

УДК 008

DOI: 10.34670/AR.2022.65.25.062

О некоторых принципах дыхания при исполнении народных танцев студентами из КНР

Ли Юянь

Аспирант,
Институт музыки, театра и хореографии,
Российский государственный педагогический
университет им. А.И. Герцена,
191186, Российская Федерация, Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, 48;
e-mail: user2504@gmail.com

Аннотация

Вопросы развития музыкальной культуры китайских студентов-хореографов и школьников в процессе обучения танцевальному искусству – большая и важная задача, требующая междисциплинарного подхода. Это выявление особенностей как танцевального, так и музыкального искусства в культурологическом и искусствоведческом аспектах, это изучение роли и места разных жанров хореографического искусства и включение его в интеграции с музыкальными жанрами в сферу интересов, это и разработка педагогической модели, которая может быть пробирована со студентами-хореографами из Китая, обучающимися в России, и возможность ее применения к педагогическому процессу в школах КНР. Одним из значимых, на наш взгляд вопросов, являются вопросы, связанные с дыханием. Именно дыхание дает возможность исполнителю быть органичным, пластичным, чувствующим не только танцевальные движения, но и соотносящуюся с ними музыку. Задача настоящей статьи – рассмотреть некоторые принципы, некоторые приемы дыхания, способствующие как более точному пониманию особенностей танцевальных движений применительно к народно-сценическому и народно-характерному танцу, так и придающую большую свободу в понимании и соотносимости танцевального и музыкального искусств.

Для цитирования в научных исследованиях

Ли Юянь. О некоторых принципах дыхания при исполнении народных танцев студентами из КНР // Педагогический журнал. 2022. Т. 12. № 1А. С. 153-159. DOI: 10.34670/AR.2022.65.25.062

Ключевые слова

Народный танец, принципы дыхания, педагогический процесс, студенты-хореографы из Китая, хореография.

Введение

Народное танцевальное искусство – одно из древнейших видов традиционной культуры.

В любой хореографической подготовке важной частью является работа с дыханием. При исполнении любого танца – традиционного, классического, современного дыхание исполнителя это один из важнейших моментов.

Существует множество техник дыхания. Дыхание в традиционном китайском танце – это особое искусство, основывающееся на традиционных китайских философско-мировоззренческих концепциях (например, исследования Чен Чен [Чен Чен, www]). Об этом говорят исследования Однако с внедрением в современную культурную жизнь искусства классического балета, современных танцев возникает необходимость овладения и другими техниками дыхания, назовем их европейскими или современными (Гон У Юуан, Чжи Циа [Гон У Юуан, Чжи Циа, www], Би Шаоцун [Би Шаоцун, www]) Исследование различных методик дыхания в танце заслуживает особого внимания, как в работе хореографов, так и исполнителей, потому что дыхание повсеместно присутствует в танцевальном процессе, каждой комбинации и движении. Танец – не только художественные движения тела, но и его язык, который базируется на искусстве дыхания. Поэтому мы убеждены, что понимание искусства дыхания, характерного для тех или иных направлений в искусстве танца – это еще и путь к постижению его смысла, его культуры, его взаимосвязи с музыкальным искусством и другими видами искусства. Правильное адекватное восприятие танца в синтезе с музыкой, правильное дыхание, адекватное исполняемому произведению – путь к яркому, эмоциональному исполнению, которое всегда найдет путь к сердцам зрителей.

Говоря про определения дыхания в танце [Гармония мысли и чувств..., 1999] всегда нужно обращать внимание также на дыхательную гимнастику, ее коррекционную функцию, которая состоит в усилении выразительности их движений, в оздоровлении танцевальной практики и улучшении самочувствия.

При этом тренинг дыхания в виде дыхательной гимнастики должен быть адаптирован под конкретные задачи хореографического искусства. При этом классический балет требует особой техники дыхания, тогда как другой танец нуждается в своей, характерной именно для него. Именно поэтому мы говорим о необходимости овладения разными видами дыхания, необходимыми для постижения искусства танца разных направлений и совершенствованием таким образом исполнительской культуры танца, формированием музыкальной и общей культуры студента-хореографа – будущего педагога и исполнителя.

Психическое состояние и физические силы танцора, как и многое другое зависят от его правильного дыхания. Так же правильное дыхание – это ключ к профессиональному освоению движений и их эмоциональная составляющая. С практической точки зрения хореографу, педагогу, наставнику, репетитору очень важно обращать внимание на правильное дыхание исполнителей, поправляя и корректируя их. Таким образом, исследование особенностей дыхания в разных стилях и направлениях хореографического искусства представляется очень актуальным.

В настоящей статье мы рассмотрим некоторые особенности дыхания в хореографии на примере, в основном, классического танца. Классический танец в его европейском (и русском) виде является одной из основ современной хореографической культуры, без понимания которой немислимо говорить о профессиональном становлении современного педагога-хореографа. С

другой стороны техника дыхания в классическом танце близка техникам дыхания в историко-бытовых, народно-сценических танцах, изучаемых в России и европейских странах. Изучение дыхания в народно-характерных танцах зависит в большей степени от традиций народов, представляющих эти танцы. Тем не менее, некоторые общие моменты – это основа, которую необходимо изучать, знать и осваивать для дальнейшего совершенствования как в сфере хореографической культуры, так и в сфере музыкальной, так как они взаимосвязаны в гораздо большей степени, чем это может показаться на первый взгляд.

Основная часть

Дыхание в танце – это и умение, и координация. Как известно, различают два вида дыхания: внутреннее (тканевое) и внешнее (легочное). Внутреннее дыхание — это усвоение кислорода всеми клетками организма и выделение из них углекислоты в результате окислительных процессов. Это важная часть обмена веществ, совершающегося в организме. Внешнее дыхание осуществляется через органы дыхания, состоящие из системы воздухоносных путей и легких. Во внешнем дыхании принимает участие двигательный аппарат, в том числе грудная клетка, диафрагма, межреберные и другие мышцы. Не будем подробно рассматривать физиологические моменты, перейдем к вопросам, которые заслуживают большего внимания в настоящей статье.

Одна из особенностей занятия хореографией в том, что требования ко всем учащимся класса во время занятий нередко бывают одинаковыми, однако каждый учащийся, каждый исполнитель справляется с нагрузкой по-разному, в соответствии со своими физическими возможностями.

Правильное воспитание студента – будущего педагога-хореографа требует, не только подготовки его тела, как музыкально-хореографического инструмента, призванного языком хореографии выражать содержание и смысл художественных образов на сцене. «Поющее тело» возможно только при отсутствии излишнего напряжения в организме. Студент-хореограф, который овладел правильным дыханием, освободит свое тело от мышечной зажатости и сможет подчинить его решению художественных задач.

Дыхание дает танцу особую жизненную силу. Для создания различного настроения танцу необходимо использование разных дыхательных образов, демонстрирующих содержание танцевальной композиции и эмоционально меняющее внутреннее состояние танцора.

В узком значении, дыхание в танце называется «художественным дыханием» [Ваганова, 2003, 38]. Под этим термином подразумевается ритм дыхания во время исполнения танцевальных движений. Оно существует в естественном дыхании, а через правильное дыхание танцору возможно добиться единства в ритме, скорости и стиле, и в целом достичь хорошего выступления.

Безусловно, человек может сознательно усилить или задержать процесс обмена газов в легких на некоторое время. Но задача постановки дыхания заключается в том, чтобы обеспечить артисту необходимый запас кислорода при всех, даже самых больших напряжениях организма и притом использовать акт дыхания для наиболее яркого выражения тех чувств, которые физиологически связаны с различными душевными переживаниями, в частности, эстетическими и эмоциональными.

С точки зрения педагога, задача обучения состоит в том, чтобы по возможности все вспомогательные факторы, обеспечивающие успех выступления, например, дыхание, перевести

путем разумной тренировки в эту «периферию» сознания, однако имея в виду, что окончательная механизация и автоматизация процесса дыхания невозможны.

В этом и заключается связь обучения дыханию с организацией высшей нервной деятельности [Павлов, 1975].

Здоровым, нормальным дыханием человека считается дыхание, в котором участвует весь дыхательный аппарат, то есть дыхание смешанное, в отличие от существующих отдельных видов дыхания (высокое – ключичное, низкое – диафрагмальное, брюшное и др.).

При волевом вдохе излишне напрягаются мышцы, что создает скованность в теле. Волевым вдохом можно развить большой объем дыхания, но высокая цифра на спирометре еще не свидетельствует о хорошем качестве дыхания. Человек с большим объемом дыхания, не умея им управлять, будет задыхаться, в то время как человек с меньшим объемом дыхания, умея регулировать его при физической нагрузке, может избежать одышки.

Следовательно, суть дела не в количестве набираемого воздуха, а в умении рационально его расходовать.

Цикл дыхания включает одну паузу. При частоте дыхания 16 раз в минуту мы имеем 16 пауз, в час – 960, а за 14 часов бодрствования – 13440 пауз. Считая среднюю продолжительность паузы минимально в одну секунду, организм имеет в итоге около четырех часов отдыха за время бодрствования. Эти паузы должны соблюдаться как залог необходимого отдыха, обеспечивающего общую слаженность в работе всего организма.

Паузы, наступающие после выдыхания, не одинаковы по своей длительности. Их продолжительность зависит от величины физической нагрузки, от состояния нервной системы и соответствующей потребности в кислороде. При физической нагрузке пауза несколько укорачивается, в состоянии покоя она удлиняется.

Мы уже говорили, что вдох после паузы возникает произвольно и естественно. Количество вдыхаемого воздуха соответствует количеству выдыхаемого. Отсюда не следует делать вывод, что продолжительность вдоха и выдоха во времени должна быть равной. Вдох и выдох по продолжительности могут быть и различными. Между количеством вдыхаемого и выдыхаемого воздуха и продолжительностью вдоха и выдоха нет прямой зависимости. Продолжительность выдоха зависит от нашей воли и соответствующей тренированности дыхательного аппарата, между тем как продолжительность вдоха есть акт, безусловно, рефлекторный и зависящий от выдоха.

Выработка дыхания по данной системе включает в себя задачу развития способности своевременно освободить организм от излишнего углекислого газа и обогащать его должным количеством кислорода при обязательном сохранении трех фаз дыхания и его непрерывности.

Следует отметить, что фазы дыхания у разных людей индивидуальны. Они зависят от объема и силы дыхательного аппарата, от нервно-психического и физического состояния человека и от характера его деятельности в данный момент. Помимо этого, фазы дыхания одного и того же человека также не могут быть одинаковыми, они меняются в зависимости от характера его деятельности. Но важно при всех условиях обеспечить смену трех фаз дыхания.

Следует отметить, что использование возможностей дыхания в полной мере способствует, прежде всего, качественному выполнению движений в танце, к примеру, движения на сжатие — высвобождение, и повышению настроения танцора.

Хочется отметить прогрессивность техники дыхания Марты Грэм. Нужно отметить, что М. Грэм – одна из основоположников танца модерн. Тем не менее при современном обучении

хореографии как классической, так народной или современной, ее принципы являются очень значимыми и эффективными.¹

Основой техники Марты Грэм является техника сжатия — высвобождения. Заметим, рассматриваемый механизм движения — усилие и расслабление — тщательно скрывается в классическом танце. Сегодня эта техника, как известно, называется техникой Грэм. Когда мы дышим глубоко, корпус будет сам автоматически вытягиваться, когда мы выдыхаем, грудная область или область живота будут огибаться, она подчеркивает усилие и расслабление. Марта Грэм считает [Дименштейн, 2012], что «усилие» нужно использовать в области живота для экономии сил, и «расслабление» нужно подчеркивать по силе возможности вытянуть, так движение будут грамотно использованы или выполнены. Например, в конце прыжков, нужно держать дыхание и медленный выдох, что хорошо помогает танцору держать корпус, а не сразу расслабить.

Таким образом, дыхание представляет собой движущую силу жизни и источник жизни для танцевального искусства.

Координация и правильность дыхания придает наибольшую естественность движению, его соответствию музыке, что делает наиболее органичным и выразительным это взаимодействие.

Мы не обнаружили специальной литературы, исследующей особенности дыхания у музыкантов – исполнителей на струнных, ударных, клавишных инструментах. Думается, что это может быть интересной темой дальнейшего исследования. Однако техники дыхания у вокалистов или исполнителей на духовых инструментах достаточно хорошо изучены. Однако, подход к изучению техник дыхания в инструментальном искусстве и танцевальном, их соотношение, может дать, как нам думается, новый импульс для изучения принципов близости музыкальной и танцевальной культур, их взаимосвязи и взаимопроникновения. Это позволит рассмотреть вопросы постижения культуры танца и музыкальной культуры с совершенно нового, ранее не исследованного ракурса.

Заключение

Итак, изучение техники дыхания, овладение адекватным исполняемым танцам дыханием может стать ключом к формированию нового качества танцевальной и музыкальной культуры студентов из КНР. Самым же главным для себя в нашем исследовании, его главной целью мы считаем формирование более высокого типа культуры, становление более яркой, разносторонней и образованной личности студента, владеющего техниками дыхания, как ключом к пониманию внутренней энергии каждого танца, восприятию взаимосвязи музыки и хореографии, как нерасторжимого единства этих видов искусства, и умению донести это все до своих учеников.

¹ Марта Грэм (англ. Martha Graham, устаревший вариант написания фамилии — Грэхем; 11 мая 1894, Аллегейни — 1 апреля 1991, Нью-Йорк) — американская танцовщица и хореограф, создательница труппы, школы и танцевальной техники своего имени; выдающийся деятель хореографии США, одна из т. н. «великой четверки» (англ. The Big Four) основоположников американского танца модерн, куда также входили Дорис Хамфри, Чарльз Вейдман и Ханья Хольм.

Библиография

1. Би Шаоцун. Анализ использования и роли дыхания в балете. URL: <http://www.artsbj.com>
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. СПб.: Лань, 2003. 192 с.
3. Гармония мысли и чувства. Материалы опытно-экспериментальной работы по созданию школы самореализации личности на художественно-эстетической основе. Тюмень: Вектор Бук, 1999. 164 с.
4. Гон У Юуан, Чжи Циа. Проанализируйте научную роль дыхания в танце. URL: <https://www.gwyoo.com/lunwen/jiaoyue/yishu/201102/420138.html>
5. Дименштейн М.С. (сост.) Педагогика, которая лечит. М.: Теревинф, 2012. 239 с.
6. Марта Грэм. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D1%8D%D0%BC,%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0>
7. Павлов И.П. Неопубликованные и малоизвестные материалы И.П. Павлова. Л., 1975. 135 с.
8. Чен Чен. Роль и исполнения дыхания в танце. URL: <https://wenku.baidu.com/view>

On some principles of breathing during the performance of folk dances by students from China

Yuyan Li

Postgraduate,
Institute of Music, Theater and Choreography,
Herzen State Pedagogical University of Russia,
191186, 48, Moika emb., Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: user2504@gmail.com

Abstract

The development of the musical culture of Chinese students-choreographers and schoolchildren in the process of teaching dance art is a big and important task that requires an interdisciplinary approach. This task is the identification of the features of both dance and musical art in cultural and art history aspects, this is the study of the role and place of different genres of choreographic art and its inclusion in the integration with musical genres in the area of interest, this is the development of a pedagogical model that can be tested with students future choreographers from China studying in Russia, and the possibility of its application to the pedagogical process in Chinese schools. One of the most significant issues, in the opinion of the author, are issues related to breathing. It is the breath that enables the performer to be organic, plastic, feeling not only the dance movements, but also the music associated with them. The purpose of this article is to consider some principles, some breathing techniques that contribute both to a more accurate understanding of the characteristics of dance movements in relation to folk-stage and folk-characteristic dance, and giving greater freedom in the understanding and correlation of dance and musical arts.

For citation

Li Yuyan (2022) O nekotorykh printsipakh dykhaniya pri ispolnenii narodnykh tantsev studentami iz KNR [On some principles of breathing during the performance of folk dances by students from China]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 12 (1A), pp. 153-159. DOI: 10.34670/AR.2022.65.25.062

Keywords

Folk dance, principles of breathing, pedagogical process, student choreographers from China, choreography.

References

1. Bi Shaoqiong. *Analiz ispol'zovaniya i roli dykhaniya v balete* [An analysis of the use and role of breath in ballet]. Available at: <http://www.artsbj.com> [Accessed 03/03/2022]
2. Chen Chen. *Rol' i ispolneniya dykhaniya v tantse* [The role and performance of breathing in dance]. Available at: <https://wenku.baidu.com/view> [Accessed 03/03/2022]
3. Dimenshtein M.S. (comp.) *Pedagogika, kotoraya lechit* [Pedagogy that heals]. Moscow: Terevinf Publ.
4. (1999) *Garmoniya mysli i chuvstva. Materialy opytno-eksperimental'noi raboty po sozdaniyu shkoly samorealizatsii lichnosti na khudozhestvenno-esteticheskoi osnove* [Harmony of thought and feeling. Materials of experimental work on the creation of a school of personality self-realization on an artistic and aesthetic basis]. Tyumen: Vektor Buk Publ.
5. Gong Wu Yuuan, Zhi Qia. *Proanaliziruite nauchnyu rol' dykhaniya v tantse* [Analyzing the scientific role of breathing in dance]. Available at: <https://www.gwyoo.com/lunwen/jiaoyue/yishu/201102/420138.html> [Accessed 03/03/2022]
6. *Marta Grem* [Martha Graham]. Available at: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D1%8D%D0%BC,_%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0 [Accessed 03/03/2022]
7. Pavlov I.P. (1975) *Neopublikovannye i maloizvestnye materialy I.P. Pavlova* [Unpublished and little-known materials of I.P. Pavlov]. Leningrad.
8. Vaganova A.Ya. (2003) *Osnovy klassicheskogo tantsa* [Fundamentals of classical dance]. St. Petersburg: Lan' Publ.