

© Зуй, Л.Б., Ванчугов, А.В., 2025

УДК 78.06+780.71

DOI: 10.63219/2308-1031-2025-2-162-175

УСТРАНЕНИЕ НЕДОСТАТКОВ ПОСТАНОВКИ СКРИПАЧЕЙ ПРИ ПОМОЩИ ТЕХНИКИ Ф.М. АЛЕКСАНДРА

Л.Б. Зуй¹, А.В. Ванчугов¹

¹ Новосибирская государственная консерватория имени М.И. Глинки, Новосибирск, 630099, Российская Федерация

Аннотация. Рассматривается вопрос применения техники Ф.М. Александра в процессе физиологического воспитания скрипачей. Актуальность темы обусловлена высокой распространенностью двигательных нарушений и профессиональных заболеваний среди исполнителей на струнно-смычковых инструментах. Анализируются проблемы традиционного подхода в отечественной педагогике, возникающие в процессе передачи механики движений от педагога к ученику. Основное внимание уделено ключевым понятиям метода Александра таким, как ингибирование автоматических двигательных реакций, первичный контроль (взаимосвязь головы, шеи и туловища) и техника направления (мысленное формирование траектории движения). В работе описаны типичные случаи мышечного перенапряжения, возникающие при обучении игре на скрипке, и их возможная коррекция посредством целенаправленного изменения двигательных паттернов. Приводится набор упражнений, направленных на восстановление телесного равновесия и снижение избыточного напряжения в ходе исполнения. Отмечается эффективность рассматриваемого подхода на основании наблюдений и личного опыта авторов, а также опоре на практику зарубежных учебных заведений, где этот метод используется на регулярной основе. Делается вывод о целесообразности включения техники Александра в образовательный процесс как инструмента профилактики нарушений и повышения качества исполнительской подготовки.

Ключевые слова: скрипичная педагогика, техника Александра, исполнительская координация, телесная рефлексия, профилактика профессиональных заболеваний

Конфликт интересов: Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Зуй Л.Б., Ванчугов А.В. Устранение недостатков постановки скрипачей при помощи техники Ф.М. Александра // *Вестник музыкальной науки*. 2025. Т. 13, № 2. С. 162–175. DOI: 10.63219/2308-1031-2025-2-162-175.

OVERCOMING THE DEFICIENCIES IN VIOLIN PLACEMENT USING THE ALEXANDER TECHNIQUE

L.B. Zuy¹, A.V. Vanchugov¹

¹ M.I. Glinka Novosibirsk State Conservatory, Novosibirsk, 630099, Russian Federation

Abstract. This article examines the application of F.M. Alexander's technique in the physiological training of violinists. The relevance of the topic is due to the widespread occurrence of motor dysfunction and occupational disorders among string instrument performers. The study analyzes issues within the traditional approach of domestic pedagogy, particularly the process of transferring the mechanics of movements from teacher to student. The focus is placed on the key principles of Alexander's method, including inhibition of automatic motor responses, primary control (the relationship between the head, neck, and torso), and direction technique (mental guidance of movement trajectories). The article discusses typical cases of muscular tension that arise during violin training and their potential correction through deliberate modification of movement patterns. A set of exercises is provided to restore physical balance and reduce excessive tension during performance. The effectiveness of the proposed approach is supported by the authors' personal observations and by reference to international

educational institutions where the Alexander Technique is regularly applied. The article concludes that integrating the Alexander Technique into the educational process is advisable as a means of preventing physical disorders and improving the quality of performance training.

Keywords: violin pedagogy, Alexander Technique, performance coordination, body awareness, occupational disorder prevention

Conflict of interest. The authors declare the absence of conflict of interest.

For citation: Zuy, L.B., Vanchugov, A.V. (2025), "Overcoming the deficiencies in violin placement using the Alexander Technique", *Journal of Musical Science*, vol. 13, no. 2, pp. 162–175. DOI: 10.63219/2308-1031-2025-2-162-175.

Игра на скрипке – это не только искусство звукоизвлечения, но и сложнейший процесс моторной и психофизической координации, требующий тонкой и точной координации движений, идеально слаженной работы всех частей тела и высокой степени физической и психологической подготовки исполнителя. Несмотря на глубоко разработанную методическую базу, проблема организации исполнительских движений остается одной из самых острых в педагогике струнно-смычковых инструментов и перед преподавателями по-прежнему стоят серьезные вопросы, связанные с постановкой игрового аппарата и управлением движениями ученика.

Советско-российская школа скрипичной игры, признаваемая одной из наиболее важных и виртуозных в мировом музыкальном образовании, традиционно опирается на высокие стандарты звукоизвлечения, технического мастерства и художественной выразительности. Многие методисты выстраивают процесс обучения с учетом анатомических особенностей исполнителей, делая это через призму приспособления профессиональных движений к физиологии. Однако на практике во время передачи основ двигательной механики от педагога к ученику, в арсенале первого оказывается недостаточно средств для помощи в максимально естественной адаптации таких профессиональных движений, исходя из анатомического строения конкретного ученика. Это приводит к необходимости интуитивного приспособления, которое

далеко не всегда эффективно и нередко вызывает неестественные позы, чрезмерное мышечное перенапряжение и может закончиться формированием вредных двигательных привычек, как следствие, доставляющих серьезные технические затруднения и даже хронические боли, профессиональные травмы и заболевания.

В практике преподавания все еще сохраняется тенденция опоры на телесные ощущения педагога и копирование его модели постановки «с рук», без глубокого анализа того, почему и как то или иное движение должно возникать. Многие педагоги сталкиваются с непосильной задачей передачи собственных ощущений, так как ученики не всегда понимают, что именно и как требуется делать для получения необходимого результата. Такая передача опыта становится недостаточной, особенно в случаях, когда у ребенка и преподавателя различный тип телосложения, подвижность суставов или нейромоторная организация. Как справедливо замечает А.В. Гвоздев, «...любые попытки регламентировать игровые ощущения <...> и на их основе формулировать общие рекомендации <...> могут быть не только совершенно бесплодны, но и вредны <...> То, что естественно и "комфортно" для одного скрипача, нередко оказывается малоудобным или даже неприемлемым для другого» (2014, с. 309).

Учитывая данные проблемы, современная педагогика скрипичной игры требует внедрения новых инструментов осознанного самоуправления движениями

ями ученика с глубоким пониманием механики их возникновения, способных учесть телесную индивидуальность и восстановить утраченную связь между движением, координацией и свободным звуком.

Одним из перспективных путей решения данных задач является применение принципов техники Фредерика Матиаса Александра¹ – методики осознанного контроля над движениями и улучшения координации (рис. 1). Техника Александра стала основой для образовательных и терапевтических подходов в Великобритании, США, Германии, Японии и других странах. Она применяется в музыкальном и театральном обучении (особенно в Королевской академии драматического искусства и Джульярдской школе), в реабилитации, соматических практиках и работе с осанкой.

Однако, несмотря на ее использование на Западе, техника является мало изученной и практически неизвестной в отечественной педагогике. **Актуальность** данного исследования обусловлена острой стоящей проблемой хронического перенапряжения и профессиональных заболеваний среди музыкантов-исполнителей, особенно скрипачей. Как показывает практика, традиционные модели преподавания в отечественной скрипичной школе, несмотря на их эффективность в плане передачи исполнительских традиций, не способны решить весь спектр данных проблем.

Цель статьи – исследовать возможности интеграции принципов техники Александра в современную скрипичную педагогику.

Остановимся подробнее на базовых понятиях и принципах техники Александра². В ее основе лежит понимание, что тело и ум представляют собой целостную систему. Александр выступал против искусственного разделения физических



Рис. 1. Фредерик Матиас Александр

и психических процессов. Например, когда человек испытывает напряжение, говоря «мои плечи напряжены», то верное выражение должно звучать как «я напрягаю свои плечи». Все, что мы делаем, – это проявление целого «я». Когда человек напрягает спину, он не является пассивной жертвой – он напрягает ее *сам*. Это признание ответственности запускает трансформацию восприятия себя как субъекта действия.

Любое мышечное напряжение неизбежно отражается на психическом состоянии, и наоборот – эмоциональные реакции влияют на тонус мышц и осанку. Поэтому работа ведется не только с «физическими» позициями или движениями, но и с намерениями, убеждениями, привычками. Суть техники Александра – не в коррекции осанки или «техники тела», а в переобучении самого способа существования в действии. Фредерик Александр утверждал, что большинство проблем – физических, психологических или профессиональных – происходят из-за неправильного «использования себя»³ (Use of the Self) (Alexander F., 1946). Под этим подразумевается реакция всего существа человека на окружающие стимулы и обстоятельства, выражающаяся в виде привычных мышечных напряжений, поз и движений.

Если неправильное «использование» – это то, что мы *делаем*, то его источником

является то, что мы *хотим* сделать. Одна из ключевых причин «неправильного использования» – это наша привычная реакция, заключающаяся в стремлении достичь быстрого и непосредственного результата любой ценой без внимания к процессу, что отключает осознание промежуточных шагов и разрушает координацию. Александер назвал это принципом «*достижения цели*» (end-gaining). Яркий пример: когда человек садится, он пытается достичь этого любой ценой, не обращая внимания на процесс, что заставляет его неправильно использовать тело – сокращать шею, сжимать плечи и спину. Или же скрипач может стремиться «извлечь звук» и в результате зажимает шею, плечо, кисть, лишь бы достичь этого. Это стратегия мышечного контроля вместо живой, направляемой свободы.

Каждое наше действие – это совокупность всех реакций человека, а не только отдельного «участка» тела. Когда скрипач тянется к верхней позиции на грифе, он делает это не «одной рукой»: включает весь организм: шея, спина, таз, ноги и даже эмоциональное состояние. «Правильное использование» заключается в том, чтобы каждое действие исходило из естественного баланса тела и ума, без излишнего напряжения.

Альтернативный подход, предложенный Александером, – принцип «*Средств, посредством которых*» («means-whereby principle»). Так он назвал ряд промежуточных шагов и косвенных процедур, которые позволяют нам достичь наших целей способом, наилучшим образом, подходящим для каждой ситуации. Он предполагает внимание к самому процессу и остановке непроизвольных реакций с последующей их заменой осознанными указаниями. Однако, наряду с этим, Александер признал, что существует несколько препятствий для изменения и устранения «*достижения цели*».

Во-первых, существует постоянное расхождение между тем, что человек реально делает, и тем, как он это ощущает. Мы можем быть уверены, что «держим спину прямо», хотя на самом деле давно сутулимся. Александер назвал это «*ошибочным сенсорным восприятием*» (Faulty sensory appreciation) – почти универсальным явлением, играющим фундаментальную роль в его технике. Причина этого расхождения – нарушение *проприоцепции*⁴ (ощущения положения тела в пространстве). Возникает порочный круг: чем больше мы неэффективно «используем себя», тем менее надежно наше сенсорное восприятие. По мере того, как наши чувственные впечатления становятся все более неточными, наше «использование себя» соответственно ухудшается.

С ошибочным сенсорным восприятием тесно связано второе препятствие к изменению – привычка. Мы так привыкаем к своим жестам, голосам, запахам, что в конечном итоге принимаем их как должное и, в конце концов, игнорируем. Наши рецепторы привыкают к постоянному напряжению, и «привычка» уже кажется нормой. Пренебрегая, игнорируя или искажая нашу проприоцепцию, мы рискуем основывать наше взаимодействие с миром на информации, которая неясно получена или понята (рис. 2). Таким образом, привычка, чувственное осознание, а также «использование» нами самих себя тесно связаны друг с другом.

Для того чтобы разорвать порочный круг неправильного «использования» и ошибочного сенсорного восприятия, а также для надежной передачи кинестетической информации, Александер начал прикасаться руками к своим ученикам во время уроков. Задача техники Александера – постепенно восстанавливать объективную чувствительность к тому, что действительно происходит в теле, используя сознательные наблюдения, зеркала и тактильную коррекцию (руки преподавателя).



Рис. 2. Ошибочное сенсорное восприятие.
Человеку кажется, что он стоит прямо,
хотя на самом деле его спина
согнута наподобие лука

Итак, чтобы вернуться к навыку, заложенному в нас природой, быть гибким и телесно адаптивным, первая задача состоит в том, чтобы научиться *не реагировать* привычно и автоматически на внешние раздражающие стимулы. Людей от животных отличает наличие возможности сознательно выбирать свои реакции. В подтверждение этого Ф.М. Александер говорил, что «мы можем избавиться от привычки всей жизни за короткий срок, если будем использовать свой мозг» (Alexander F., 1995, p. 197).

Для этого Ф.М. Александер вводит принцип «ингибирования» (inhibition), который заключается в сознательном отказе от автоматических, привычных реакций и действий в ответ на внешние или внутренние стимулы. Это не подавление эмоций или физических реакций, а именно осознанное и добровольное

приостановление привычного паттерна движений, чтобы дать возможность телу и сознанию сделать иной, более подходящий выбор действия. В контексте понятий техники за ним стоит прекращение «достижения цели», которое вызывает неправильное «использование себя».

Принцип ингибирования имеет глубокое физиологическое обоснование. Автоматизированные привычки хранятся в нейронных цепях мозга. Эти цепи многократно усиливаются повторениями, создавая прочные нейронно-мышечные паттерны. Привычка становится доминирующей, и любые альтернативные пути движения затрудняются. Ингибирование же, по сути, прерывает эту автоматическую цепь, создавая временную паузу, позволяющую мозгу пересмотреть привычный паттерн и активировать другие нейронные пути. Это похоже на создание новой нейронной связи, формирование нового моторного навыка, который в дальнейшем вытесняет старую привычку, превращаясь в новый стандарт движения.

Практически, сначала необходимо заметить, что возник импульс к привычному действию, например, напряжение в шее при поднесении скрипки к плечу. Этот этап требует повышенного внимания и осознанности к своим привычным телесным реакциям. После того как музыкант распознает привычное действие, он сознательно решает не совершать его немедленно, а приостанавливает свой привычный автоматический ответ. Этот момент приостановки является ключевым элементом техники Александера.

Важнейшим понятием техники Ф.М. Александера также является «*первичный контроль*» (primary control). Под этим термином подразумевается динамическое и естественное взаимодействие между головой, шеей и спиной, непосредственно влияющее на общую коор-

динацию и эффективность движений всего организма. Согласно Александру, именно правильное соотношение головы, спины и шеи служит ключом к свободе и естественности всех движений человека.

Первичный контроль не обозначает статическую позу или положение, а представляет собой непрерывно действующий механизм, регулирующий баланс тела и координацию движений посредством «управления» головой и шеей, влияющих на позвоночник и конечности (рис. 3).

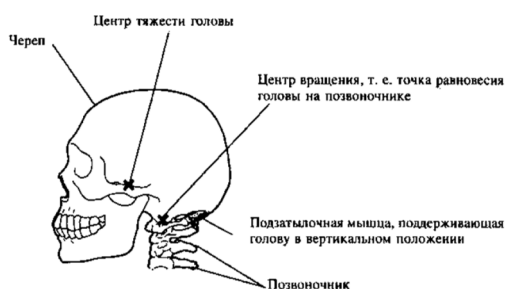


Рис. 3. Схема черепа и верхнего отдела позвоночника

Понимание первичного контроля может быть наглядно подтверждено примерами из животного мира, где это явление проявляется инстинктивно и является жизненно необходимо. Например, наблюдая за поведением хищников, можно заметить, как изменяется их осанка и движение перед прыжком. Характерный пример – охотящийся гепард: в момент обнаружения добычи он вытягивает голову «вперед и вверх», что мгновенно приводит к мобилизации всей мускулатуры, выпрямлению позвоночника и готовности к резкому рывку. Динамическое выравнивание головы и шеи немедленно отражается на эффективности всего движения животного. Следует отметить, что после необходимого напряжения, например, в момент подготовки к прыжку и самого прыжка, хищник полностью отпускает напряжение в шее и во всем теле, приходя в состояние равновесия.

Подобный механизм действует и у человека. Александр подчеркивал, что если человек позволяет голове естественно балансировать на шее без ненужного напряжения, это ведет к оптимальному использованию всего тела.

С физиологической точки зрения, первичный контроль тесно связан с понятием «рефлекса выпрямления» (righting reflex). Это врожденный рефлекс, обеспечивающий поддержание вертикальной позиции тела в пространстве. Он функционирует благодаря взаимодействию вестибулярного аппарата, проприорецепторов мышц и нервной системы. Особую роль здесь играют мышцы шеи, так как в них находится огромное количество нервных рецепторов, которые передают в мозг важную информацию о положении тела в пространстве.

В середине 1920-х гг. Рудольф Магнус, профессор фармакологии Утрехтского университета, заинтересовался проблемой того, как влияют физиологические механизмы на интеллектуальное и эмоциональное состояние (рис. 4). Вместе с коллегами он провел серию экспериментов для определения природы рефлексов и их воздействия на организм и написал свыше трехсот статей, посвященных этому вопросу. С точки зрения Магнуса, шейно-головные рефлексы играют главную роль в ориентации животного. Они регулируют положение тела, как при выполнении действия, так и во время отдыха.

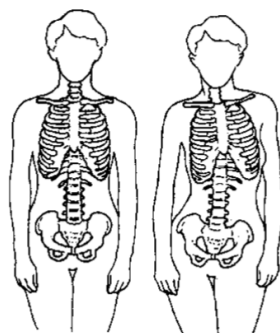


Рис. 4. Несбалансированная поза может вызвать напряжение костной системы и внутренних органов

Эксперименты Магнуса подтвердили то, что открыл Александер за четверть века до этого: движением управляет мозг. У человека (в отличие от животных, передвигающихся естественно и легко) голова при движении может быть откинута назад относительно центральной оси равновесия, что является источником многих проблем. Когда человек теряет баланс, первым движением становится выравнивание головы, за которым следует коррекция положения всего тела. Поэтому любое нарушение правильного расположения головы и шеи оказывает влияние на осанку и движения человека в целом. Для скрипачей это особенно значимо: неверное удержание головы и напряжение шеи непосредственно отражаются на способности свободно и точно двигать руками и плечами во время игры.

Противоположностью оптимального первичного контроля является «*паттерн испуга*» (startle pattern) – рефлекторная реакция на стресс или неожиданное событие. Этот паттерн характеризуется сокращением и напряжением мышц шеи, выдвиганием подбородка вперед, поднятием плеч, напряжением грудной клетки и сгибанием конечностей (рис. 5). Такие реакции запускаются неосознанно, но становятся хроническими при многократном повторении.

У скрипачей «паттерн испуга» может возникать непроизвольно в момент поднесения скрипки к лицу, когда инструмент воспринимается телом как внешний раздражитель. Скрипач незаметно откидывает голову назад и выдвигает подбородок, усиливая напряжение в шее и плечах. Это ведет к ухудшению первичного контроля и формированию неестественной игровой позы, вызывающей усталость и боль.

Используя осознание первичного контроля, скрипач может предотвратить запуск паттерна испуга и формирование не-



Рис. 5. Паттерн испуга

желательных привычек. Например, перед взятием инструмента музыкант должен дать команду голове направляться «вверх и вперед», избегая откидывания назад и ненужного напряжения мышц шеи. Это простое направление восстанавливает естественную взаимосвязь головы и позвоночника, позволяя телу найти оптимальное равновесие.

Другой пример – смена позиции левой руки. В момент перехода между позициями скрипач должен сохранять осознанность первичного контроля, не позволяя голове зажиматься и не нарушать естественного равновесия. Такое действие приводит к значительному снижению напряжения и увеличению точности и легкости в исполнении.

Как говорил Александер: «Нет такой вещи, как правильная позиция, но есть такая вещь, как правильное направление» (Alexander F., 1995, p. 194). Для устранения неэффективных привычек в использовании себя Александер применяет концепцию «*направления*» (direction), что в контексте техники обозначает сознательное и целенаправленное мысленное послание, которое музыкант (или любой

другой человек) адресует своему телу, чтобы предотвратить нежелательные реакции и обеспечить свободные, скоординированные движения. Александер понимал направление не как физическое движение или усилие, а именно как психофизическую инструкцию, ментальный «импульс», ориентированный на пробуждение естественной реакции организма. Описывая направления в «Использовании себя», Александер говорил о них как о «процессе, связанном с передачей сообщений от мозга к механизмам тела и передачей энергии, необходимой для использования этих механизмов» (Alexander F., 1946, p. 13).

Основное отличие направления от простых движений или мышечных усилий заключается в том, что оно не подразумевает выполнения физического действия. Вместо этого музыкант мысленно задает телу «идеальную» траекторию движения, позволяя организму самостоятельно отрегулировать мышечный тонус, оптимизируя координацию и баланс.

Направление – это не физическое усилие, а ментальное намерение. Тело реагирует на это намерение, автоматически изменяя мышечный тонус и положение. Направление не фиксирует тело в определенной позе, а предлагает постоянное движение или динамическую ориентацию в пространстве, включая в действие первичный контроль. Например, музыкант не пытается жестко «держаться голову прямо», а постоянно позволяет ей свободно «направляться вверх и вперед», влияя на всю структуру тела, а не только на отдельные мышцы. Понятие направления особенно важно для музыкантов-струнников из-за частых проблем с напряжением верхних конечностей, шеи и плечевого пояса. Использование направления позволяет существенно уменьшить риск возникновения хронических болей и травм, одновременно улучшая исполни-

тельное мастерство и технические возможности.

После ингибирования музыкант мысленно произносит или просто формирует намерение «направить голову вверх и вперед, шею – свободной, спину – удлиненной и расширенной». Эти формулировки не являются командами для исполнения физического усилия, а лишь направляют внимание и намерение, запуская автоматическую рефлекторную реакцию тела.

После задания направления важно не мешать телу, не предпринимать попыток ускорить реакцию мышц. Нужно лишь дать телу возможность самостоятельно отреагировать, найдя естественную и оптимальную координацию движений. Например, когда скрипач мысленно направляет голову вверх и вперед, его позвоночник и плечи автоматически принимают естественную, расслабленную позицию, обеспечивающую свободу движений рук и максимальную гибкость.

Рассмотрим наиболее типичные вредные привычки, присущие скрипачам.

В основе вредных привычек скрипачей лежат определенные телесные закономерности. Организм всегда ищет равновесие, компенсируя недостатки одной части тела напряжением в другой. Например, при недостаточной фиксации скрипки подбородником музыкант рефлекторно поднимает левое плечо и зажимает шею, компенсируя недостаток поддержки. Скрипачи часто пытаются найти «идеальное» статичное положение, что ведет к хроническому напряжению. Причина кроется в подсознательном страхе уронить инструмент и недостаточной высоте подбородника или мостика. Вместо естественного движения тела и постоянной динамической адаптации возникает напряженная, статичная позиция, усиливающая усталость и дискомфорт (рис. 6).

Многие скрипачи также прижимают подбородок к скрипке слишком сильно,



Рис 6. Наглядная разница постановки скрипача без осознания взаимодействия с гравитацией и неэффективными привычками (слева) и с использованием принципов Техники Александера и более естественным анатомически положением тела (справа)

вытягивая шею вперед. Это происходит как рефлекторная реакция (так называемый паттерн испуга), возникающая при привычном поднесении инструмента к лицу, либо в результате неправильного подбора подбородника и мостика. Основоположающим фактором в формировании нежелательных двигательных привычек является неправильное взаимодействие между головой, шеей и туловищем. Эта взаимосвязь определяет весь характер координации и балансировки тела. Неверное положение головы (например, смещение вперед и вниз) приводит к избыточному напряжению шейных мышц, нарушению работы вестибулярного аппарата и потере общей координации. Неправильная поза, выраженная в асимметричном положении тела, вызывает хронический наклон и скручивание позвоночника. Это результат привычки удерживать инструмент статично, неосознанно подстраиваясь под его положение, а не адаптируя инструмент под естественное положение тела.

Чрезмерное напряжение предплечий и кистей рук проявляется при сильном давлении на струны и смычок, а также при стремлении музыканта контролировать их движения. Причина заключается в отсутствии осознания мышечного взаимодействия между шеей, плечами и руками, приводящее к изолированному и чрезмерному напряжению рук. Любое нарушение первичного контроля «голова-шея-спина» ограничивает движение рук, заставляя их компенсировать недостатки общего баланса за счет мышечного перенапряжения.

Для решения проблемы со сжатием шеи и подъемом левого плеча, мы предлагаем выполнение следующего упражнения, использующего принципы техники Александера. Сядьте удобно на стул, руки свободно положите на колени. Сознательно дайте себе команду: «Моя шея свободна, голова направляется вверх и вперед». Медленно поднимите левую руку, имитируя поднесение скрипки, наблюдая за реакцией шеи и плеча. При появлении ав-

томатического напряжения задержите реакцию (ингибируйте), дайте команду шее быть свободной, а плечу расслабиться и направиться вниз. Помните, что новая поза будет казаться вам неестественной из-за силы старых привычек. Повторите упражнение 5–7 раз, пока движение не станет свободным и естественным.

Чтобы устранить зажим подбородка и выдвигание головы вперед, сделайте упражнение на осознание баланса головы на атлантозатылочном суставе. Для этого встаньте прямо, ноги находятся под тазобедренными суставами, колени мягко направляются вперед. Чтобы обнаружить атлантозатылочный сустав, приложите кончики указательных пальцев к мягкому углублению в задней части основания ушной раковины. Представьте, что между пальцами мысленно пересекаются два направления: между ушами и за глазами. В точке их пересечения и находится атлантозатылочный сустав, соединяющий череп с позвоночником, и отсюда совершаются наши кивательные движения головой.

Для практики рекомендуется давать себе мысленное указание отпускать любое напряжение в месте этого соединения головы и шеи. Проверьте, напряжены ли глаза и можно ли позволить отпустить это напряжение, после этого начните вести ими вверх, не задействуя голову, и наблюдая за тем как она постепенно следует за направлением движения глаз вверх. После этого также поведите глазами вниз до уровня горизонта и позвольте голове мягко следовать за ними. То же самое сделайте и вниз до грудины и обратно. В промежутках проверяйте излишние напряжения в шее и отпускайте эти реакции (не делая действие, а думая об отпускании). Движение инициируется в том месте соединения головы и шеи, которая, в свою очередь вовлекается в процесс через удлинение и расслабление, но не явля-

ется главной в этом процессе. Далее возьмите и поднесите скрипку к подбородку, не нарушая этого естественного баланса. Если подбородок стремится зажаться, сознательно остановитесь, отпустите напряжение и повторите процесс. Рекомендуется делать это упражнение ежедневно по 3–5 минут перед занятиями.

Для устранения привычки скручивать или сгибать позвоночник и улучшения общей осанки отлично подойдет использование направлений. Сядьте на стул без спинки, стопы мягко стоят на полу с ощущением контакта с ним, ладони на бедрах. Представьте, что макушка мягко вытягивается вверх, а позвоночник естественно удлиняется и расширяется. Медленно совершайте легкие повороты корпуса влево и вправо, не теряя направления вверх. Теперь возьмите в руки инструмент, не меняя этого чувства расширения и вытяжения позвоночника. Повторяйте упражнение по 2–3 минуты несколько раз в день и перед началом игры.

Для осознания избыточного напряжения рук и плечевого пояса, а также создания ощущения свободы и легкости движений мы рекомендуем следующее упражнение. Стоя или сидя, опустите руки вниз и слегка встряхните ими, чувствуя тяжесть и расслабленность. После этого поднимите руки параллельно полу, представьте, что руки вытягиваются от спины, удлиняясь и расширяясь в стороны. Медленно сгибайтесь и разгибайтесь кисти и пальцы без дополнительного напряжения. Теперь возьмите скрипку и смычок, сохраняя это чувство легкости и удлинения рук от плеч и спины. Используйте это упражнение перед занятиями и между сложными техническими пассажами, по 2–3 минуты.

Для эффективного применения указанных упражнений в повседневной практике необходима регулярность. Упражнения должны выполняться ежедневно,

желательно перед каждым занятием на инструменте, чтобы постепенно сформировать новые нейронно-мышечные паттерны. Занятия перед зеркалом помогут точнее контролировать движения и быстро выявлять возвращение к старым привычкам. Также важно не спешить, давая телу время адаптироваться. Упражнения должны выполняться без усилий, с максимальной естественностью. Желательно сочетать самостоятельные упражнения с периодической помощью сертифицированного инструктора по технике Александера⁵, который может использовать специальный тактильный контакт, помогая лучше почувствовать изменения.

Использование представленной системы приемов и упражнений на основе принципов техники Александера позволит:

- снизить уровень хронического мышечного напряжения;
- улучшить осанку и общую координацию тела;
- избавиться от болезненных ощущений, связанных с неверной постановкой;
- повысить эффективность и выразительность исполнительских движений.

Таким образом, предложенные упражнения, интегрированные в повседневную практику музыканта, приведут к значительному улучшению качества движений и самоосознания механики их возникновения, а, следовательно, и к повышению уровня исполнительского мастерства скрипачей.

Анализ и практический опыт использования техники Александера в скрипичной педагогике демонстрируют ее несомненную эффективность в устранении наиболее распространенных исполнительских проблем таких, как избыточное компенсаторное мышечное напряжение, искажение осанки, нарушение баланса и недостаток исполнительской свободы. Внедрение элементов данной методики позволит на практике значительно по-

высить качество звукоизвлечения, стабилизировать исполнительские движения и раскрыть художественную выразительность музыкантов.

Выводы: 1. Осознание единства психофизических процессов является основополагающим элементом развития исполнителя. Техника Александера, благодаря принципам ингибирования, первичного контроля и направления, формирует у музыкантов важный навык телесной рефлексии, позволяющий преодолевать привычные шаблоны движений и достигать естественности в использовании своего тела.

2. Применение метода Александера способствует профилактике профессиональных нарушений и травм, являющихся распространенными проблемами среди исполнителей на струнных инструментах. Регулярное выполнение практик, направленных на улучшение баланса, осанки и устранение избыточного мышечного напряжения, эффективно предотвращает возникновение хронических болевых синдромов и других заболеваний опорно-двигательного аппарата.

3. Методика Александера предоставляет педагогам новые эффективные инструменты для индивидуального подхода к студентам. Учитывая различия анатомического строения и сенсомоторной организации учащихся, применение данного метода позволяет преподавателю выйти за рамки традиционных методик, предлагая студентам персонализированные стратегии достижения комфорта и свободы в исполнении. Однако для реализации этого необходимо предварительное практическое обучение основам техники у инструктора.

Исходя из вышеперечисленных выводов, нами видится важность интеграции техники Александера в структуру современного музыкального образования. Включение этой методики в регулярную

образовательную программу учебных заведений будет способствовать формированию у музыкантов осознанного теле-

сного контроля, что, в свою очередь, окажет позитивное влияние на весь комплекс профессиональных компетенций.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ Ввиду неизвестности имени основателя метода отечественной науке, приведем краткие биографические сведения о нем. Фредерик Матиас Александер родился в Австралии 20 января 1869 г. в многодетной семье фермеров. Детство его прошло в Виниарде, небольшом городке на северо-западном побережье Тасмании. С ранних лет его здоровье было слабым, и он часто страдал от респираторных заболеваний, что значительно ограничивало его возможности. В возрасте 17 лет Александер переехал в Мельбурн, где начал проявлять интерес к творчеству Уильяма Шекспира. Вдохновленный великим драматургом, он начал изучать вокал и ораторское искусство. Став профессиональным чтецом-декламатором, он создал небольшую труппу и начал гастролировать по Новой Зеландии.

Однако здоровье снова дало о себе знать, и из-за болезней, сопровождавшихся хрипотой, он потерял голос. Это оказало значительное влияние на его выступления и поставило под угрозу его карьеру. Многие врачи, с которыми консультировался Александер, рекомендовали ему отдых. Иногда, перед важными концертами, он по две недели не говорил ни слова. Но даже в таких условиях ему было трудно завершить выступление, не допустив искажений в голосе. Никто не мог объяснить истинные причины его проблем, и Александер решил самостоятельно разобраться в своих привычках, которые проявлялись на сцене. Вооружившись тремя зеркалами, он начал внимательно наблюдать за собой.

Александер заметил изменения в шейном отделе позвоночника, которые влияли на положение его головы. Во время речи он почувствовал, что его голова непроизвольно отклоняется назад и опускается вниз. Это вызывало изменения в движениях грудной клетки и подъем грудного отдела позвоночника, что, в свою очередь, сдавливало гортань. В результате он был вынужден дышать ртом, чтобы компенсировать недостаток воздуха. Эти рефлексy проявлялись и в обычной речи, но в меньшей степени, и усиливались в стрессовых ситуациях таких, как сценические выступления.

Неспособность изменить свои рефлекторные двигательные привычки подтолкнула Александера к исследованию. Осознавая, что он неэффективно управляет своим телом, он продолжал наблюдать и экспериментировать. В результате он понял,

что его привычка к напряжению связана с неправильной интерпретацией физических ощущений разумом, искажающей его восприятие. Когда Александер осознал тесную связь между физическими движениями и ментальным восприятием, он смог разработать методы устранения физиологического дисбаланса, который мешал его выступлениям.

В результате своих усилий он полностью избавился от проблем с голосом и угнетения голосовых связок. Затем он начал разрабатывать свою методику осознанного контроля над телесными реакциями. Кроме того, Александер отметил значительное улучшение своего физического состояния, которое ранее вызывало у него множество трудностей. Его прекрасный голос, контроль дыхания и манера держаться на сцене стали вызывать восхищение у слушателей. Многие люди начали обращаться к нему за помощью в решении своих проблем.

Александер начал оказывать помощь своим коллегам-актерам, и вскоре медики стали направлять к нему своих пациентов. Постепенно круг его учеников расширился и стал включать в себя представителей различных областей искусства, стремящихся улучшить свое владение телом. В дальнейшем Александер посвятил жизнь обучению других людей своей методике. В это время к нему присоединился младший брат, Альберт Редден Александер, и совместно они разработали ряд различных «процедур» и рекомендаций, которые в дальнейшем вошли в методику. Братья работали вместе около шести лет, преподавая в Сиднее и Мельбурне. Там доктор Стюард МакКей, известный хирург из больницы Люишема (Австралия), убедил Александра в том, что его методика представляет огромную ценность для всего человечества. Он посоветовал ему отправиться в Лондон, чтобы получить заслуженное признание за свой труд.

В апреле 1904 г. Александр отправился в Лондон. До начала Первой мировой войны он обучал своей технике многих известных людей того времени, принадлежавших к различным слоям общества. В те времена вопрос о естественном движении был предметом всеобщего интереса. Учениками и клиентами Александра были многие выдающиеся люди, в том числе Джордж Бернард Шоу. Олдос Хаксли, сэр Генри Ирвинг (актер), сэр Чарльз Шеррингтон (нобелевский лауреат в области физиологии и медицины) и профессор Е. Коффил (анатом и физиолог).

После начала Первой мировой войны Александр начал внедрять свою методику в Соединенных Штатах Америки. В 1925 г. он вновь поселился в Лондоне, где в 1930 г., по просьбе учеников, и основал первый учебный курс методики. В 1940-е гг., несмотря на преклонный возраст и даже перенесенный инсульт в 1947 г., Александр продолжал преподавание. Он ушел из жизни в 1955 г., оставив после себя не просто набор упражнений, а целостную образовательную систему, работающую на стыке психологии, физиологии и философии тела.

² Используются труды Ф.М. Александра: *Constructive Conscious Control of the Individual* (Конструктивный сознательный контроль над личностью), *Man's Supreme Inheritance* (Высшее наследие человека), *The Use of the Self* (Использование себя), *The Universal Constant in Living* (Универсальная константа в жизни); исследования его последователей: Раймонда Дарта, Френка Пьер Джонса, Рудольфа Магнуса (Magnus R., 1987), Дэвида Гарлика, Барбары Конейбл, Дженифер Джонсон и др.; а также труды отечественных скрипичных педагогов: К.Г. Мостраса (1960), А.В. Гвоздева (2014), Б.А. Струве, В.Ю. Григорьева, М.Б. Либермана (1973), В.Х. Мазеля (2002), Ю.И. Янкелевича и др.

³ В русском языке нет точных аналогов слов, описывающих значение процессов, заложенных в названии одноименной книги Ф.М. Александра. Под термином «the self» Александр подразумевает личность в целом, состоящую из разума, тела и эмоций, и одним из первых заявляет об их неразрывной взаимосвязи и влиянии друг на друга. Тер-

мин «use» описывает непосредственное влияние всех элементов личности и их взаимосвязи на ее функционирование в целом. При дальнейших упоминаниях термина «использование себя» в работе будет подразумеваться именно это значение.

⁴ Мышцы, суставы и сухожилия имеют органы чувств, называемые проприоцепторами, которые посылают в нервную систему обратную связь о положении части тела относительно остального тела и усилиях, предпринимаемых для достижения, сохранения или изменения этого положения. Мышцы шеи особенно хорошо снабжены проприорецепторами. Неправильно используя голову и шею, вы вызываете такие искажения своей проприоцепции, что она перестает быть надежной, тем самым влияя на ваши ощущения положения, движения, равновесия, тонуса, напряжения, расслабления, усилия и усталости.

⁵ Без взаимодействия с инструктором самостоятельное освоение принципов техники Александра по книгам или видеозаписям очень трудно и практически недостижимо ввиду ошибочного сенсорного восприятия. Человек может думать, что он меняет привычки, а на самом деле это будет подмена одного напряжения другим. Для осознания принципов техники на практике, необходимо брать уроки у «носителя» техники. В настоящее время единственным специалистом в России, имеющим официальную сертификацию, является Гаянэ Разумовская, которая работает в Москве. Автор лично занимался с ней в течение года, а также консультировался на предмет корректности перевода всей специальной терминологии техники.

ЛИТЕРАТУРА

Гвоздев А.В. Некоторые проблемы организации правой руки скрипача в свете задач художественного исполнения // *Мир науки, культуры, образования*. 2014. № 2. С. 307–310.

Либерман М.Б. Некоторые вопросы развития техники левой руки скрипача // *Вопросы музыкальной педагогики; Смычковые инструменты*. Новосибирск: Зап.-Сиб. кн. изд-во, 1973. С. 60–77.

Мазель В.Х. Музыкант и его руки: Физиологическая природа и формирование двигательной системы. СПб.: Композитор, 2002. 180 с.

Мострас К.Г. Очерки по методике обучения игре на скрипке: Вопросы техники левой руки скрипача. М.: Музгиз, 1960. С. 19–44.

Alexander F.M. The use of the self: its conscious direction in relation to diagnosis, functioning, and the control of reaction. Bexley, Kent: Integral Press, 1946. 97 p.

Alexander F.M. Articles and lectures: articles, published letters and lectures on the F.M. Alexander technique. London: Mouritz, 1995. 267 p.

Magnus R. Body Posture: Körperstellung. Experimental-physiological investigation of the

REFERENCES

Alexander, F.M. (1946), *The use of the self: its conscious direction in relation to diagnosis, functioning, and the control of reaction*, Integral Press, Bexley, Kent, 97 p. (in Eng.)

Alexander, F.M. (1995), *Articles and lectures: articles, published letters and lectures on the F.M. Alexander technique*, Mouritz, London, 267 p. (in Eng.)

Gvozdev, A.V. (2014), "Some problems of organization of the violinist's right hand in light of the tasks of artistic performance", *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya* [World of science, culture, education], no. 2, pp. 307–310. (in Russ.)

Liberman, M.B. (1973), "Some issues of development of technique of the left hand of the violinist", *Voprosy muzykal'noi pedagogiki; Smychkovye instrumenty* [Issues of musical pedagogy; Bowed instruments], Zapadno-Sibirskoe knizhnoe izdatel'stvo, Novosibirsk, pp. 60–77. (in Russ.)

Magnus, R. (1987), *Body posture: körperstellung. experimental-physiological investigation of the reflexes involved in body posture, their cooperation and*

reflexes involved in body posture, their cooperation and disturbances. National Technical Information Service, 1987. 801 p.

disturbances, National Technical Information Service, 801 p. (in Eng.)

Mazel, V.Kh. (2002), *Muzykant i ego ruki: Fiziologicheskaya priroda i formirovanie dvigatel'noi sistemy* [The musician and his hands: physiological nature and formation of the motor system], Kompozitor, Saint Petersburg, 180 p. (in Russ.)

Mostras, K.G. (1960), *Ocherki po metodike obucheniya igre na skripke: Voprosy tekhniki levoi ruki skripacha* [Essays on methods of teaching violin playing: questions of the technique of the left hand of a violinist], Muzgiz, Moscow, pp. 19–44. (in Russ.)

Сведения об авторах

Зуй Леонид Борисович, студент IV курса оркестрового факультета Новосибирской государственной консерватории имени М.И. Глинки

E-mail: k.lestorn@gmail.com

Ванчугов Антон Владимирович, кандидат искусствоведения, старший преподаватель кафедры теории музыки и композиции Новосибирской государственной консерватории имени М.И. Глинки

E-mail: anton-van@mail.ru

Authors Information

Leonid B. Zuy, 4th year student of the orchestral faculty at the M.I. Glinka Novosibirsk State Conservatory

E-mail: k.lestorn@gmail.com

Anton V. Vanchugov, Cand. Sc. (Art Criticism), Senior Lecturer of the Department of Music Theory and Composition at the M.I. Glinka Novosibirsk State Conservatory

E-mail: anton-van@mail.ru

Поступила в редакцию 14.04.2025

После доработки 21.05.2025

Принята к публикации 27.05.2025

Received 14.04.2025

Revised 21.05.2025

Accepted for publication 27.05.2025