаемыми примерами звукописи являются стихи Пушкина и Пастернака.

...Средь серой, как пепел, предутренней мглы  
Топтались погонщики и овцеводы,  
Ругались со всадниками пешеходы,  
У выдолбленной водопойной колоды  
Ревели верблюды, лягались ослы.  
Светало. Рассвет, как пылинки золы,  
Последние звезды сметал с небосвода.  
И только волхвов из несметного сброда  
Впустила Мария в отверстие скалы. (Б. Пастернак «Рождественская звезда»)

В истории мировой культуры мы имеем пример двух поэтических мироощущений, основанных на переживании звуков.

Греческая поэзия основана на длительности гласных звуков, на соразмерности пульса и дыхания.

Гнев, богиня, воспой Ахиллеса, Пелеева сына,  
Грозный, который ахейнам тысячи бедствий соделал:  
Многие души могучие славных героев низринул  
В мрачный Аид и самих распростер их в корысть плотоядным  
Птицам окрестным и псам (совершалася Зевсова воля), —  
С оногo дня, как, воздвигшие спор, воспылали враждою  
Пастырь народов Атрид и герой Ахиллес благородный.

Древнегерманская поэзия – «штабрайм» - напротив, погружена в согласные. Из усиливающегося повторения согласных рождается пульсирующая воля этого стихосложения. Ниже представлено стихотворение К. Бальмонта, дающее понятие об аллитерации согласных.

Вечер. Взморье. Вздохи ветра.

Величавый возглас волн.

Близко буря. В берег бьется

Чуждый чарам черный челн.

Интересно сопоставить эти два полярных подхода в поэзии. Тогда мы можем более глубоко пережить сущность гласных и согласных.

## **Упражнения на ловкость и концентрацию.**

Эти упражнения делятся на упражнения с предметами и без предметов.

Сначала рассмотрим несколько упражнений, выполняемые без предметов.

### **Упражнение 1**

Двигаемся по кругу: 4 тяжелых шага (топая), 4 нормальных шага, 4 шага на полупальцах и 4 подскока. Затем вся комбинация по 3 раза, по 2 раза, по 1 разу, опять по 2, 3, 4 раза. Когда движение ногами освоено, добавляем движение рук. Вместе с тяжелыми шагами руки прижаты к телу и сжаты в кулаки, с обычными шагами руки легко сложены на уровне солнечного сплетения, с полупальцами раскрываем руки в стороны, ладони вверх, и с подскоками руки вытянуты вверх.

### **Упражнение 2**

Двигаемся по кругу: 8 шагов вперед,

7ш. вперед +1 ш. назад

6ш. вперед +2 ш. назад

5ш. вперед +3 ш. назад

4ш. вперед +4 ш. назад

3ш. вперед +5 ш. назад

2ш. вперед +6 ш. назад

1ш. вперед +7 ш. назад

8 ш. назад

Затем упражнение продолжается, пока все не вернется к исходному положению.

Для этого упражнения возможно бесконечное количество вариаций. Можно комбинировать движения на разных частях стопы, подскоки, ходьбу в полуприседе. Также добавить хлопки, щелчки и т. д.

### **Упражнение 3**

Упражнение на чувство времени. За один тот же промежуток времени нужно проделать от 1 до 7 шагов (по нарастающей), и затем, уменьшая количество шагов, прийти к одному шагу. Насколько объективно ваше ощущение времени, можно проверить, если делать это упражнение парами или в кругу, разбившись на первые - вторые. Движение начинается в одну сторону, но первый начинает с одного шага, а второй - с 7 шагов. На уровне 4 шагов движение партнеров должно совпасть.

#### Упражнение 4

Двигаемся по кругу в четырехдольном размере, акцентируя 1 долю хлопком. Затем акцент переносится на 2 долю, на 3, на 4 долю. Сначала каждый вариант исполняется по 4 раза, затем по 2 раза, и затем меняем акцент каждый такт. Когда движение освоено, можно усложнить упражнение. Например, в момент хлопка – не делать шага, или делать шаг назад и т. д. Интересно выполнение этого упражнения каноном на 4 группы. В этом варианте рекомендуется выполнять шаги и хлопки только на акцентные доли, двигаясь постоянно фронтально вперед или назад.

Это упражнение можно представить в трехдольном размере, но в этом варианте оно представляет большую сложность.

#### Упражнение 5

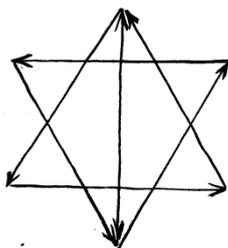
Четверти-восьмые - триоли. В движении вперед- назад осваиваем ритмическую

структуру: 4 четверти – 8 восьмых – 12 триолей. Накладываем движение на следующую форму в кругу или фронтально. Возможно исполнение каноном тройками или в общем кругу.



#### Упражнение 6

Двигаемся по следующей форме:



Каждый отрезок пути проходим за 3 шага. Освоив это движение, добавляем хлопки: 1 путь – хлопок на 1 долю, 2 путь – на 2 долю, 3 путь – на 3 долю, 4 путь – на 2 долю, 5 путь – на 1 долю, 6 путь – на 2 долю, 7 путь – на 3 долю и 8 путь – на 2 долю.

## Упражнения с предметами.

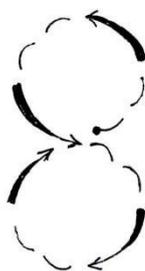
На уроках эвритмии используются небольшие мячики (из меди, дерева или шерсти) и палочки из меди (80 – 100 см длиной).

Мячики используются для ритмических упражнений и игр, палочки воспитывают ловкость и подвижность в корпусе, кистях рук, запястьях и пальцах.

### Упражнения с мячиками.

Примеры упражнений с мячиками уже были приведены в предыдущих главах, здесь я хочу описать только еще одно упражнение.

Разучиваем в кругу движение по восьмерке с ритмом «анапест». Начало движения с правой ноги.



На эту форму накладывается передачи мячика. 1 стопа: себе – себе – соседу слева правой рукой (образуется перекрещивание рук), 2 стопа: себе – себе – соседу слева левой рукой, 3 стопа: себе – себе – передача мяча над головой из правой руки в левую, 4 стопа: себе – себе – соседу слева левой рукой.

### Упражнения с палочкой.

В основу упражнений с палочкой положены закономерности телесной организации человека, они развивают способность к осознанному переживанию различных направлений движения в пространстве: вверх – вниз, вправо – влево, вперед – назад. Сначала эти упражнения с максимальной точностью отрабатываются в положении стоя. Затем они выполняются на ходу, в различных, все более усложняющихся композициях.

### Подготовительные упражнения.

Имеют целью познакомить нас с предметом, дать почувствовать тяжесть, длину палочки.

1. Идем спокойно по кругу, палочка лежит на голове. Хорошо использовать красивую музыку или спокойное стихотворение.

М. Волошин

В эту ночь я буду лампадой  
В нежных твоих руках.  
Не разбей, не дыши, не падай  
На каменных ступенях.

Неси меня осторожней  
Сквозь мрак твоего дворца, –  
Станут биться тревожней,  
Глуше наши сердца ...

В пещере твоих ладоней –  
Маленький огонек –  
Я буду пылать иконней ...  
Не ты ли меня зажег?

2. Катаем палочку на вытянутых руках по внешней и по внутренней стороне руки.
3. Подбрасываем палочку за один конец, ловим той же рукой за другой.
4. Держим вертикальную палочку за нижний конец, даем ей проскользнуть вниз и снова подхватываем. Тоже с продвижением палочки вверх.

## **Базовые упражнения с палочкой.**

### **Семичастное упражнение.**

Цель этого упражнения - ясное осознание геометрического пространства. Движения должны выполняться максимально четко, но без жестких рывков.

Выполняется на 7 счетов с возможной последующей паузой.

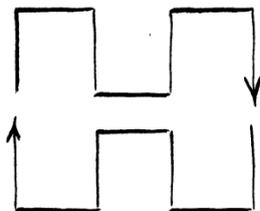
И. п. – обе руки держат палочку горизонтально, локти согнуты у груди.  
На счет 1 палочка опускается вниз, руки выпрямляются,  
На счет 2 палочка поднимается над головой. Руки в процессе этого и следующих движений всегда остаются прямыми.  
На счет 3 палочка переводится в вертикальное положение, правая рука наверху, движение фиксируется на правой стороне корпуса.  
На счет 4 палочка переворачивается, и остается вертикальной, переводится на левую сторону, левая рука наверху.  
На счет 5 повторяется движение 3.

На счет 6 повторяется движение 2.

На счет 7 повторяется движение 1.

Усилить это движение можно, добавив форму в пространстве, соответствующую направлениям движения палочки: вперед- назад – вправо – влево – вправо – назад – вперед. Выполнять эту форму рекомендуется с одним шагом, с 2 шагами, с 3 шагами, опять с 2 шагами, с 1 шагом.

Также прекрасно подходит для этого упражнения следующая форма.



Эту форму можно разучивать с музыкой или стихотворением.

К.Бальмонт

Исполинские горы,  
Заповедные скалы,  
Вы – земные узоры,  
Вы – вселенной кристаллы.

Вы везде благородны,  
Неизменно прекрасны,  
От стремлений свободы,  
К человеку бесстрастны.

Вы простерли изломы  
Обрамленные мохом.  
Вы с борьбой незнакомы,  
Незнакомы со вздохом.

Вы спокойно безмолвны,  
Вас не тронут рыдания,

Вы – застывшие волны

От времен мироздания.

При исполнении этой формы мы постоянно повернуты в одну сторону (смотрим фронтально). Можно делать эту форму с одним шагом плюс приставной или с 4 шагами. Пауза между повторениями упражнения не нужна. Освоив форму с движениями палочки, мы можем попробовать представить эту форму в виде канона. Максимальное число участников - 14 человек, на каждый путь приходится 4 шага. Чтобы канон получился, каждый следующий участник должен начинать точно с того места, где начинал первый.

### **Двенадцатичастное упражнение.**

В этом упражнении мы переживаем легкость и тяжесть предмета (палочки) в переднем и заднем пространстве.

И. п. - держим палочку двумя руками горизонтально, руки опущены вниз, запястья развернуты к телу.

На счет 1 подбрасываем палочку и ловим ее у груди на большие пальцы обеих рук.

На счет 2-3 удерживаем палочку в этом положении.

На счет 4 опускаем палочку.

На счет 5 переводим палочку назад, сохраняя при этом ее плоскостную горизонтальную ориентацию.

На счет 6 перехватываем руки так, чтобы запястья смотрели вперед.

На счет 7 подбрасываем палочку и ловим на согнутые локти.

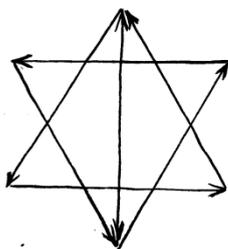
На счет 8-9 удерживаем палочку в этом положении.

На счет 10 опускаем палочку.

На счет 11 переводим палочку вперед.

На счет 12 возвращаем руки в исходное положение.

Базовая форма для этого упражнения выглядит таким образом:



На каждый путь приходится 3 шага. Освоив форму вместе с движениями палочки, можно попробовать менять фронтальность при неизменной форме.

Другой вариант усложнения – работа в паре. Партнеры смотрят друг на друга, каждый начинает свою форму направо, на втором отрезке они проходят, почти касаясь друг друга спинами. Соединив оба усложненных варианта, мы получим поистине виртуозное упражнение.

К. Бальмонт

Как пена морская, на миг возникая,  
Погибнет, сверкая, растает дождем,--  
Мы, дети мгновенья, живем для стремленья,  
И в море забвенья могилу найдем.

Зачем ежечасно, волнуясь напрасно,  
Стремимся мы страстно к обманной мечте?  
Зачем мы рыдаем, скользим и блистаем,  
И вновь пропадаем в немой пустоте?

О, жизни волненье! Блаженство, мученье!  
Печаль и сомненье! Как жалко мне вас!  
Бежать бы мне вечно, дышать бесконечно,  
Светиться беспечно в полуденный час!

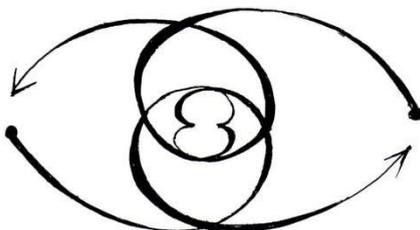
## Спираль

В этом упражнении мы учимся сохранять контроль за палочкой при увеличении темпа и сложности движения.

И. п. - держим палочку правой рукой горизонтально, рука опущена вниз, запястье развернуто к телу.

Счет 1-8 начинаем вращательное движение палочки вокруг тела по часовой стрелке, выстроенное в виде конуса. Палочка всегда стремится оставаться по возможности горизонтальной и в плоскостной ориентации. На счет 8 палочка максимально приближена к груди. На следующие 8 счетов движение продолжается по часовой стрелке, но конус опять расширяется и углубляется. Заканчиваем в исходном положении.

Это упражнение можно сочетать с любыми спиральными формами в пространстве. По аналогии с предыдущим упражнением, можно выполнять его парами.



К. Бальмонт

Золотая звезда над Землею в пространстве летела,  
И с Лазури на сонную Землю упасть захотела.

Обольстилась она голубыми земными цветами,  
Изумрудной травой и шуршащими в полночь листьями.

И, раскинувши путь золотой по Лазури бездонной,  
Полетела как ангел -- как ангел преступно- влюбленный.

Чем быстрее улетала она, тем блистала яснее,  
И горела, сгорала, в восторге любви пламенея.

И, зардевшись блаженством, она уступила бессилью,  
И, Земли не коснувшись, рассыпалась яркою пылью.

## **Водопад.**

Данное упражнение направлено на воспитание мужества и ловкости во владении предметом в невидимом, заднем пространстве.

И. п. - держим палочку двумя руками горизонтально, руки опущены вниз, запястья развернуты к телу.

На счет 1-4 медленно поднимаем палочку, заводим ее за голову, останавливая движение чуть выше лопаток.

На счет 5 отпускаем и ловим палочку сзади.

На счет 6 переносим палочку вперед через левую сторону.

На счет 7 возвращаем правую руку в и. п.

На счет 8 возвращаем левую руку в и. п.

К. Мейер                      Римский фонтан

Струя взметнулась – и дугой

Низверглась в чаши глубину,

И чаша, вспенившись, дугой

Спешит отдать свою волну.

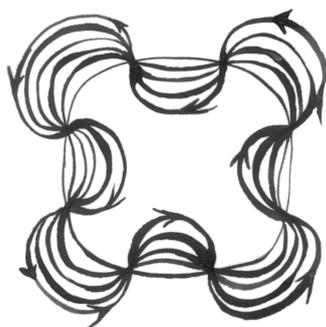
Дар быстротечный получив

Та третьей шлет избыток свой,

И в каждой заново – порыв,

И вновь – покой.

Самая простая форма, с которой можно выполнять это упражнение – форма дыхания – фронтально или в кругу. Можно внести игровой момент, если при движении в кругу пары, стоящие друг напротив друга по очереди меняются местами.



## Упражнения на мелкую моторику.

Следующие два упражнения призваны развивать моторику кистей и пальцев.

1. Палочку держим посередине одной рукой. Начинаем вращение палочки, добиваясь того, чтобы она встроилась в горизонтальную плоскость. При этом движение сосредоточено только в кисти, локоть двигается минимально. Освоив это движение, можно его разнообразить, поднимая и опуская всю руку, перекидывая палочку из одной руки в другую и двигаясь по формам.
2. Держим палочку пальцами обеих рук у груди. Пальцы и кисть находятся над палочкой. Легко прикасаемся к палочке подушечками пальцев. Затем переводим кисть руки таким образом, чтобы палочка поддерживалась снизу, и опять легко перебираем пальцами. Палочка при этом зрительно не должна менять своего положения. Это упражнение напоминает щебетанье птиц. Также возможно сочетать с различными формами.

## Броски

Если все предыдущие упражнения с палочкой можно упражнять индивидуально, то для бросков необходим партнер. Целью упражнения является именно взаимодействие с партнером через предмет.

Базовой бросок – бросок вертикальной палочки. Движение начинается от груди. Надо следить, чтобы палочка летела по небольшой дуге и строго вертикально.

Обычно броски выполняются с различными ритмами по той же схеме, что и передачи мячиков. Интересны варианты бросков, сочетающие разные ритмы. Например, 6 человек стоят в маленьком кругу. Каждый кидает палочку партнеру напротив, но 1 пара работает в ритме «дактиль», и соответственно бросает палочку на счет 1, вторая пара с ритмом «амфибрахий» бросает на счет 2, а третья с ритмом «анapest» - на счет 3.

Если мы стоим маленьким кругом впятером или всемером, возможно одновременно бросать палочки по пяти- или семиконечной звезде (о выполнении звезды см. далее).

Вариант бросков – бросок горизонтальной палочки через голову, правой рукой левому партнеру и левой рукой – правому.

Интересны броски в тройках. Один стоит в центре, двое других синхронно кидают ему палочки. Проще всего выполнять это упражнение, если бросающие стоят

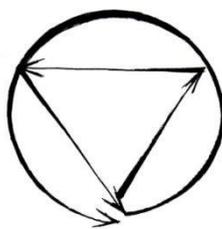
вперед по отношению к принимающему и сложнее, если они стоят по бокам от него.

## Работа с формами.

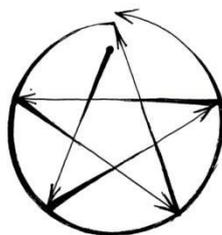
Важным художественным средством в эвритмии является движение по пространственным формам: прямым и закругленным, сольным и групповым, геометрически правильным и поэтически свободным. Эта область очень широко разработана. В данном разделе будут представлены лишь некоторые базовые принципы форм.

На первом этапе знакомства с эвритмией все формы - дуги, петли, лемнискаты (восьмерки) исполняются лицом в центр круга. Но в художественной эвритмии исполнитель обычно обращен лицом к публике, поскольку именно в таком ракурсе пространственная форма может быть наиболее зримо проявлена.

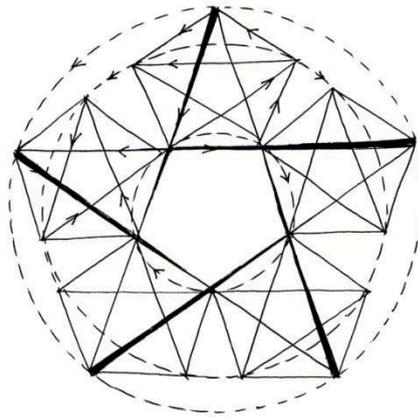
Знакомство с фронтальными формами мы начинаем с треугольника.



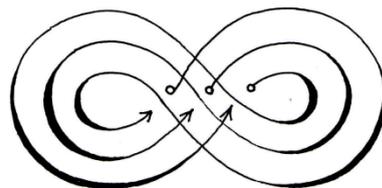
Мы двигаемся по сторонам треугольника, а затем заключаем его в круг. Этот принцип используется в педагогической эвритмии для достижения гармонического воздействия на человеческий организм – поскольку в таком варианте достигается баланс противоположностей, в данном случае прямых и кривых. По этой форме можно двигаться индивидуально или втроем, каждый из своей вершины треугольника. Используя этот принцип, моделируем движение по ромбу или квадрату, по пятиконечной, шестиконечной (было рассмотрено выше) и семиконечной звезде.



Формы варьируются и развиваются, проявляя всю свою геометрическую красоту.

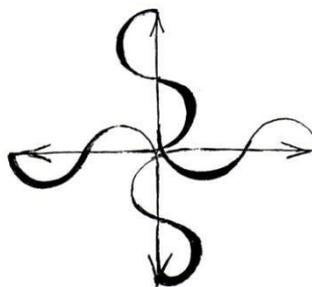


Как уже было сказано, мы часто используем форму лемнискаты при работе в кругу, но и фронтально возможно выявить интересные варианты этой формы. Например, такая форма для трех человек, развивающая тему «пульсация».



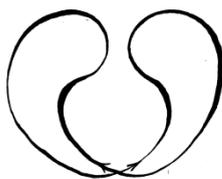
В этой форме тот, кто стоит в середине тройки двигается равномерно, а участники, стоящие по краям идут то очень быстро, то очень медленно, т. е. одновременно присутствуют три метрических потока – медленный, средний и быстрый. Задачей является всегда сохранять радиально выстроенную структуру. Разучиваем форму сначала «за носом», а затем фронтально.

Как уже было показано, в педагогической практике мы стремимся использовать сбалансированные формы. Вот еще один пример такой формы.



Начинаем разучивание в сольном варианте, двигаясь всегда фронтально. Затем можно попробовать исполнить эту форму вдвоем или четвером.

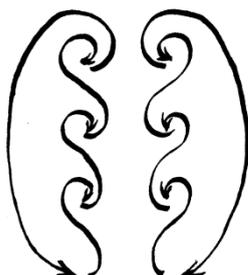
Вариацией восьмерки является – «гармоническая восьмерка».



Эта форма подходит для раскрытия различных жизненных процессов (сопоставьте ее с формой цветка, как его изображают на уроках ботаники). В измененном виде она выступает как форма «инь и янь».

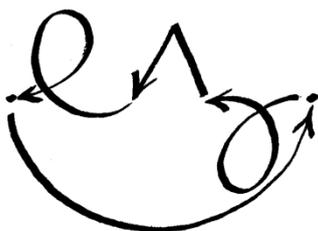


На основе этой формы рождается, еще одна форма, названная «растительной».



При разучивании этой формы движение начинается сначала с той пары, которая стоит последней. Затем можно пробовать вариант, при котором все пары начинают двигаться одновременно.

В педагогической практике используются так называемые «циклические» формы. Такая форма имеет обычно 4, реже 5 или 6 элементов, выстроенных в одну последовательность. Также как и в предыдущих формах, движения по форме сначала разучиваются последовательно, а затем могут исполняться одновременно.



В музыкальной эвритмии, то существуют формы, построенные с учетом особенностей ритма или звуковысотности. Примеры таких форм будут приведены ниже.

## **Основы музыкальной эвритмии. Метр – ритм – звуковысотность.**

В эвритмии мы рассматриваем основы музыки «метр – ритм – звуковысотность» всвязи с главными составляющими природы человеческой души «волей, чувством и мышлением».

### **Метр**

Метрическая структура связана с волевой основой человеческого существа, ее пульсирующая сила пронизывает музыку так же, как кровь пронизывает все тело человека.

Работу с метром мы начинаем с ходьбы. Шагаем попеременно то правой, то левой ногой, при этом у правой шаг правой ногой бессознательно будет слегка акцентирован. Возникает первичный – двудольный размер, сильная и слабая доля, тяжелый и легкий шаг. Можно подчеркнуть движение ног жестами рук – правую руку вытягиваем вперед и немного по диагонали, ладонью вниз, левая рука поднимается вперед, ладонью вверх.

Размер 4/4 выполняется аналогично, но шаги правой - левой ногой на 1-2 счет несколько шире, чем шаги на 3-4 сеты.

Размер 3/4 имеет одну сильную долю и две слабые. Соответственно мы выполняем шаг вперед правой ногой, затем шаг левой ногой в сторону и шаг левой ногой совсем близко к телу.

Размер 6/8 может рассматриваться как соединение трех- и двудольного размера. Поэтому в следующем упражнении мы выполняем движения попеременно то правой, то левой стороной.

На счет 1 –топаем правой ногой,

На счет 2 – ставим левую ногу на пятку,

На счет 3 – ставим левую ногу на носок.

На счет 4-6 повторяем комбинацию с левой ноги.

Тоже с жестами рук.

На счет 1 – хлопок по коленям.

На счет 2 – легко ударяем запястье о запястье.

На счет 3 – соприкасаются пальцы рук.

На счет 4-6 повтор.

Вариант упражнения:

На счет 1 – топаем правой ногой - удар по коленям.

На счет 2 - левая нога сзади касается пола носочком – хлопок в ладоши.

На счет 3 – подпрыгиваем на правой ноге – щелчок пальцами.

На счет 4-6 повтор с другой ноги.

Важной составляющей тактово-метрической системы является наличие тактовой черты, обычно рассматриваемой в теории музыки как подручное средство. В музыкальной эвритмии тактовой черте отводится особая роль. Мы переживаем тактовую черту как момент полной концентрации, собранности. В это мгновение необычайно активизируется воля, что и придает особую силу первой доле. Движение, соответствующее тактовой черте подобно взмаху дирижерской палочки, предшествующей и определяющей характер звучания.

Метрические упражнения с тактовой чертой хорошо выполнять с палочкой. На сильную долю передаем палочку по кругу правому соседу, на слабые перекаладываем из руки в руку, за мгновение до следующей сильной доли схватываем палочку двумя руками, концентрируясь на ее вертикальности. Движения ног подчеркивают движения рук (как при тактировании), резко собираясь вместе в момент тактовой черты. Это упражнение можно усложнить, если делать повороты вокруг собственной оси на 180 гр. то по часовой, то против часовой стрелки.

## **РИТМ**

Ритм созвучен той области, где живет человеческое дыхание и чувство. Мы говорим о «чувстве ритма». В профессиональном обучении ритм часто в сознании соединяется с метром, хотя известно, что здесь коренятся определенные педагогические проблемы. В свое время, Жак Эмиль Далькроз и создал свой Институт Ритмики в Хеллерау, поскольку заметил, что воспитанию чувства ритма наносится ущерб существующей системой музыкального образования.

В эвритмии мы рассматриваем ритм как продолжение дыхания, как временной поток, как полярность некоторого рода засыпания в длинных нотах и пробуждения в коротких. То есть, мы двигаемся назад, чувствуя, как время затормаживается или легко бежим вперед с все более ускоряющимся временем. Эти феномены неравномерности времени живут в каждом языке. Мы говорим: «время тянется» или «время летит».

Попробуем почувствовать этот поток времени вместе с траурным шествием из 1 действия оперы Глюка «Орфей и Эвридика».

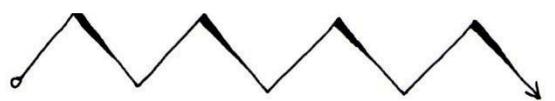
На основе «дышащего» ритмического принципа, выстроены все полифонические произведения – один голос должен остановиться, затормозить, чтобы дать высказаться другому. На примере простейших полифонических произведений можно упражнять «разговор коротких и длинных тонов». Сначала мы двигаемся только вперед – назад, каждый в соответствии с ритмической структурой своего

голоса. Затем может возникнуть более сложная не прямолинейная форма, точнее выражающая характер звучания.

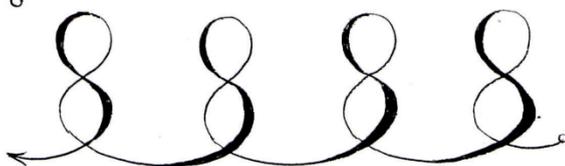
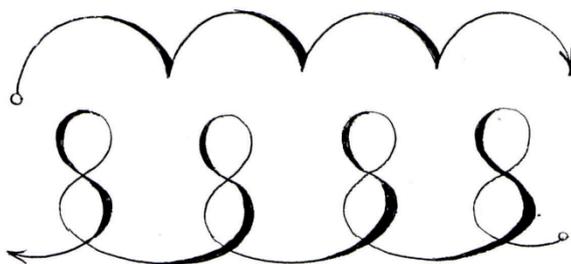
Верхний  
голос

Нижний  
голос

В педагогической практике мы работаем также с формами, отражающими характер определенного ритмического рисунка. Подходящим музыкальным примером для такой работы является пьеса Генделя «Пассакалия».



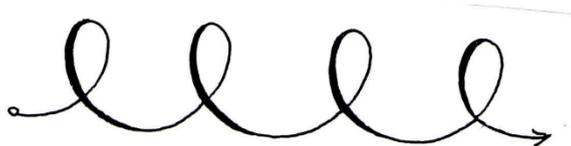
Фраза 1



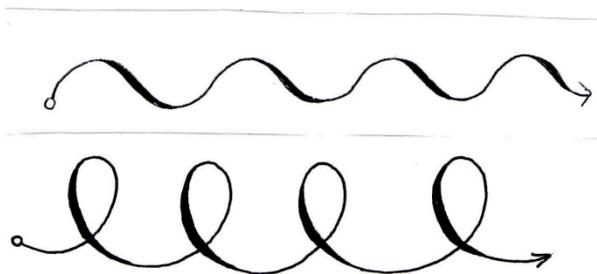
Фраза 2

Верхний  
голос

Нижний  
голос



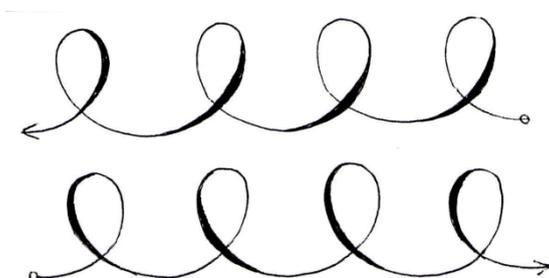
Фраза 3



Фраза 4

Верхний  
голос

Нижний  
голос



Фраза 5

## Звуковысотность

Итак, метр мы представили в виде полярности правого и левого, ритм как полярность переднего и заднего пространства, и, конечно, звуковысотность предстает как вертикальная шкала между. Чтобы точно представлять высоту звуков, нам нужно ясное восприятие звучания и анализ высоты звуков относительно друг друга. Здесь в наибольшей степени задействовано мышление человека.

Очень важно при работе со звуковысотностью выбирать мелодические, пронизанные широким дыханием пьесы. Руки должны как бы «пропевать» мелодию, а не только обозначать положение звука. Если мы всем телом включаемся в этот процесс, то вскоре нам захочется добавить к жестам рук также и движения ног. Естественным образом рождается движение вперед с высоким тоном и движение назад с низким. Из этого движения впоследствии может родиться более сложная свободная форма.

Как небольшие этюды в педагогической практике в средней школе я часто использую упражнения, сочетающие в себе 2 или даже 3 элемента одновременно. Например, упражнения на сочетание метра и ритма, ритма и звуковысотности и т. д.

Надо также обратить внимание, что полярность «метр – звуковысотность» лежит в основе другой важнейшей полярности музыкальных жанров, таких как «танец» и

«песня». И особенностью и необычностью эвритмии является как раз то, что в отличие от традиционных танцевальных культур, она лучше справляется с музыкой, в которой главенствует мелодическое начало.

## **Мажор – минор.**

Работе с темой «мажор - минор» могут предшествовать упражнения с восходящими и падающими ритмами.

Мы передаем мячики по кругу с восходящим размером «ямб» ( ^-). В начале мячик в левой руке, на короткий слог перекладываем его в правую руку и на длинный – отдаем соседу справа. Чувствуем как, благодаря первому короткому слогу, наша сила концентрируется и крепнет. С падающим ритмом «хореем» (-^) мы сразу передаем мячик из левой руки левому соседу и затем на короткий слог опять перекладываем мячик в свою левую руку. Итак, активное, восходящее начало – мажор (направо, вверх), пассивное, нисходящее – минор (налево, вниз).

Исходя из этого принципа, мы выстраиваем формы. Выпуклые формы, движение преимущественно направо – для мажора, и вогнутые формы, направленные налево – для минора.

Р.Штейнер предложил также рассмотреть последовательность основных гласных «А – Е – И – О – У» в порядке их формирования в нашем речевом аппарате в связи с мажором и минором. Звуки «А» и «Е» формируются глубоко в глотке и гортани и характером формирования соответствуют минорному настроению. Звуки «О» и «У» формируются при активном участии щек и губ и более сродни мажорному настроению. «И» занимает пограничную позицию и может применяться для выражения септаккордов. Мы можем использовать эти гласные как обобщенные жесты при построении эвритмической композиции.

## **Тона и интервалы.**

Также как в речевой эвритмии основой для проникновения в сущность речи является глубокое проживание звуков - гласных и согласных, также и в музыкальной эвритмии важнейшим выразительным средством являются жесты тонов и интервалов. Композитор выражает свою мысль звуками, а эвритмист, последовательно переживая каждый тон, пытается сделать мысль композитора видимой.

Переживание тона и интервала весьма различны. Если тон - это объективная реальность, имеющая также и физическое выражение в виде частоты колебаний, то интервал – это душевное переживание отношения двух тонов, что-то «между».

Чтобы показать гамму, мы делим вертикальную окружность, описываемую нашими руками, на соответствующее количество углов. Каждому тону соответствует угол, переживаемый нами как грани кристалла.

Чтобы выразить переживание интервалов, нам нужно погрузиться внутрь своего организма. Через звучание в движении различных частей человеческой руки (от ключицы к кончикам пальцев) можно приблизиться к душевным настроениям, лежащим в основе звучания интервалов.

В процессе исполнения художественного произведения эвритмист сочетает исполнение тонов и интервалов с движением по форме и с переживанием основных музыкальных элементов – метра, ритма, звуковысотности, громкости звука, характера, темпа и тембра.

## **Заключение.**

Эвритмия была введена как обязательный предмет в программу первой вальдорфской школы, открывшейся в 1919 году. Спектр занятий эвритмией в вальдорфских школах широк – от выполнения простейших ритмов и упражнений с палочкой в первых классах до хорошо подготовленных выступлений на школьной сцене с лирическими, драматическими и музыкальными спектаклями.

В отличие от других видов гимнастики, отправной точкой которых является тело человека, в эвритмии душа и дух взаимодействуют так, что она представляет собой одушевленную, одухотворенную гимнастику. Штейнер подробно описывал это отличие эвритмии от гимнастики:

«Если вы рассмотрите обычную внешнюю гимнастику, то увидите: ее упражнения построены таким образом, что выполняя их, учащийся сначала ощущает пространство, направления пространства и вводит в него свою руку. Таким образом, он гимнастически отдается пространству. На этом пути можно самостоятельно разрабатывать здоровые гимнастические упражнения. Все направления пространства обладают особыми свойствами, хотя для современного абстрактного представления о пространстве три его взаимно перпендикулярные направления совершенно одинаковы. Но таковыми они могут быть только в геометрии. В действительности, вверху у нас находится голова, а внизу ноги: так различаются «верх» и «низ». У нас есть также «лево» и «право». Вытягивая руку, мы живем в этих направлениях. Есть еще и «вперед» – «сзади». Все прочие направления ориентированы соответственно этим основным. Обращаясь так с пространством, вы сможете разработать здоровые движения для физкультуры и гимнастики. Тогда учащийся будет отдаваться пространству.

В эвритмии характер движения определяется всем существом человека, и вопрос ставится следующим образом: что переживает душа, когда она делает то или иное движение? Благодаря этому в эвритмии осуществляются отдельные звуки речи. Что происходит, когда вы изливаете свою душевную силу в различные части тела? Посредством внешних гимнастических упражнений учащийся вводится в пространство, а посредством эвритмии мы предоставляем ему возможность внешним образом выполнять соответствующие его природе движения так, как это требует сам организм. Внутреннее выражает себя во внешнем движении – вот сущность эвритмии. Человек заполняет собой внешнее и связывает себя с внешним миром – такова сущность гимнастики».

Эвритмическое движение воздействует до самых глубин души человека. Именно в этой области кроются самые большие возможности для реализации одной из основных целей вальдорфской педагогики – создание «одушевленной культуры тела». Суть особой воспитательной значимости эвритмии была однажды особенно четко сформулирована Рудольфом Штейнером в курсе народной педагогики, когда он подчеркнул, что эвритмия «помогает выработать такую волю, сила которой сохраняется у человека на протяжении всей его жизни».

