

НЕОБХОДИМО, КАК ВОЗДУХ

Нужно ли учить дыханию? Ведь человек, как правило, меньше всего думает о том, как именно и правильно ли дышит. И все-таки учить дыханию необходимо.

Именно так считает представительница одной из самых редких профессий — преподаватель дыхания Евгения Адольфовна Лукьянова.

Около двадцати лет вела она занятия в Московском хореографическом училище при Большом театре Союза ССР. Е. Лукьянова — автор единственного учебника по этому предмету, ее книга «Дыхание в хореографии» рекомендована Министерством культуры СССР в качестве учебного пособия для высших и средних учебных заведений искусства и культуры.

Методика занятий, предложенная в учебнике, в большой мере плод труда и опыта Евгении Адольфовны, творчески переработавшей исследования в этом направлении ее предшественников.

У истоков этой системы в нашей стране стояла Ольга Георгиевна Лобанова, ее работу продолжила преподаватель хореографического училища Е. Попова.

И все же идея о необходимости рационального дыхания не без труда прокладывала себе дорогу. Во многом сохранялась она благодаря людям, для которых важность этого дела являлась очевидной. Евгения Адольфовна — из их числа.

Сейчас ей за семьдесят, но Евгения Адольфовна очень подвижна, легко ходит на лыжах, хотя специально никаким спортом не занимается и не занималась — только дыхательной гимнастикой. Больше всего врачей изумляет даже не то, что она может, к примеру, прыгать и одновременно выразительно читать стихи, не задыхаясь при этом, а то, как быстро после этих упражнений ее пульс возвращается к норме.

В чем же особенность ее методики?

— Основной принцип, положенный в основу системы, естественность, — объясняет Евгения Адольфовна. — «Идеальное» дыхание подслушно у спящего человека. Наиболее естественно мы дышим во сне: длинный упругий выдох, пауза — и легкий неслышимый вдох через нос. Дыхание строится от выдоха, именно он должен быть произвольным, то есть активным. Вдох же должен происходить с минимальным участием сознания, произвольно.

Ученые — специалисты по дыханию — обнаружили, что при интенсивных физических нагрузках первым «сдает» механизм выдоха, его мощности не хватает, чтобы обеспечить необходимую интенсивность вентилляции. Образуется «кисло-

родный долг» — есть такой термин у физиологов. Вот и оказывается, что наша работоспособность определяется не столько возможностями мышц, сколько возможностями дыхательного аппарата. Аппарат этот необходимо развивать, совершенствовать. Этому как раз и служат те упражнения, которые дает ученикам Е. Лукьянова.

Казалось бы, есть апробированная система, есть ее активный пропагандист, учебник. Но почему же до сих пор в хореографических училищах страны этот предмет, столь необходимый будущим артистам балета, да и людям других специальностей, не преподается?

Вот протоколы обсуждений открытых уроков по дыханию за разные годы. На этих уроках присутствовали руководители и педагоги хореографического училища, Института имени Гнесиных, Школы-студии МХАТа, детских музыкальных школ... И в каждом протоколе неизменно приводится положительная оценка результатов, а также ставится вопрос о том, кому в будущем преподавать эту необычную дисциплину. Но решения своего вопрос этот не находит до сих пор.

С преемственностью даже в самом училище дело обстояло настолько сложно, что Евгения Адольфовна долго не могла уйти на пенсию — некому было передать «эстафету». Дни ее расписаны буквально по минутам — слишком много желающих заниматься. Ведь

рациональное дыхание нужно не только танцорам — оно необходимо певцам, лекторам, спортсменам, да и всем, кто просто хочет укрепить свое здоровье.

Е. Лукьянову засыпают письмами, на которые она не успевает отвечать. Сначала она снабжала всех желающих заниматься книжками из личных запасов, но вот уже запасы иссякли, а желающих все больше. Сейчас ее методикой заинтересовались физиологи из НИИ курортологии и физиотерапии.

— Работа только начата, — говорит кандидат медицинских наук В. Крамских, — но мы склонны оценивать систему положительно. Почему? Она вполне отвечает сегодняшним научным воззрениям.

Однако «дыхание» по-прежнему некому преподавать, по-прежнему не решает этот вопрос и Министерство культуры СССР

Бытует выражение: балет — это пот. В нем истинная правда, если понимать подобное выражение фигурально: балет — это упорный труд. Но вовсе не обязательно воплощать его в жизнь буквально. Так считает Е. Лукьянова. По ее мнению, напряженные лица, частое и шумное дыхание, «сладкая пыль кулис», которую в изобилии «заглатывают» танцоры, — все это не роковая неизбежность, а лишь следствие неумения дышать правильно.

Н. КОРШУНОВА.
МОСКВА.

ОДЕТСКАЯ КУЛЬТУРА

Москва

20 MAR 1984