

## Исследования молодых музыковедов 2018

### *Музыкальное образование и педагогика*

Автор статьи – Диана Ашрапова – аспирант ФГБОУ ВО «Российская академия музыки имени Гнесиных»

Научный руководитель – Ольга Леонидовна Берак – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории музыки ФГБОУ ВО «Российская академия музыки имени Гнесиных»

*Диана Ашрапова*

### **ТЕХНИКА Ф.М. АЛЕКСАНДРА: ОСОЗНАННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ТЕЛОМ**

Фредерик Маттиас Александр (1869–1955) был актером, который разработал уникальный метод, основывающийся на самосознании и нашей способности менять устоявшиеся привычки. Столкнувшись с проблемой потери голоса, он пришел к необходимости создать серию упражнений, способствующих улучшению не только исполнительских техник, но и здоровья человека. Внедрение его разработок принесло ему международное признание. Возросшая популярность в Великобритании и США привела к тому, что на сегодняшний день техника Александра преподается более чем в 40 странах и является обязательной в ведущих учреждениях исполнительского искусства (Джуллиард, Беркли, Лондонская королевская консерватория и др.).

В своих разработках Ф.М. Александр приводит аргументы, свидетельствующие о том, что избыточное напряжение в теле вызывает множество неприятных симптомов и не дает возможности хорошо выполнять различного рода действия, даже простые. Основной причиной обращения к технике Александра является та неотслеживаемая боль в теле, которую испытывают все, причем не только музыканты-исполнители, а буквально любой человек – это боли в спине, шее, плечах и т. д.

Импульсом для создания данной техники стали наблюдения Ф.М. Александра за самим собой. Было выявлено несоответствие между тем, что, по его представлению, он делал неосознанно, и тем, что происходило на физическом уровне. Наблюдения за кинестетическими ощущениями показали, что его осанка и шейные позвонки становятся такими, какие требуются для оптимальной работы только тогда, когда его глаза устремлены в зеркало. В результате он перестал делать то, что намеревался реализовать на ментальном уровне. Пришло понимание, что разум и тело неделимы. Выяснилось, что мыслительный процесс существенно влияет на конкретную деятельность и, одновременно, может быть причиной проблем на физическом уровне. Ф.М. Александр пришел к такому выводу после экспериментов с изменением своих собственных мыслей и отмеченными им последующими переменами в его физических привычках. Таким образом, он приходит к четкому осознанию того, что люди часто неверно «пользуются» своим умом и телом даже в повседневной жизни, что становится причиной постоянной боли и нарушений в системе координации. Он учит следить за тем, что в ответ на внешние раздражители мы, в значительной степени, сами можем определить сжимаемся ли изначально или отпускаем мышцы, расслабившись в момент движения, а также будем ли мы импульсивны или рассудительны в наших действиях [2].

Судя по всему, люди всех возрастов и образа жизни подхватили положения, сформулированные в технике Александра, и стали активно применять ее на практике. Она учит использовать свое тело более эффективно, начиная от позвоночника до больших пальцев рук и ног. Головная боль, неприятные болевые ощущения в спине и шее, связанные со стрессом или травмой, голосовые проблемы и осложнения (например, астма), а также тяжелые заболевания, такие как болезнь Паркинсона и другие,

ослабевают, а благодаря систематизированным упражнениям, достигается облегчение.

«Сознательный контроль»<sup>1</sup>, о котором говорит Ф.М. Александр, не требует ежесекундного контроля действий. Это является основной особенностью метода. Такое избыточное внимание создало бы вмешательство в нашу способность действовать спонтанно, а также в работу интуиции. Стремление к координированному действию не должно иметь негативных последствий. Подвергая свои действия осмыслению, человек учится общаться с телом, периодически отслеживая перенапряжения и восстанавливая необходимый баланс в организме.

Прохождение техники Александра помогает учиться наблюдать за собой в реальном времени таким образом, чтобы фокусироваться на моментах, связанных с расслаблением – достижением состояния легкости, свободы. Это особый род самонаблюдения, которое помогает удовлетворить даже любопытство и ответить на вопрос: что именно происходит в моем теле в данный момент? В некотором смысле умение осуществлять самонаблюдение, которое преподается в технике, похоже на практику осознанности, которая сейчас является достаточно популярной<sup>2</sup>. Очень

---

<sup>1</sup> Существует параллель с некоторыми наработками медитативной практики (традиции Дзэн, направленные на улучшение сознательного отношения к своему здоровью). Если мы обратимся к медитации Дзэн, то заметим, она требует, чтобы медитирующий поддерживал три главных правила: поза, положение рук и видение. Внимание к положению считается существенным. Писания о Дзэн подчеркивают, что осанка не только «создание здоровой и устойчивой позиции для медитации, но и взаимосвязь позы с умственной ясностью. «Сидеть дзадзэн (сидящая медитация) – следить за позой». Медитация дзадзен требует определенного положения рук. Должно быть место для них, иначе не понятно, что с ними делать, и это отвлекает от практики. Наши руки часто являются «интерфейсом», средством для общения с нашими инструментами и задачами. Они доставляют и получают обильную сенсорную информацию, а также выражают наше отношение и эмоции. Руки сопровождают стоящую перед собой задачу – сидеть, готовить, заниматься музыкой или водить грузовик. Активность рук зависит от положения всего тела. Рука может также диктовать то, что нужно от остальной части тела.) [4].

<sup>2</sup> Запрос общества, сбрасывать дискомфорт после 8-часового рабочего дня у компьютера, приводит к тому, что все больше появляется студий медитации, йоги и тому подобного. Такие классы приводят к улучшению продуктивности людей, работающих сидя,

важным результатом должно стать умение принимать себя в настоящий момент без осуждения, осознавая то, что есть [3].

В то время как осознанность часто практикуется посредством медитации, техника Александра помогает нам учиться быть более внимательными к себе в той деятельности, с которой мы сталкиваемся ежедневно, а не только медитируя в тишине. Быть внимательным – это не самоконтроль, это причастность к происходящим откликам в теле, которая дает возможность продуктивного обучения и перемен, в отличие от суждений. И, самое главное, это приводит к собственной заинтересованности и любопытству, что, скорее всего, уже не покинет сознание, продолжая работать над позой и осанкой всю оставшуюся жизнь.

Решение проблемы неправильной координации способствует осознанности. Если руки падают, осанка падает или глаза затуманиваются, существует корреляция с каким-то блужданием ума. Внимательность возможна благодаря пониманию того, что мы делаем с нашим телом, точнее, с самим собой. Когда мы понимаем, что есть компромисс в отношении нашей координации, тогда практика становится конструктивной. Физическое отклонение совпадает с изменением внимания [3].

Когда случайные мысли возникают в дзадзэн, практика заключается в том, чтобы просто вернуться к сохранению формы – позы, рук и духовного видения<sup>3</sup>. Посторонние мысли не являются проблемой, если мы возвращаемся к этой устоявшейся форме. Мысли создают помехи нашей медитации, практическим упражнениям, музыкальным представлениям или

---

повышают их способности фокусироваться на поставленных задачах, а также укрепить память и стимулировать их развитие в творчестве. Тренинги по медитации на данный момент востребованы по всему миру. Работники лучших ИТ-компаний посещают классы медитации в силу того, что она положительно влияет на мозг, а в компании Google даже есть свой тренер по йоге. [Электронный ресурс]. URL: <https://ria.ru/science/20170906/1501893951.html> (дата обращения: 24.03.2018)

<sup>3</sup> У йогов считается, что «духовное видение» включает в себя такие процессы познания как: ясновидение, яснослышание, ясночувствование, а также выходы в астрал и нирвану.

любой другой деятельности. Все наши проблемы, неудовлетворенности и эмоции – это деструктивная работа мысли. Когда наша координация сбивается, мы пытаемся исправить «неправильные» позиции или «сделать что-нибудь», чтобы избежать боли. Техника Ф.М. Александра предлагает более умелое управление. Появляется некая свобода действий – «...пустой ум способен на более широкий диапазон ответов, чем полный привычек и предрассудков» [3]. Наука об изучении мозга говорит о том, что все мысли проявляются в мышечном действии, поэтому мы неразрывно связаны с тем, что мы делаем.

Ф.М. Александр использовал термин «торможение», чтобы описать момент выбора, не следуя линии мысли. Когда человек подавляет постороннюю физиологическую (приспосабливаемость организма к предложенным условиям) или физическую (двигательную) активность, только тогда можно полностью вовлечь его в работу. Внимание должно быть разделено между основными функциями и, одновременно, включаться в координированную работу. Такое большое внимание к одному аспекту деятельности так же катастрофично, как и ее недостаток. Ф.М. Александр предостерегает от того, что если приобретенные знания будут избыточными, функционируя, как привычки, а не станут устойчивыми навыками, то это может привести к дискоординации.

В исполнительском искусстве требуется баланс. Пение, например, предполагает координацию на самых разных уровнях и планах. Что-то должно подвергаться и контролю во время исполнения, а что-то требует максимального раскрепощения и снятия избыточного контроля. Самый распространенный пример, связанный с негативными последствиями таков: находящийся на сцене артист, который испытывает страх в момент выступления, склонен к перенапряжению. Перед исполнением трудного фрагмента в произведении он часто теряет способность к координации и

самонаблюдению, так как все его внимание направлено исключительно на трудное место.

Когда музыканты выступают, они инициируют определенные аспекты координации и действия. Даже наши мысли в момент исполнения определяют качество музыкального воплощения. Многие процессы управляются вне их контроля. Некоторые из них можно научиться осознавать и напрямую видоизменять. Казалось бы, что автоматизированные действия человека не способны подвергаться коррекции, однако Ф.М. Александр считал совсем иначе. Все, что нам кажется незадействованным на уровне осознаваемых действий, подвержено косвенному влиянию и, следовательно, обусловлено нашим сознательным мышлением [3].

Достаточно часто студентов-вокалистов волнует вопрос, связанный с «правильной позой для пения». Нередко начинающие певцы приходят в университеты с уже имеющимися наработками: что можно делать и чего нельзя, в редких случаях задаваясь вопросом, что именно стоит за этими запретами и рекомендациями. Если положения ошибочны, как это бывает нередко, студенты самостоятельно прибегают к устранению «неполадок», нарочито «вставая прямо», удерживая плечи и грудную клетку в развернутом состоянии, испытывая при этом дискомфорт. Такая постановка корпуса связана с напряжением ног, оттягиванием и удержанием плеч таким образом, что сужается спина в области лопаток, фиксируя грудную клетку и влияя на способность плавающих ребер расширяться, которые, в свою очередь не могут обеспечить полное растягивание диафрагмы. Такая поза «оловянного солдата» не позволяет естественно дышать, механизмирует работу дыхательного аппарата. Она не дает возможности откликнуться на эмоциональный стимул, «это вызовет слабый ответный импульс и минимальное изменение в дыхании» [1]. Сама идея «стоять прямо» – самое худшее, что певцы могут сделать для своего дыхания и голоса.

Фредерик Маттиас Александр, работая с голосом и наблюдая себя в зеркале в момент вокализации<sup>4</sup>, заметил свою склонность к вытягиванию шеи. Это движение оказывает давление на гортань, ограничивает свободную работу вокальных складок, а в экстремальном использовании связок, может вызывать кровоизлияния. Поза «встать прямо» имеет тенденцию к активизации дополнительного натяжения по всему телу, что заставляет тело перенапрягаться.

Самое сложное отказаться от «позы прямо». Для правильного положения в пении нужно будет пройти процесс перевоспитания привычных движений в повседневной жизни. Приходя на уроки по вокалу, мы не сможем внезапно изменить привычную манеру положения тела без наработанной практики. Процесс, который Ф.М. Александр реализовал, чтобы изменить свои привычки, включал много часов наблюдений и экспериментов над собой с использованием зеркал. Это дало ему возможность сделать выводы о взаимосвязи вокала, работы дыхания с определенным положением тела – свободным и комфортным [5].

Постепенно, работая над способностью точно ощущать то, что он делал с самим собой и сознательно менять старую привычку, позволили ему создать новый и более эффективный способ исполнительства. Он пришел к осознанию того, что причина, по которой голос, поставленный преподавателями, был потерян, заключался в том, что он выполнял дисфункциональные движения, позы в упражнениях и на сцене. Восстановив свой голос, он также обнаружил, что астма, которая преследовала его с детства, исчезла.

---

<sup>4</sup> По рассказам преподавателей РАМ им. Гнесиных, в академии до перепланировки в классах вокала всегда стояли красивые зеркала для поддержания не только уверенности студента-исполнителя в себе, но и отслеживания своих вокальных наработок. Такая задумка классов принадлежала Елене Фабиановне Гнесиной.

## Исследования молодых музыковедов 2018

### *Музыкальное образование и педагогика*

Ф.М. Александр в 1931 году основал свой первый учебный курс для учителей в Лондоне. В настоящее время те, кто страдает от целого ряда проблем с голосом и телом, актеры, музыканты и певцы, которые хотят улучшить свою технику, приезжают к сертифицированным учителям техники Александра за помощью и проходят через процесс перемен. В настоящее время этот метод преподается практически во всех элитных школах исполнительского искусства в Австралии, Северной Америке и Великобритании. Преподаватели помогают своим ученикам определить привычки, которые мешают свободному функционированию голоса или тела, а также помогают в овладении навыками координации и мышечному запоминанию. Техника Александра обучает наблюдать и диагностировать такие проблемы, которые не сразу очевидны. Останавливая старую реакцию, связанную с работой голоса, и используя новый способ вокализации, студент нуждается в детальном руководстве преподавателя, который приобретает особую роль: показать студенту другие возможности, к которым он не пришел бы самостоятельно. Это требует осознанного и достаточно длительного обучения: необходимо пройти курс в школе, аккредитованной ассоциацией в Великобритании STAT, в Австралии AUSTAT и США, Am SAT состоящей, как минимум, из трех лет обучения (1600 часов).

### ЛИТЕРАТУРА

1. Линклейтер К. Освобождение голоса. [Электронный ресурс]. URL: [http://www.rulit.me/programRead.php?program\\_id=233217&page=1](http://www.rulit.me/programRead.php?program_id=233217&page=1) (дата обращения: 23.03.2018).
2. Brockbank N. What did Alexander Discover – And why is it Important? [Электронный ресурс] URL:

## Исследования молодых музыковедов 2018

### *Музыкальное образование и педагогика*

<https://www.alexandertechnique.com/articles2/brockbank/> (дата обращения: 18.03.2018).

3. Hill L. Monitoring vs. Mindfulness. [Электронный ресурс] URL: <https://alexanderteachingstudio.com/monitoring-vs-mindfulness/> (дата обращения: 20.03.2018).

4. Mindfulness, Zen Meditation and Alexandr Technique. [Электронный ресурс] URL: <https://www.poisealexandertechnique.com.au/articles/2018/1/19/mindfulness-meditation-and-alexander-technique> (дата обращения: 23.03.2018).

5. David Stuart Moore «Correct Posture for Singers». [Электронный ресурс] URL: <https://www.alexandertechnique.com/articles2/moore/> (дата обращения: 20.03.2018).