**Техника дирижирования**

**на начальном этапе постановки**

**дирижерского аппарата.**

    Под техникой дирижирования понимается целенаправленность, своевременность (ритмичность), рациональность (отсутствие лишних движений) и отточенность дирижерских жестов. Другими словами такое владение дирижерским аппаратом, когда дирижер достигает максимальной точности исполнения при наименьшей затрате физической энергии. От степени владения техникой дирижирования во многом зависит действенность восприятия дирижерских жестов коллективом.

     «Чтобы быть свободным в искусстве, - писал известный пианист И. Гофман, - необходимо вполне овладеть техникой. Но не по технике мы судим о художнике-исполнителе, а по тому, как он ею пользуется».

    Хорошая техника помогает добиваться точности и легкости управления, творческой свободы исполнения. Дирижерские жесты должны всегда быть четкими, экономными, естественными, пластичными и выразительными. К сожалению, достижению таких качеств часто мешает «зажатость» дирижерского аппарата от излишнего мышечного или нервного напряжения. В этих случаях работа должна начаться с освобождения таких «зажатых» мышц.

    Абсолютной мышечной свободы не бывает. В процессе исполнения возникает определенное мышечное напряжение, без которого никакое движение не может состояться. Дирижирование состоит из ряда разнообразных движений, располагающихся в определенной последовательности и нуждающихся в дифференциации мышечного напряжения.

    Для начинающих дирижеров типична зажатость и конвульсивность движений. С.Казачков в пособии «Дирижерский аппарат и его постановка» отмечает, что общие причины могут быть разными:

  - физические: общая физическая неразвитость, природная неуклюжесть, занятия тяжелой атлетикой;

  - психологические: незнание партитуры и отсутствие ясного плана действий, непосильность художественного задания, неумение преодолеть сценическое волнение и страх перед аудиторией.

    По мнению Семена Абрамовича Казачкова «у холериков и флегматиков зажатость встречается чаще, а психологическая и физическая свобода достигается труднее, чем у сангвиников, в силу того, что холерикам свойственна эмоциональная несдержанность (преобладание возбуждения над торможением), а флегматикам – природная застенчивость и замедленность реакции (преобладание торможения над возбуждением). Меланхолический тип нервной системы наименее благоприятен для занятий любой музыкально-исполнительской, а тем более дирижерской деятельностью».

    Пути развития мышечной свободы дирижерского аппарата многообразны. В первую очередь нужно исключить общие физические и психологические помехи, тормозящие развитие. Полезно воспитать в себе самоконтроль и умение распознавать, где локализуется излишнее мышечное напряжение (не руки командуют головой, а голова – руками). В начале такой самоконтроль требует сознательного анализа движений. В последствии он (самоконтроль) автоматизируется и перейдет в область подсознания.

**Дирижерская установка**

    Принято считать, что положение головы дирижера дает ему возможность непрерывного зрительного контроля. «Взгляд должен охватывать, в общем, весь исполняющий коллектив и одновременно – наблюдать за каждым певцом. Дирижер должен чувствовать все исполнительские действия отдельных певцов». (К.Птица «Очерки по технике дирижирования хором»).  Необходимость зрительного контакта дирижера обусловливает обязательное знание  партитуры музыкального произведения наизусть.

    Артикуляция ртом позволяет установить характер звука и дикции. Другое важное средство артикуляции – показ дыхания ртом перед вступлением всего хора или отдельных хоровых партий («дышать» вместе с поющими).

 Предплечье и плечо дирижера. «Роль плечевого сустава для руки дирижера аналогична роли диафрагмы для дыхания певца. Как и диафрагма, плечевой сустав представляет собой движущуюся опору для всех частей руки дирижера, сообщая им эластичность, упругость, свободу при любом направлении, силе и характере жеста». (А.Пазовский «Записки дирижера»).

    Скованность, «зажатость» плеч, равно как и опущенные, «обвислые» плечи лишают руки ловкости и скорости жеста. Грудь должна быть расправлена вместе с плечами. Рекомендуется избегать «виляния» корпуса.

 Наиболее подвижная и выразительная часть дирижерского мануального аппарата – кисть руки. Она устанавливает все характеры исполнения. Основной, исходной позицией кисти руки считается ее горизонтальное положение на уровне середины груди, с направлением открытой ладони вниз. Все другие положения (например, ребром ладони вниз, к горизонтальной плоскости, либо открытое положение кисти в направлении от дирижера) относятся к частным исполнительским моментам. Ясность метрической схемы, четкость удара в сильном времени, особенно в показе первой доли такта, производится движением руки сверху вниз, т.е. в направлении наиболее естественном для сильного удара.

    Пальцы руки в основной позиции следует держать в слегка согнутом, округлом состоянии. Для правильного положения пальцев иногда можно использовать пример ощущения округлости большого мяча. Пальцы не следует держать плотно вместе, они должны быть несколько расставлены. Это придает руке свободу и выразительность. В кончиках пальцев дирижер ощущает звуковую массу или, как говорят, - «ведет звук». Графический рисунок мелодии, фразы, особенно спокойном движении, чаще всего обеспечивается пластичностью руки и пальцев. В большей степени именно пластичные, выразительные кисти рук и пальцы определяют понятие – «поющие руки».

  Правильная постановка ног обеспечивает устойчивое положение корпуса. Позиция ног должна сохраняться на протяжении всего исполнения.

     Затем следует заняться специальными упражнениями, вырабатывающими ощущение свободного движения. «Всякому искусству должно предшествовать известное умение» И.В.Гёте.

    Первые уроки дирижерской техники я советую посвятить именно раскрепощению и правильной постановке аппарата. В дирижерской практике широко используются различные упражнения. Их желательно выполнять на музыкальном материале. Существует опасность механического выполнения, поэтому учащийся должен точно знать, какая цель поставлена в данном конкретном упражнении. При выполнении упражнения обучаемый должен ориентироваться на мышечно-слуховые и зрительные ощущения.

**Упражнение 1.** Ученик встаёт спиной к косяку двери, как можно плотнее. В таком положении у шейного позвонка и поясничной части образуется просвет в 1-2 сантиметра. Грудь при этом несколько приподнята, плечи разворачиваются, осанка приобретает естественное положение. Голова держится прямо, руки свободно висят. В корпусе не должно ощущаться напряжение.

**Упражнение 2.** Исходное положение тоже, что и в упражнении 1, только без опоры о косяк. Ноги расставлены на ширину стопы, с немного выдвинутой вперёд правой ногой. В этом упражнении необходимо добиваться максимальной мышечной свободы:

    а) освобождаются мышцы плечевого пояса – плечи свободно поднимаются и опускаются, круговые движения плечами вперёд и назад;

    б) освобождаются мышцы рук – лёгкие повороты свободно висящей рукой, поднимать и бросать руки вниз, как плети (внизу должны качаться как маятники);

    в) убирается мышечное напряжение в ногах – перенос центра тяжести с одной ноги на другую;

    г) освобождение мышц шеи – плавные повороты и наклоны головы;

    д) свобода мышц лица – не морщить лоб, не поднимать и не сдвигать брови, не сжимать зубы, не кривить рот.

    Как говорилось выше, существуют не только физические, но и психологические причины «зажатости» дирижерского аппарата и движений. В этом случае я могу посоветовать использовать дыхательные упражнения. Согласно представлениям китайских философов и врачей, такие упражнения позволяют восстановить размеренность мышления, снять напряжение, волнение и раздражение. Дыхательные упражнения помогают лучше подготовиться к выполнению работы, связанной с определённой психоэмоциональной нагрузкой. Кроме того, они быстро восстанавливают силы после физической или психологической нагрузки.

    Для регулирования дыхания применяются такие общеизвестные приемы, как задержка дыхания, форсированные вдох или выдох, произнесение определённых звуков или мысленное проговаривание фраз на вдохе и на выдохе, а также изменение ритма, частоты, глубины и напряжённости дыхания в разных комбинациях. Например, подражательная система дыхания. В её основе лежат упражнения, выполняя которые человек имитирует различные эмоции: радость, удивление, настороженность, гнев, страх и другие:

    - исходное положение – стоя или сидя;

    - во время резкого короткого вдоха через нос имитировать задумчивость;

    - произвести медленный выдох и расслабить мышцы лица.

    Ближе познакомиться с дыхательными упражнениями можно в книге К.А.Ляхова «1000 секретов восточной медицины», Москва, РИПОЛ-классик, 2004 г.

    Технические упражнения следует начинать с упражнений как для обеих рук одновременно, так и для каждой в отдельности, так как во время дирижирования они, как правило, не должны дублировать друг друга. Дирижерской практикой определено разделение функций правой и левой рук. Правой рукой дирижер производит тактирование в обозначенном метрическом рисунке, указывает темп и характер движения. Левая рука – музицирует, показывает выдержанные звуки, дополняет выразительность правой руки. Для техники дирижирования важна независимость рук друг от друга. Но, в любом случае, выразительные функции должны нести обе руки дирижёра.

    В отдельных случаях необходимо их полное взаимодействие. Например, сresc. до fortissimo может выразиться яснее в совместном действии обеих рук, чем одной. Так же руки дирижера могут меняться своими функциями в зависимости от требований исполнения.

**Упражнение 3.** Ученик становится к столу, на котором лежат книги на уровне пояса. Руки поднимаются до уровня груди и падают на книги всей своей тяжестью на плоскость ладони при полусогнутых руках. При падении возникает звук, по характеру которого можно определить степень мускульного напряжения (звук яркий – напряжения нет, тусклый – рука зажата). Цель упражнения – выработать удар за счёт веса руки и освоить движения от груди до пояса.

**Упражнение 4.** Плавное и медленное поднимание рук. Полезно представить, что руку «кто-то» плавно тянет за кисть. Следить за пластичными движениями суставов. Затем обратное движение. В это время можно представить, что опускаешь пушинку на тыльной стороне ладони. Такое психологическое приспособление помогает активизировать работу антагонистов (антагонизм – непримиримое противоречие, борьба за существование).

**Упражнение 5.** Руки перед собой, локти свободно полусогнуты. Пальцы вытянуты без напряжения. Во время исполнения упражнения руки неподвижны:

    а) кистевые движения рук вверх и вниз;

    б) движение кисти в стороны (это упражнение можно выполнять при спокойном положении локтя на столе);

    в) круговые движения наружу и во внутрь.

**Упражнение 6.** «С грузом». Рука поставлена в исходную дирижерскую позицию, кладём на кисть груз (маленький блокнотик, коробку спичек) и производим движение по прямой вверх-вниз в медленном темпе. С помощью груза рука приобретает естественное положение. Этим упражнением обеспечивается координация рук; так же хорошо вырабатывается legato при дирижировании различных схем.

**Примечание:** желательно все упражнения делать в медленном, неторопливом темпе, избегая суеты.

    Желающим более подробно ознакомиться с принципами свободы движений, я советую прочесть работу А.Сивизьянова «Проблема мышечной свободы дирижёра хора».

**Ауфтакт**

    «В искусстве дирижирования используется целый ряд навыков и ассоциаций из  повседневной трудовой жизни людей. Возьмём известные всем примеры: при коллективном физическом труде часто слышится своеобразный звуковой сигнал: «Раз, два, взяли!». С точки зрения дирижёра слово «два» играет роль звукового ауфтакта, а «взяли» - роль фиксации действия. На военных учениях слышна команда: «Шагом марш, раз, два!». Ауфтактом здесь является слово «марш», а «раз» - фиксация действия. Слова «шагом» и «два» помогают установить темпо-ритмическую инерцию движения». К.Ольхов «О дирижировании хором».

    Ауфтакт – жест, который наиболее заблаговременно показывает целый ряд исполнительских задач: дыхание, вступление, акцент, новый штрих, снятие звука и т.д. Ауфтакт в точке начала импульсивен, что придаёт всему жесту особую действенность и характерность. Импульсивность ауфтакта зависит от интенсивности показа «точки» в жесте и скорости движения руки кверху после показа «точки» в начале жеста. Ауфтакт может напоминать и легкое «касание» кончиками пальцев «дирижёрской плоскости», и отскок, толчок, отдачу и другие ощущения подобного рода в зависимости от характера музыки и исполнительских задач.

    Упражнение 7. «Точка – касание». Мягкое и точное прикосновение к горизонтальной плоскости на закруглённом движении руки. Прикосновение делать кистью с обязательной свободой суставов (в первую очередь плечевого). Движение может быть осуществлено всей рукой от плеча или частью руки (кисть, предплечье).

    Начало исполнения с точки зрения техники дирижирования можно разделить на три основных момента: внимание, дыхание, вступление.

**Внимание.** Организация внимания хора на концертной эстраде обычно производится следующим образом: дирижёр проверяет глазами готовность хора к началу, степень его собранности; затем поднимает руки, при этом фигура дирижёра «застывает». Руководитель коллектива интуитивно должен чувствовать кульминационную точку напряжённости внимания. К числу ошибок в выполнении показа «внимания» обычно относятся преждевременность перехода на выполнение следующей фазы (дыхание) и передержка знака «внимание», при которой напряженность исполнителей спадает, вызывая неточность в одновременности взятия дыхания и вступления на первый звук.

    После этого происходит показ дыхания. Жест изображает метрическую долю (дроблёное вступление) или предварительную той доли, на которую приходится вступление (вступление на полную долю). Дирижёр выражает свои требования к исполнению идя как бы впереди хора. Бытующая в среде дирижеров поговорка «искусство дирижирования – это искусство ауфтакта» говорит о значении предваряющего жеста. В этом жесте должен быть заложен огромный информационный посыл, понятный исполнителям и говорящий, что им надлежит делать в своём исполнении. Жест «дыхание» устанавливает темп начала произведения, выражает динамику и характер вступления, а так же всю последующую манеру исполнения.

**Вступление.** Движение «вступление» обеспечивает в своей низшей точке момент воспроизведения певцами звука. Дирижёр в это время должен испытать ощущение «прикосновения» к звуку. В момент «прикосновения» (так называемая «точка») рука не останавливает своего движения, она подчинена метроритмической структуре такта. Точка фиксируется главным образом кистью руки. Причинами неудачного вступления могут быть запоздалое, вялое дыхание и отсутствие должной сосредоточенности перед взятием дыхания.

**«Снятие».** Показ окончания исполнения – снятие – имеет существенные особенности. Подготовка снятия – внимание -  производится, как правило, только глазами и мимикой. Движение руки заканчивается фиксированной остановкой. Это служит прекращением исполнения певцами звука. Для одновременности и необходимой остроты снятия звука большое значение имеет чёткость и характерность точки снятия.

    Данная работа может быть использована в качестве познавательного материала, вводящего в курс дирижирования, а так же, как практический материал для постановки дирижёрского аппарата, его расслабления и изучения простых схем. Здесь уделено внимание следующим вопросам:

    - что такое дирижирование;

    - профессиональные качества дирижёра;

    - дирижёрский аппарат и способы его расслабления;

    - упражнения, которые помогут непосредственно перейти к изучению дирижёрских схем;

    - ауфтакт.

    Работа адресована не только преподавателям дирижирования, но и учащимся начальных курсов дирижёрско-хоровых отделений музыкальных училищ.