



# Оглавление

Пролог. На уроке .....8

## I часть. ПОЧЕМУ МОЖНО И НУЖНО УЧИТЬСЯ ИГРАТЬ НА ФОРТЕПИАНО ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ

Глава 1. Неиссякаемый источник.....13

*Почему музыка важна для людей. Моя личная история*

Глава 2. Быть или не быть... .....22

*Вопросы к себе: почему, зачем, как?*

*Внутренняя и внешняя мотивация. Музыка и мозг*

Глава 3. Дерзания .....28

*История развития обучения игре на фортепиано.*

*Педагогическая родословная. Споры в кулуарах*

Глава 4. Волшебная палочка.....35

*Подвергаем сомнению стереотипы представлений о процессе учёбы.*

*Сказанное слово — это волшебная палочка. Намерение и воображение — база для овладения игрой на фортепиано*

Глава 5. Здравствуй, молодость!.....40

*Мозг ребенка и взрослого, разница в восприятии окружающего мира.*

*Как использовать преимущества взрослого мозга и научиться играть так же естественно, как дети. Логика — база для построения систем овладения игрой. Необходимость состояния «я не знаю».*

*Влияние процесса обучения игры на фортепиано на взрослого человека — физический и эмоциональный интеллект*

## II часть. СОЗДАНИЕ СИСТЕМ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ УСПЕШНО УСВАИВАТЬ НАВЫКИ ИГРЫ НА ФОРТЕПИАНО

Глава 1. Портрет себя с фортепиано .....47

*История и архитектура фортепиано. Первый урок.*

*Развиваем отношения со своим Фортепиано*

## Оглавление

Глава 2. Рождение движения .....	54
<i>Двигательная система. Осознаем тело. Откуда растут пальцы. Освобождаем зажимы в теле. Второй урок. Умеем ли мы сидеть? Упражнения для развития моторики</i>	
Глава 3. Рождение звука.....	71
<i>Третий урок. Гнездо для звуков. Что такое портаменто, стаккато, легато и что в них общего. Подъемный кран. Прыгаем на батуте. Вдыхаем о чем-то или поем колыбельную? Быстро или не быстро?</i>	
Глава 4. Портрет музыки .....	84
<i>Учимся грамоте. Как все начиналось, история нотописи. Четвертый урок. Где живут ноты. Гамма. По чёрным и белым</i>	
Глава 5. Пульс сердца .....	96
<i>Музыкальный ритм. Пятый урок. Ритмы в действии. Не в такт и в такт. Математика в музыке, как же без нее! Пишем свои произведения</i>	
Глава 6. Портрет чувств.....	109
<i>Эмоциональная система. Шестой урок. О чем мы шепчем. Игры с темпом. Связно и не связно. Чувствуем — пишем — играем — чувствуем</i>	
Глава 7. Строим музыку .....	124
<i>Седьмой урок. Лад — грустный, веселый. Отношения между звуками: близкие и далекие. Два лица интервала. Построение музыкальной мысли — инструкция к визуализации музыкального здания</i>	
<b>III часть. ОСВОЕНИЕ МУЗЫКАЛЬНОЙ ПЛАНЕТЫ</b>	
Глава 1. Взгляд в глубь Вселенной. Планета Музыка .....	139
<i>Системы Музыкального мира. Восьмой урок. Деление на полушария. Карты для путешествий по планете</i>	
Глава 2. Да здравствует техника! .....	149
<i>Вооружаемся техническим арсеналом для освоения игры. Девятый урок. Гаммы, аккорды, арпеджио</i>	

Глава 3. Подготовка к путешествию.....	163
<i>Десятый урок. Чек-лист технического оснащения на примере близнецов — До мажора и ля минора. Песенка про Сату. Три ипостаси минора. Триоль</i>	
Глава 4. Что там, за правым поворотом? .....	175
<i>Путешествия по диезным тональностям (с приключениями)</i>	
Глава 5. Что там, за левым поворотом? .....	205
<i>Путешествия по бемольным тональностям. Приключения продолжаются</i>	
Глава 6. Минута, полет нормальный.....	232
<i>Внутреннее видение пейзажей тональностей. Настроения и краски тональностей. Учимся импровизации. Отпускаем тело на свободу. Игра по слуху</i>	
Заключение.....	239
<i>К чему мы пришли в процессе обучения игры на фортепиано</i>	
Эпилог .....	241
Источники.....	242
Благодарности .....	243
Словарь .....	244

# Пролог

## На уроке

*В начале педагогической деятельности, набирая опыт преподавания, я обнаружила замечательное отличие в способах освоения игры у взрослых и детей.*

### Дети

В глубине комнаты молча ждет рояль. Я немного волнуюсь. Через несколько минут я встречу с моим новым учеником. На урок придет маленький мальчик. Ему всего три года, но он заявил родителям, что хочет научиться играть на рояле. Его родители — сотрудники моего мужа. Зная их, я предполагаю, что ребенок развитый. Но все равно его возраст меня пугает. Сможет ли такой маленький сосредоточиться на чем-либо хотя бы в течение нескольких минут?

Звонок в дверь. Я приглашаю в комнату пришедших. Родители немного растеряны, не совсем понимают, что надо делать, я их успокаиваю и усаживаю на диван. Заодно успокаиваюсь и сама. Мы знакомимся с будущим пианистом. Его живой любознательный взгляд обнадежил. Подходим к роялю. «Знакомься — Рояль», — говорю я. «Ух ты...» — выдохнул Лео и неожиданно, хихикнув, нырнул под рояль. Тааак! От неожиданности я растерялась. «Что делать? — учительница во мне схватила за голову. — Не вытаскивать же его оттуда силком!»

В это время, к моему облегчению, из глубины моих лет появилась девочка, какой я когда-то была. «Ой, как интересно!» — в моем воображении маленькая Марина забралась под рояль. Когда я увидела, что видит маленький человечек, мне стало вдруг все понятно. Безусловно, сначала надо исследовать арену действия. И потом, там, под роялем, как в игрушечном домике — уютно, безопасно! Продолжаю быть маленькой и смотреть на все глазами ребенка. Что нам интересно?

Я сажусь за инструмент и начинаю тихонечко наигрывать известную всем детям песенку. Проходит несколько минут. Сначала из-под рояля

высовывается маленькая ручка и касается клавиатуры. А за ней и весь Лео. С любопытством он следит за движением моих пальцев. «Хочешь попробовать?» — предлагаю я. Он доверчиво садится рядом, и мы начинаем «шагать» пальцами.

В течение всего учебного года мы шагали, бегали, прыгали, танцевали и ногами, и пальцами. Летали и падали — всей рукой... Главное — пели его любимые песни. На пиюитре стояли ноты этих песен, и я показывала каждую спетую ноту в нотном тексте, вдобавок переставляя пальчики Лео на нужные клавиши. Я практически ничего ему не объясняла, мы все это делали просто так. На мое удивление, в конце учебного года мой маленький ученик уже сам играл красиво поставленными руками и каким-то удивительным образом научился читать ноты.

Когда Лео исполнилось пять лет, он объявил, что уже освоил рояль (это было правдой — к тому времени он уже умел играть легкие пьесы двумя руками, хорошо читал ноты в обоих ключах) и теперь хочет обучаться игре на флейте.

Дети учатся с лету, подражая учителю. А главное, схватывают его эмоциональное настроение и подсознательное отношение к изучаемому материалу. В этом смысле наши ученики — наше зеркало. Как это происходит физиологически, я могу только догадываться. Предполагаю, что это связано с недавно открытыми зеркальными нейронами. То, что восприятие ребенка действует именно так, знаю по опыту. У детей не развит логический взгляд на вещи, поэтому обучать их возможно только в игровой форме, используя видимый и ощущаемый ими мир. К тому же дети любознательны и не боятся пускаться в незнакомые путешествия, неумение для них — только лишь повод научиться.

Впоследствии я обучала многих маленьких детей. Более-менее все проходили той же дорогой, что и Лео. Постепенно, по мере роста ребенка, примерно к 12 годам начинает формироваться логическое мышление. Подключается осознанность.

## Взрослые

Я немного волнуюсь: ко мне на свой первый урок через несколько минут должна прийти дама 73 лет. Она позвонила несколько дней назад и объявила, что теперь настало время для нее исполнить мечту своего детства и научиться играть на рояле.

*Пролог.* На уроке

Звонок в дверь.

Входит элегантная пожилая женщина. Она немного волнуется. Чувствую едва уловимый аромат дорогого коньяка. Знакомимся, приглашаю ее к роялю.

Усаживаемся.

Начинаем.

# I часть

*Почему можно и нужно учиться играть  
на фортепиано во взрослом возрасте*





# Глава 1

## Неиссякаемый источник

*Почему музыка важна для людей.*

*Моя личная история*

Сначала была тишина. Потом беззвучный взрыв.

Сколько времени понадобится пространству и материи для того, чтобы заполнить эту тишину?

Мгновение — или миллиарды световых лет.

И вот мы уже видим звезды, планеты, зарождающуюся жизнь.

Но вдруг, слышите? — вместе с живой материей рождается звук.

Он новый, он наполнен смыслом и обращен к тому, кто слышит. Звук озаряет пространство и время. И, наконец, разворачиваясь в мелодию и достигая нашего сознания, рассыпается гроздью чувств, превращающих наше существование в полноценную жизнь.

Так начал бы эту главу поэт.

Во многих исследованиях, проведенных в последнее время, музыка тесно связывается с видом *Homo Sapiens*. Именно человеческий мозг способен создавать и воспринимать звуки, выстроенные определенным образом с помощью мелодии, ритма и гармонии в музыку. Ученые, исследуя функции мозга, пришли к выводу, что музыка помогает созданию чувства общности у людей.

Так написал бы человек, близкий к науке.

А что напишет о значении музыки просто человек? Такой, как вы или я.

В повседневной жизни музыка окружает нас естественным образом, как и сама природа. Нам не обязательно специально слушать концерты или музыкальные записи. Она окружает нас с самого рождения, как воздух. Для новорожденного ласковые голоса звучат как пение. И сами песни, которые поют нам в младенчестве мама, папа или бабушка, оставляют в памяти эмоционально окрашенные образы, развивая нашу человеческую природу.

Прижимаю ухо к маминой груди. Она взяла меня на руки и, укачивая ко сну, поет песню про партизана Железняк. Ее голос, идущий из глубины тела, притягивает меня как мощный, волшебный, ласковый магнит. Прикрываю ладошкой другое ухо, чтобы яснее слышать магическое звучание. Мне хочется утонуть в этой темной, теплой глубине, раствориться в завораживающих колебаниях волны.

Вспоминая тот эпизод моей жизни, я никогда не задумывалась над значением тогдашних переживаний. Только сейчас, описывая их, начинаю понимать, почему ощущения именно такие.

«Внутренний» мамин голос я слышала, когда была еще в утробе, где царили полная безопасность и всё разрешающее изобилие. Это пространство всеобъемлющей любви, которое мы ищем потом всю жизнь после рождения.

До сих пор воспоминание глубинно звучащего голоса пробуждает нежное, сильное и немного щемящее чувство зовущего рая.

Но вернемся к песне. В том возрасте я еще не понимала содержания текста. Между словами отсутствовала ясная связь. Мне очень нравилась мелодия. Я представляла желтоватую траву на кургане, свежую насыпь, куда положили спать партизана Железняк, широкую степь, высокое небо, клубящийся пороховой дым. Чувствовала спокойствие, за которое дорого заплачено. Грустная, но светлая мелодия медленно вздымалась и опускалась.

Кстати, сейчас, будучи взрослым человеком с опытом музыканта, я уверена, что картины, возникавшие в моем сознании, отражали мамины фантазии. Если бы она представляла себе тогда что-то другое, то же самое видела бы и я.

Еще одно воспоминание.

Я стою рядом с папой. Яркое солнце светит в наши окна. У него в руках аккордеон. Мы поем песню за песней. Про яблони, которые будут цвести на Марсе, про «в парках и садах листья шелестят», про «ходят волны кругом вот такие». Папа ведущий, а я стараюсь попасть в проложенную им тропинку мелодии. Я немного путаюсь в словах, но не сдаюсь, продолжая доставать голосом до папиных высот. Особенно нравится мне песня про снег, и ветер, и звезд ночной полет. Приятно петь припев, в котором уже проторенная дорожка сама выводит к слаженному звучанию. Вон оно — звездное небо, тревожное сердце, молодость, даль, искристый снег, полет!

Вдруг доносится плач моей недавно появившейся на свет сестренки. Мы с папой смеемся — плач точно повторяет ритм только что спетой мелодии. Все пространство нашей квартиры заполнено солнечным светом и музыкой, рожденной нашими чувствами и голосами.

А вот случай в детском саду.

Той осенью папа отвел меня на первые уроки игры на фортепиано. Мне нравилось учиться и довольно быстро я добралась до первых маленьких пьесок. У нас дома еще не было пианино, и мама договори-лась с воспитательницей, чтобы мне разрешили заниматься в детском саду.

В тот день мне надо было выучить одну маленькую, длиною всего в несколько тактов, пьесу, которая меня особенно привлекала — простенькая, но очень ритмичная и даже с юмором.

Инструмент стоял в дальнем углу небольшого зала. Дети из моей группы в это время играли в противоположном конце. И вот я села за пианино. Пьеса была коротенькой, быстро заканчивалась, и приходилось начинать всё сначала. Время текло незаметно. Внезапно до меня донесся смех. Не переставая играть, я краем глаза попыталась увидеть происходящее. К моему изумлению, дети, подпрыгивая и кру-тясь, танцевали в такт моему исполнению. От неожиданности я рас-крыла рот, но пальцы почему-то продолжали играть, будто по велению увиденной картины. Приятно защекотало в животе. Мне казалось, что радость друзей выходит из-под моих пальцев и, удесятаясь, опуты-вает нас всех общим коконом веселья.

У меня много «музыкальных» воспоминаний. В них прослежива-ется одна интересная закономерность. Хотя события и происходят «под музыку», но роль ее отнюдь не главная. Наоборот, это только пи-тательная среда для чувств, связывающих меня с окружающими. Лю-бовь к маме, произрастающая из каждой клеточки моего тела; обо-жание папиной мужской силы, бережно и мощно несущей мою душу куда-то туда — вверх, ввысь, в будущее; нежность к маленькой се-стренке и очарованность чудом ее появления; удовлетворение и ра-дость от собственных усилий, которые струйкой вливаются в бурный, захватывающий поток всеобщего творчества.

Все детские воспоминания, купаясь в море звуков, оживают во мне прямо сейчас, пряча, словно в шляпу фокусника, годы и расстояния.

Способность музыки ярко раскрывать наши чувства незаменима, но не только эта ее функция важна.

Когда-то я получила свой первый опыт несчастной любви. Согнувшись от подступающих рыданий, еле-еле добралась до рояля. Наконец, плотину прорвало, и, обливаясь слезами, я безудержно обрушила всю тяжесть обиды предательства на клавиши. Мой верный друг, принимая на себя удар, стонет и дико ревет, напрягаясь всеми своими струнами, превращая мою вселенскую боль в звук горного обвала. Музыка подхватывает шквал уродливых громоподобных звуков и уносит их вдаль, в недра Вселенной, а мое тело, постепенно освобождаясь от неистового напряжения, начинает дышать ровнее, мне становится легче.

Помню, что играла так называемый революционный этюд Ф. Шопена. Если бы кто-нибудь услышал тогда мою игру, он бы в ужасе зажал уши. В том исполнении не было ни капли эстетики или просто воспитанности. Это была музыка другого рода — крик и вой оскорбленной души; целительная музыка, ради которой стоит учиться играть на фортепиано...

Дорогой читатель! Теперь мы подошли к самому главному — встрече с вами!

Я, как всегда, немного волнуюсь, в ожидании такого события.

Передо мной стоит непростая задача — научить играть на фортепиано посредством печатного слова. Безусловно было бы легче обучать живую или даже через интернет. Но нынешнее необычное время заставляет искать новые, еще неизвестные пути человеческого общения. Очень надеюсь, что предстоящий эксперимент поможет мне развить новые способности, а они, в свою очередь, помогут развить таланты моих читателей.

Вот, уже вижу вас, машу вам рукой и, улыбаясь, иду навстречу.

Здравствуйте!

Давайте знакомиться!

Меня зовут Марина Костик.

Расскажу для начала о себе.

Я родилась во Владивостоке на Тигровой улице, на берегу Тихого океана. Родители в то время заканчивали учебу в Дальневосточном политехническом институте и вскоре получили распределение на место работы в Эстонию, в Таллинн.

Мама была по национальности эстонка и родилась в деревне Большой камень под Владивостоком. Там жили эстонцы-рыболовы, которые целыми деревнями еще в царское время переселялись со ставшего тесным острова Муху.

Дедушку по маминей линии я едва знала. Он был капитаном дальнего плавания и перевозил во время войны грузы гуманитарной помощи из Америки в Россию. Бабушка, по-эстонски «ванаэма», трагически умерла в 26 лет, родив своего младшего ребенка. Если с мамой было все понятно — эстонка в многочисленных поколениях, — то в папиных корнях была полная мешанина.

Мой дедушка, Леонид Наумович Зельцман (обожаемый мною *deda*), был еврей. Его предки, выходцы из Германии, переселились в Россию в XVIII веке. А бабушка Марта, которая умерла от рака еще до моего рождения, была белорусско-польско-украинского происхождения. Ее девичья фамилия, Костик, впоследствии волею судеб перекочевала ко мне.

Оба они, и деда, и бабушка, по образованию были учителями. Деда преподавал физику и математику, бабушка Марта — историю. Впоследствии деда стал журналистом и писателем (писал под псевдонимом Л. Наумов). Будучи еще студентом, он получил должность первого диктора дальневосточного радио и через некоторое время начал заведовать отделом научно-познавательных программ. Был членом союза писателей и какое-то время руководил Приморским книжным издательством.

На моей книжной полке стоит его книга с дарственной надписью моим родителям. Это сборник очерков «82 дня в океане», который вышел в свет в 1955 году. Я часто беру ее в руки, небольшую, в серо-синем переплете, пахнущую так, как пахнут только старые книги, пробегаюсь по строчкам и, упиваясь каждым словом, почти осязаю присутствие близкого мне человека.

Читать я научилась рано и читала много. Даже не знаю, что для меня было большей страстью — чтение или музыка. Но именно музыка стала моей профессией.

В первый раз я увидела пианино в виде миниатюры, когда мы всей семьей пошли в гости к знакомым, у которых была дочь немного старше меня. У нее было игрушечное пианино, в одну октаву. Все время, пока мы находились там, я провела около игрушки. То, что, нажимая на клавиши, я извлекала звуки, было для меня каким-то необъяснимым завораживающим колдовством.

После этого я стала просить себе такую же игрушку. Папа распознал мое желание играть и отвел к учителю по фортепиано. Мне было почти 5 лет.

Мой первый учитель был хоровым композитором, но по финансовым соображениям преподавал игру на рояле в музыкальном кружке при общеобразовательной школе.

Урмас Георгиевич\* был немногословным, очень спокойным, высоким эстонцем средних лет. Крупная голова и большие роговые очки внушали уважение. После начального периода ликвидации моей музыкальной неграмотности длительностью в полгода его преподавание свелось к четырем этапам: учить играть правой рукой, учить играть левой рукой, учить играть двумя руками с листа и учить играть наизусть. Простота подобного метода давала ему возможность отсесть подальше и заниматься своими нескончаемыми делами, заполняя какие-то очень важные бумаги.

Мне было комфортно на его уроках, хоть и скучно. Урмас Георгиевич никогда не вредничал, не критиковал, а просто иногда поглядывал в мою сторону, когда я играла не ту ноту. Под его своеобразным руководством я развивалась, как растёт сорняк — играла стихийно, не ведая о правилах перемещения пальцев по клавиатуре или о технике безопасности.

Парадоксально, но его методика давала мне большое преимущество по сравнению с теми, кто обучался в детских музыкальных школах под строгим и неусыпным контролем. Не скованное рамками советской фортепианной педагогики («так надо»), мое внимание было направлено только на музыкальные образы, на содержание музыки.

Впоследствии, когда мне пришлось попотеть, нарабатывая правильную технику игры, именно развитое музыкальное воображение заняло «место водителя», помогая мне в неудержимом стремлении достичь физической свободы во время исполнения произведений.

Одна из значительных травм дошкольного детства, позже положившая начало моим поискам правильного подхода к форме преподавания, связана с теорией музыки.

Групповые уроки, на которых я была самая маленькая, становились мучительным испытанием. Умея читать и писать, слушая учительницу, я понимала только то, что ничего не понимала. Мои мозги кипели от невозможности вообразить себе тонику и доминанту. Увы!

Помню момент, когда я пыталась ответить на вопросы заключительной в том учебном году контрольной работы. Надоедливое солнце

---

\* Имя изменено.

безжалостно высвечивало толстый слой пыли на окнах. Я сидела, уставившись пустым взглядом на лист с вопросами. Время остановилось. Я пыталась выбраться из оцепенения и в результате только сильнее ощущала приближение катастрофы и абсолютную беспомощность перед ее неотвратимостью. Единственным очевидным ответом на все вопросы было — «не знаю и не смогу никогда узнать». Я сдалась.

До сих пор слово *теория* будто царапает меня этим воспоминанием.

На долгие годы в моем подсознании утвердилась искренняя уверенность в том, что теория мне непонятна. Представляете, сколько пришлось потратить сил, чтобы опровергнуть это убеждение!

В конце концов я осознала, что, будучи маленьким ребенком, не могла и не должна была понимать абстрактные теоретические конструкции, сложные даже для взрослого разума.

С пением у меня тоже были особые отношения. В раннем детстве я не умела достаточно чисто интонировать. Постепенно, проводя за пианино по многу часов в день, стала петь чище, подбирая на слух мелодии песен и аккомпанемент.

Тогда я была уверена, что стану профессиональной певицей. Наверное, потому, что и папа, и мама увлекались классическим пением. Оно звучало в нашем доме постоянно. Мама обладала высоким, чистым, звучащим во всю палитру звуковых красок колоратурным сопрано. Она часто импровизировала, придумывая на ходу мелодии к хранящимся в ее обширной памяти многочисленным стихам.

У папы был красивый, хорошо поставленный баритон. Мне очень нравилось его пение, пронизанное тонким музыкальным вкусом, погружающее в глубинные красоты музыки.

Но вот настал один из самых черных дней в моей жизни. У меня пропал голос. Я надорвала его, пытаюсь пропеть высокую ноту через зажатые тиски собственных мышц. В 12 лет я поняла, что мне осталась только игра на рояле.

Передо мной возникла дилемма: я люблю музыку больше всего на свете, но не могу петь и не обладаю достаточными знаниями и навыками правильной игры на фортепиано. Однако в этот раз я не сдалась. Моя младшая сестра ходила в то время на уроки игры на фортепиано к учительнице из Таллиннской детской музыкальной школы с красивым именем Виолетта Александровна Остаповская. Я стала упрашивать маму отвести меня к ней, чтобы тоже научиться играть. После долгих уговоров мы, наконец, пошли.



Надо сказать, к тому времени я пыталась самостоятельно осилить «Революционный этюд» Шопена, но уже после первой страницы мои руки отказывались продолжать, пальцы буквально не попадали по клавишам из-за судорог. Поэтому я решила показать новой учительнице первую часть «Лунной сонаты» Бетховена, которую тоже разучила сама. Добавлю еще, что к 12 годам я уже достигла своего окончательного роста, но, так как лет мне было мало, чувствовала себя огромным, нескладным, неуклюжим существом.

Мы входим в небольшой класс с довольно скудным интерьером. Там стоят вкусно пахнущий черный рояль, стол и несколько стульев. Приветливая, благородно-красивая и немного чопорная пожилая женщина рукой приглашает меня к роялю. Она о чем-то разговаривает с мамой, я не слушаю, сосредотачиваясь на предстоящей демонстрации своих способностей. Осознаю важность момента. Но вот Виолетта Александровна поворачивается ко мне и спрашивает, что я собираюсь исполнить. Я стараюсь говорить сдержанно, хотя внутри меня все клокочет. Она кивает. Прикрываю глаза, пальцы начинают медленно утопать в музыке Бетховена. Вижу темноту ночи, окутанную тайной грустью, бесстрастную луну и жемчуг звезд, иногда падающих на землю.

Вдруг раздается гром тихого человеческого голоса: «Достаточно!»

Вздвогнув, я возвращаюсь в жестокую реальность.

Сижку, опустив голову, предчувствуя беду. Виолетта Александровна что-то возбужденно говорит маме, я прислушиваюсь. С ужасом начинаю вникать в услышанное: «Она такая большая... мне очень жаль... уже слишком поздно... ничего нельзя сделать...»

В тот страшный момент сила реакции моего тела поразила и меня саму. Оно вдруг сотряслось во взрыве отчаяния и рыданиях, отражающих конец мира. Дрогнуло и сердце Виолетты Александровны. Она в испуге подбежала ко мне и, полуобняв за плечи, утешила.

«Хорошо, попробуем...»

В ту зиму мне исполнилось 13 лет. Я начала ходить на уроки к Виолетте Александровне.

С первого же занятия у нас сложились теплые отношения. Я впитывала наставления учительницы не только ушами, но и вообще всеми клеточками своего существа. Она начала работать с нуля с постановкой рук. Я заново училась двигать пальцами. Чувствовать руку и отдельные ее части. Училась чтению и пониманию нотного текста. Для меня открывалось новое измерение, где было место и мне, и музыке.

Уже через пару месяцев стало ясно, что больше ничто не сможет меня остановить. В тот же год я поступила в музыкальную школу сразу в 6-й класс и с успехом окончила ее через два года.

После этого я училась сначала в музыкальном училище, потом в консерватории у лучших педагогов и стала профессиональной пианисткой. Благодарность к моей, уже ушедшей, «музыкальной» маме прокатывает теплой волной, когда я вспоминаю уроки, во время которых наши души соединялись в опьяняюще-летающем танце вдохновения.

Потом я вышла замуж, и в 1988 году мы вместе с моей 4-летней дочерью переехали жить в Финляндию. После переезда, родив еще двоих сыновей, я продолжала выступать с концертами и преподавать игру на фортепиано.

Сегодня начинается новый, неизвестный мне пока еще путь. Я встретила с вами, дорогой читатель. В моем дорожном багаже уместились как опыт неудач, так и опыт обретения знаний и навыков, позволяющих выйти на следующий этап развития. На пути достижения цели, в минуты сомнений и неизвестности, меня всегда спасал один простой вопрос. Если нельзя, но очень хочется, то КАК можно? Научить играть с помощью одного лишь печатного текста, без наглядной демонстрации — все педагоги фортепиано со мной согласятся, — практически невозможно. А если было бы возможно, то КАК? Я предлагаю вашему вниманию четыре главных составляющих данного метода обучения:

Намерение, Воображение, Внимание, Осознанность.

С их помощью мы будем строить внутри вашего разума системы, которые позволят вам проникнуть не только в тайны музыки и игры на инструменте, но и собственного тела и души.

А теперь, в знак нашего знакомства, обменяемся рукопожатием, вот так — крепко, уверенно и радостно.

Добро пожаловать в мою музыкальную школу!

# Глава 2

## Быть или не быть...

*Вопросы к себе: почему, зачем, как?*

*Внутренняя и внешняя мотивация.*

*Музыка и мозг*

Вы, наверное, уже догадались, что у вас в руках не совсем обычный самоучитель игры на фортепиано. Мой метод преподавания в значительной мере связан с эмоциональным настроем, поэтому для начала я хочу поговорить с вами по душам. Попутно мы настроимся на общую энергетическую и эмоциональную волну, она будет объединять нас независимо от личностных особенностей. Определим психологические и физиологические конструкции, которые помогут или не будут мешать продвигаться в направлении овладения новыми навыками.

Попробуем?

Вы знаете — все начинается тогда, когда мы чувствуем неуверенность, недовольство реальностью или даже, временами, отчаяние. Время от времени кажется, что жизнь никуда не движется. Будни превращаются в рутину, действуют на нервы неурядицы — «не так» и «не то». Наступает эмоциональный голод, хочется свежего всплеска удивления, удовлетворенной улыбки, радости предвкушения. Тогда мы задаем себе вопрос, вторя датскому принцу Гамлету.

Некоторое время мы пытаемся уходить от ответов и говорим сами себе: «Подумаю об этом потом...» Затем начинаем искать ответы в книгах, в разговорах с друзьями, изучаем жизнь других людей, записываемся к психологу. Накапливаем энергию прорыва.

Обычно ответ приходит с неожиданной стороны, как прозрение, разбивающее отжившие ментальные установки, и жизнь тогда поворачивается светлой стороной. Мы опять творим. Знакомо?

У меня так бывало, когда я, загнанная в угол эмоциями и чувством безнадежности, закрыв глаза от страха, прыгала в неизвестность —

только бы выбраться из ступора. Наобум начинала заниматься чем-то, вроде бы нецелесообразным, почти насильно, нехотя, как будто просто так, не заботясь о результате.

И обычно (!), о, чудо! Без всякого предупреждения это новое вдруг затягивало в себя, как «Черный квадрат» Малевича и открывало просторы творческой деятельности, оваянной разнообразными непривычными красками. Захватывало дух, тело само начинало активно помогать, разум удивлялся драматическому изменению восприятия, и происходили чудеса: близкие становились еще ближе, обидчики пропадали сами собой, возникали интересные знакомства, появлялись учителя, соратники, помощники — все те, кто нас понимает. Дни заканчивались мягкими вечерами и приятной усталостью, а пробуждения становились легкими, наполненными смыслом.

В жизни каждого человека случаются такие периоды, и не один раз.

В связи с этим вы, возможно, заметили немаловажную особенность: новая деятельность, спрятавшись под маской «нецелесообразности», всегда оказывается одним из тайных, давно забытых мечтаний детства.

Ответ на вопрос — почему нас подсознательно привлекает все, связанное с детским состоянием очарованности, у каждого может быть свой. Я вывела для себя такую формулу: заложенный во мне от рождения потенциал, выразившийся в детстве в виде тяги к определенному роду деятельности, но не реализованный из-за капризов судьбы, стучится неудовлетворением в подсознании, сквозь толщу забвения подсовывает руку помощи в виде «случайностей», которые оказываются потом волшебной силой, вытаскивающей из застоя.

Например, впервые начав заниматься балетом в 52 года, случайно попав в группу взрослых любителей, я вспомнила, как в детстве засматривалась спектаклями и иногда танцевала дома, импровизируя под пластинку с музыкой «Лебединого озера» моего любимого Петра Ильича Чайковского. Осязание музыки через тело и движения запечатлелось в глубинах мозга.

То, что занятия балетом — тем более в моем почтенном возрасте — могут стать реальностью, невозможно было представить даже в воображении. Зато теперь заново переживаемый опыт погружения тела в давно забытое состояние, возрождает ощущения начинающего путь молодого организма, окрашивая трепетностью и другие грани моего существования.