

Но Женя не сдалась и использовала разработанный ей ранее уникальный комплекс упражнений, основанный на методе йоги. Теперь предстояла непростая проверка метода: сможет ли он вернуть ее сломанной руке прежнюю гибкость? «Когда сняли гипс, все оказалось гораздо хуже, чем я ожидала, — моя рука полностью потеряла подвижность в запястье», — вспоминает Женя. Но к великому изумлению врачей она смогла вернуться на сцену и сыграть концерт всего через 10 недель. «Сейчас мое запястье такое же, как раньше», — говорит пианистка. — Пожалуй, даже лучше!».

Собственный комплекс упражнений Женя успешно использовала и на занятиях со своими учениками — результаты впечатляли! И в скором времени в Англии была издана книга Женя «Измените ваши руки: полный 10-недельный курс упражнений для игры на фортепиано». По словам автора, эти «простые упражнения йоги для пальцев» помогают укрепить руки и пальцы, повысить беглость, контроль, координацию, гибкость и даже увеличить растяжку.

«Когда мне предложили сыграть Рапсодию на тему Паганини Рахманинова, я открыла партитуру, и у меня волосы встали дыбом: для исполнения требовалась невероятная растяжка — у меня же маленькие руки. Поэтому я стала искать упражнения, которые помогли бы улучшить растяжку, но не смогла найти ни одного комплексного курса. В это же время я начала заниматься йогой и не могла не отметить, как упражнения помогают улучшить растяжку и укрепить мышцы. Я стала экспериментировать, адаптировать упражнения из йоги и разрабатывать свои методы. Вскоре я уже смогла сыграть Рапсодию. Затем я начала использовать упражнения в работе с учениками и записывать их — так родилась моя книга. А еще через некоторое время я получила диплом профессионального преподавателя йоги».

Критики к новому методу Женя относились осторожно, поскольку упражнения даются для прямых пальцев, в то время как классическая школа игры на фортепиано основана на согнутых пальцах. Но после того, как метод был успешно опробован многими ведущими преподавателями игры на фортепиано и получил самые положительные отзывы в музыкальных изданиях, его популярность неуклонно растет.

В использовании йоги музыкантами нет ничего нового. Что любопытно, своей популярностью на Западе йога обязана одному



из величайших скрипачей XX века Иегуди Менухину, который был учеником Б.К. С. Айенгара и даже написал предисловие к его книге «Свет жизни: йога». В последнее время музыканты часто прибегают к альтернативным методикам, позволяющим улучшить исполнение, в том числе к йоге, Александр-технике (АТ), гипнотерапии, рейки, НЛП. Значимость пиано-йоги заключается в том, что это более действенный метод, предполагающий не просто дополнительные упражнения из йоги, а органично соединяющий их с техникой игры на фортепиано.

Спустя год после публикации книги Женя разработала новую методику, которая позволяет гармонично объединить элементы физического, психологического развития и технику игры на фортепиано. Из блога Женя (www.piano-yoga.com/blog) вы можете узнать, что желательно есть перед концертом, как ароматерапия может помочь в совершенствовании техники, как освещение влияет на энергетику исполнения и др.

Многие стали поклонниками нового метода Женя. Благодаря «Пиано-йоге» в Piano-Yoga School появились новые курсы: уроки игры на фортепиано, семинары, классические занятия йогой и другие терапевтические практики для музыкантов. Занятия стали доступны

piano-yoga®

современный подход к игре на фортепиано

В 2008 году профессиональная пианистка из России — известная исполнительница на лондонской сцене, выступающая под псевдонимом Женя (настоящее имя — Евгения Чудинович), шла по улице, споткнулась о бордюр и сломала запястье правой руки. Для любого профессионального музыканта, тем более для пианистки, это означало бы катастрофу, конец карьеры.

не только для исполнителей классической музыки на фортепиано, но и для музыкантов любого возраста и уровня, играющих на разных инструментах.

Как же работает новый метод? Как поясняет Женя, метод использует принципы йоги, помогающие улучшить исполнение:

1. Техника игры на фортепиано: упражнения на постепенную растяжку пальцев помогают улучшить собственно растяжку, силу и гибкость. Часто эти упражнения объединяются с упражнениями на дыхание, что дает хорошие результаты и позволяет достичь улучшений быстрее, чем традиционные упражнения для игры на фортепиано. Обучение использованию Uddiyana Bandha (этот термин йоги переводится как «поднимающийся узел») может помочь музыкантам существенно повысить энергетику, память, способность концентрироваться и даже музыкальность. Способность почувствовать каждую часть каждого пальца помогает развивать их силу, даже не прикасаясь к фортепиано!

2. Психология выступления: волнение во время выступления знакомо всем музыкантам, и тем, кто еще учится и сдает экзамены, оно может существенно помешать. Комбинация техник правильного дыхания, упражнений из йоги для осанки (например, «поза дерева») и техники визуализации помогают справиться

с волнением перед публичным выступлением. Повышается психологическая устойчивость исполнителей, а благодаря аювердической диете они могут достигать саттвического состояния.

3. Поддержание тела в форме: пианисты используют все тело, как инструмент, а профессиональным музыкантам иногда приходится заниматься по 8 часов в день. Из-за вынужденного сидячего образа жизни, «прикованности» к стулу, у них малоподвижны бедра, мышцы верхней части тела часто подвержены излишнему напряжению. Поэтому профессиональные музыканты и студенты так часто страдают от хронических болей в спине. Практики йоги сосредоточиваются на работе с мышцами плеч, спины, рук и бедер и помогают снять излишнее напряжение, следить за своим телом и чувствовать себя лучше.

Что интересно, игра на фортепиано может выступать в качестве своеобразной «йоги»: как терапевтическая и медитативная практика игра на фортепиано перенаправляет энергию, помогает расслабиться и испытать положительные эмоции. Поэтому независимо от того, являетесь вы профессионалом или новичком, «Пиано-йога» — идеальный способ сочетать интерес к йоге и занятиям музыкой.

Х. Глэшер-Хернандес
Подготовила М. Солдатова

Всё музыкальное оборудование для школ!



- 🎵 **Специальные цены для учебных заведений**
- 🎵 **Музыкальные инструменты и универсальные комплекты для проведения собраний, праздников, выпускных вечеров, дискотек и других мероприятий**
- 🎵 **Учащимся в привилегированном порядке предоставляются дисконтные карты с накопительной скидкой**

м. Таганская, Краснохолмская наб., 3, стр. 1	(495) 641-04-44
м. Савеловская, ул. Вятская, 1	(495) 641-59-41
м. Новогиреево, ул. Саянская, 11, стр. 1 (МузТорг-Дисконт)	(495) 641-59-71
м. Савеловская, ул. Вятская, 1 (МузТорг-Yamaha)	(495) 641-59-51
м. Кузнецкий мост, ул. Неглинная, 6/2 (МузТорг-Маэстро)	(495) 641-59-31
Интернет-магазин	(495) 641-59-59

сеть музыкальных салонов

МУЗТОРГ

www.muztorg.ru