**ВОЛНЫ И РИТМЫ ТЕЛА**

Человек – гармоничная часть целого Мира. Мир, как и человек, погружен в волны.

Материи, в которых распространяются волны – воздух, вода, камень; электрические и электромагнитные волны;

***Одно из определений волны – перенос энергии без переноса материи.***

Тело человека прозрачно для волн. Волны проходят через человека.

***Правильный ритм – это волна с равными промежутками между пиками экстремумов.***

В нашем теле есть что-то, что *чувствует эти волны и ритмы* – отвечает, резонирует им. Ритм слышат даже абсолютно глухие.

Далее мы разберем особенности построения, восприятия и усвоения ритма, опираясь на теорию построения движений Н.А.Бернштейна (Бернштейн, 1947).

**Уровень А –** в филогенезе это одноклеточные организмы и кишечно-полостные, такие как медуза

*Основные свойства уровня А – целостность и прозрачность -*

*Целостность* - мы можем чувствовать себя целым – как медуза – без костей и внутренних органов.

*Прозрачность.* Само тело человека – это живая волна.Мы можем пропускать через себя волны, и генерируемые в нашем теле (пульс сердца и дыхания), и волны окружающего нас мира.

**Подуровень V –** в филогенезе – черви.Уровень системы ганглиев тела, абдоминальный мозг.

Не только легкие и сердце, но все наши внутренние органы находятся в постоянном волновом движении. Волны органов вегетатики – основа целостного функционирования систем тела. Различные ритмы сочетаются друг с другом, и отдельные движения объединяются в плавном потоке, создавая спонтанную подвижность целого организма.

Волны напряжения постуральной мускулатуры – тонус - основа построения позы тела. Хорошая поза держится за счет тонуса и волн мышечной и соединительной ткани, и не требует дополнительного сокращения мышц.

Мышечная система червя ближе всего к постуральной мышечной системе человека, со всеми ее свойствами – где поперечно-полосатые мышцы в своем функционировании похожи на гладкие мышцы. Отсюда возможность прохождения волны по этой мышечной системе. Возможность перетекания волны из одного тела в другое.

Движения перемещения тела человека, на этом уровне построения движений, похожи на движения червяка, здесь крайне значима брюшная сторона тела.

Первые движения ребенка – *движения брюшной стороной тела* – «…имеют место массовые двигательные реакции, захватывающие все тело, иногда характером напоминающие элементы лазания и обхватывания» (Бернштейн, 1947) - достаточно плавные, атетозоподобные, не связанные ни с чем – движения покачивания, плавания в воздухе, рук и ног.

*Гармония тела* - синхронизация ритмов тела – сердце, дыхание и т.п., движение всего тела, движение мыслей…

**Уровень В** – в филогенезе – рыбы и амфибии. Уровень синергий – когда в перемещение тела в пространстве вовлекаюся сотни разнообразных мышц тела.

Это уровень четкого врожденного внутреннего ритма – ритм сосания, чесания, ходьбы, бега и т.п.

Уровень двигательных автоматизмов. Гармония движения. Процесс - движение идет само. В идеале - В-движения на волне. В-движение гармонично, пластично, свободно, течет без всякого напряжения, грациозно.

Движение идет по градиентам поля, оно не привязано к цели и внешне выглядит, как движение в никуда.

Эти движения, как все движения, которые ритмичны - *доставляют огромное удовольствие.*

Движения тела строятся на длинных и коротких диагоналях. Двигающиеся точки описывают в пространстве овал или восьмерку.

Пауза – как остановка в точке экстремума

(Когда мы делаем упражнения на отработку даже самого простого ритма – сначала движения идут напряженно, под сознательным контролем. Когда же движение автоматизируется – напряжение уходит, движение льется само, и, на лице исполнителей, всегда появляется улыбка удовольствия.)

*Раскачка* – ведет к усилению внимания. Возможно, в основе лежит как раз процесс предуготвления к восприятию информации, который проявляется в ритмичном восприятии В-уровня. Готовность к восприятию – основы автоматизмов восприятия уровня В. И тогда для этого не требуется энергия осознанного внимния – вс строится и идет само по себе. Это процессы, не утомляемые в динамике.

Быть там, где процесс

*Высшие автоматизмы* «Он /уровень В/ выступает в роли важнейшего фона отнюдь не только тогда, когда требуется мобилизация всех сотен мышц тела, сверху и донизу; не будучи таким гордым, он с готовностью берет на себя всякие синергии, даже в пределах одной только руки (например, в действиях письма, вязания крючком, завязывания узелка одной рукой». (Бернштейн, 1991).

Для простраивания высших автоматизмов необходимо погрузить движение в ритм – это хорошо знают педагоги, музыканты, логопеды, спортсмены …

Автоматизмы текут бессознательно и не мешают, а порой и помогают, думать. Удовольствие от процесса. Здесь нет достижения цели. Техника – это когда удобно

Творчество – это процесс. Труднее всего выйти из процесса, закончить.

Внутренняя настройка на другого человека через ритм его движений - это самый древний, универсальный и самый успешный способ психологического присоединения к партнеру. Таким образом происходит объединение двух людей в единую энергоинформационную систему, ведомую общим ритмом. *(Осорина, 2004)*

**Уровень С –** в филогенезе – птицы и низшие млекопитающие.

Здесь движение четко «привязана» к окружающему внешнему миру. Связь с внешним миром, теснейшие взаимодействия с ним – вот важнейшее качество уровня С. Бочаров М. И. Частная биомеханика с физиологией движения. – Ухта : УГТУ, 2010. – 235 с. ил.

*Резонанс тела .*Одни из основных свойств уровня С - *запечатление, подражание.*Ритм мы чувствуем и запечатляем – это основа бессознательного усвоения ритма (не слух!). (Усвоение ритма - одна из проб при записи электроэнцефалограммы).

Слушатель не может безучастно "слушать" ритм. Он его только тогда воспри­нимает и переживает, когда становится соучастником ритмического процесса и внутренне "сопроизводит", "соделывает" его вместе со звучанием… (Теплов, 1947; Коффка, 1975).

… «машинального» отбывания ритма ногой, легких «аккомпанирующих» движений пальцев, гортани, корпуса и т.д). Иными словами, музыкально-ритмическое перживание человека так или иначе опосредуется его мышечным чувством (Цыпин, 2016).

С уровня С появляются *интонации звучания и эмоциональная окраска звуков*.

А также *чередование* (более-менее ритмичное) в движениях, поведении, звучании – то, что потом становится основой ритма общения, речевого диалога. Появляется пауза в общении, остановка – время на то, чтобы вас поняли, услышали, увидели.

*Ритмы и интонирование в развитии ребенка.* Волны, ритмы и интонации тела матери и человеческого общения впитываются ребенком в рождения. «Внутренняя настройка на другого человека через ритм его движений - это самый древний, универсальный и самый успешный способ психологического присоединения к партнеру. Таким образом происходит объединение двух людей в единую энергоинформационную систему, ведомую общим ритмом». (Осорина, 2004)

**Уровень D –** в филогенезе - высшие млекопитающие.

Уровень D – уровень, где мы живем, погруженные в свои представления, внутри представляемой ситуации, представляемого мира.

Это мир коллективного бессознательного, где строится гармония коллектива - общение в семье, на работе, в обществе. Поле коллективного бессознательно хорошо видно при работе Методом семейных системных расстановок.

*Восприятие уровня D* – целостное восприятие представляемой ситуации, гештальт. Поэтому, здесь, мы всегда объединяем слышимые звуки в мелодии. «Другим примером может слу­жить так называемый субъективный ритм, слуховой или зри­тельный, когда он накладывается на объективно однородные серии ударов или вспышек».(Коффка, 1975)

Здесь тоже есть пауза – но здесь пауза на подумать, представить себе то, что будет дальше – «потребное будущее» (Бернштейн, 1947). Или дать подумать другому - *выразительные паузы* в речи, в музыкальном звучании.

*С уровня D появляются роли человеческого общения.*

Тот, кто задает темп и ритм взаимодействия, тот управляет ситуацией.  Король, дирижер, хороший руководитель – всегда ритмичен.

Король задает ритм.Группа – вся строится под короля. Если у лидера хороший ритм – всем сразу становится легче работать.

**Уровни Е –** ритм мышления; ритм речи.

Гармония мышления.

Гармония речи.

---------------------------------

Если научится пропускать волну через себя – брать ее энергию и делать своей силой – то потом любое воздействие, в том числе психическое, мы можем пропускать через себя и делать его своей силой

**Литература**

Бернштейн Н. А. О построении движений. М.: Медгиз, 1947.

Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии М.,1991.

С. Бочаров М. И. Частная биомеханика с физиологией движения. – Ухта : УГТУ, 2010. – 235 с. ил

К. Коффка Восприятие: введение в гештальт теорию (Хрестоматия по ощущению и восприятию. - М.: Изд-во МГУ, 1975. - С.96-114.)

Осорина М. В*.* Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. — СПб.: [Питер](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80_%28%D0%B8%D0%B7%D0%B4%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%29), 2011. — 368 с

Теплов Б. М. Психология музыкальных способностей. Москва, Ленинград, 1947г — 334 стр.

Цыпин Г.М. Обучение игре на фортепиано: учебник для вузов. М.: Издательство Юрайт, 2016. – 188с. С.

Максимова Елена Владимировна, руководитель научно-методической группы Центра «Со-творение», elena@maximova.org