

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ МУЗЫКАНТОМ ЗРИТЕЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ, ВНИМАНИЯ И ПЕРИФЕРИЙНОГО ЗРЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ АДАПТИРОВАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ВОИНСКОЙ ЙОГИ

В. П. Фомин,

Московская государственная консерватория имени П. И. Чайковского,
Москва, Российская Федерация, 125009

Аннотация. В центре внимания автора находится один из аспектов йогических практик в целях совершенствования профессиональной музыкальной деятельности и образования. Отмечается приоритет телесного фактора в воинских и музыкальных профессиях, прослеживаются существенные корреляции между воинскими и музыкально-исполнительскими искусствами. Рассматриваются методы мобилизации, активизации и совершенствования природных механизмов зрительного восприятия, внимания и периферийного зрения, включая решение задачи профессионально ориентированной координации центрального и периферийного зрения. В классических восточных философско-теоретических трактатах выделены прототипы соответствующих методических принципов и приёмов. По этим моделям сформированы и предложены комплексы адаптированных для музыкантов упражнений с указанием широкого спектра применения полезных навыков и способностей в профессиональной музыкальной деятельности.

Ключевые слова: психофизическая саморегуляция, телесно-ориентированные системы, воинская йога, профессиональное обучение музыканта, зрительное восприятие, внимание, периферийное зрение, музыкальное исполнительство, комплекс адаптированных упражнений.

Благодарности: данная статья выполнена в рамках плана научных работ Проблемной лаборатории музыки и музыкального образования Московской государственной консерватории им. П. И. Чайковского. Выражаю признательность сотрудникам – ведущему научному сотруднику,

© Фомин В. П., 2020



Контент доступен по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International License
The content is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

доктору педагогических наук, профессору М. С. Старчеус, старшему научному сотруднику, кандидату искусствоведения В. Н. Никитиной, старшим научным сотрудникам, кандидатам искусствоведения, доцентам Е. Л. Сафоновой и Д. В. Смирнову – за конструктивную критику и ценные предложения. Благодарю проректора Московской консерватории, доктора искусствоведения, профессора К. В. Зенкина и Председателя Научного совета по проблемам истории музыкального образования, профессора В. И. Адищева за всестороннюю поддержку авторского проекта.

Для цитирования: *Фомин В. П.* Психофизическая саморегуляция музыкантом зрительного восприятия, внимания и периферийного зрения посредством адаптированных упражнений воинской йоги // Музыкальное искусство и образование / Musical Art and Education. 2020. Т. 8. № 4. С. 29–41. DOI: 10.31862/2309-1428-2020-8-4-29-41.

DOI: 10.31862/2309-1428-2020-8-4-29-41

PSYCHOLOGICAL SELF-REGULATION BY A MUSICIAN VISUAL PERCEPTION, ATTENTION AND PERIPHERAL VISION THROUGH ADAPTED WARRIOR YOGA EXERCISES

Victor P. Fomin,

Moscow P. I. Tchaikovsky Conservatory,
Moscow, Russian Federation, 125009

30

Abstract. The author focuses on one of the aspects of the system of psychophysical self-regulation of a musician, from the point of view of the possibility and expediency of adapting traditional warrior yoga practices in order to improve professional musical activity and education. The priority of the body factor in warrior and musical professions is noted, and essential correlations between warrior and musical and performing arts are traced. Methods of mobilization, activation and improvement of natural mechanisms of visual perception, attention and peripheral vision are considered, including solving the problem of professionally oriented coordination of central and peripheral vision. In classical Eastern philosophical and theoretical treatises, prototypes of the corresponding methodological principles and techniques are highlighted. Based on these models, complexes of exercises adapted for musicians are formed and proposed, indicating a wide range of useful skills and abilities in professional musical activity.

Keywords: psychophysical self-regulation, body-oriented systems based on warrior yoga, professional training of a musician, visual perception, attention, peripheral vision, musical performance, a set of adapted exercises.

Acknowledgements: This article is made according to the plan of scientific research of the Problem laboratory of Music and Musical Education of the Moscow State Tchaikovsky Conservatory. I express my gratitude to the research staff – Leading Scientific Researcher, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor M. S. Starcheus, Senior Scientific Researcher, PhD in Arts V. N. Nikitina, Senior Scientific Researchers, PhD in Arts, Docents E. L. Safonova and D. V. Smirnov – for constructive criticism and valuable suggestions. I thank vice-rector of the Moscow Conservatory, Doctor of Arts, Professor K. V. Zenkin and Chairman of the Scientific Council on the problems of the history of music education, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor V. I. Adishev for all-round support of the author's project.

For citation: Fomin V. P. Psychophysical Self-Regulation by a Musician Visual Perception, Attention and Peripheral Vision through Adapted Warrior Yoga Exercises. *Muzykal'noe iskusstvo i obrazovanie = Musical Art and Education*. 2020, vol. 8, no 4. С.29–41. (in Russian). DOI: 10.31862/2309-1428-2020-8-4-29-41.

Предисловие

В статье выделен один из аспектов «Воинской йоги для музыкантов» – авторской *телесно-ориентированной* системы психофизической саморегуляции (ПФС), где традиционные воинские йогические практики используются с учётом особенностей профессиональной музыкальной деятельности [1; 2]. Объективная предпосылка системы – *приоритет телесного фактора* в воинских и музыкальных профессиях и *существенные корреляции между воинскими искусствами* (боевыми системами, отчасти спортивными единоборствами) и *музыкально-исполнительским искусством*. Субъективная предпосылка – профессиональная квалификация автора в обеих сферах деятельности.

Суть феномена *психофизической саморегуляции* универсальна. Предельно обобщённо она интерпретируется в диалектической логике триадического мышления, выраженной, в частности, древнекитайской триадой Инь–Ян–Дао. Соответственно П–Ф–С на базе воинской йоги – это позитивное самопрограммирование музыканта (П), укрепляющее фундамент его игрового аппарата (Ф) и исцеляющее сознание (С). В той же логике можно трактовать идеал античного образования с взаимобусловленностью мусического и атлетического воспитания в формировании гармоничной личности. Соответственно определяем воинскую йогу для музыканта как «гимнастику для души и тела».

В целом предлагаемая система адаптирована к нуждам музыканта-

исполнителя в качестве психофизического тренингового фундамента профессиональной деятельности на основе доступности, безопасности и функциональной целесообразности методов.

Введение в проблему

Заявленная тема – один из частных аспектов профессиональной деятельности музыкантов. К сожалению, факторы зрительного восприятия, внимания и периферийного зрения остаются в тени у педагогов, сосредоточенных на формировании технического аппарата музыкантов-исполнителей, на раскрытии конструктивных и художественно-смысловых сторон музыки. Если эти факторы и осознаются, то всё равно выносятся за скобки в процессе обучения. В результате и зрительное восприятие, внимание остаются «на периферии» сознания, и периферийное зрение обделено «вниманием» музыкантов-профессионалов.

Известно, что природный феномен периферийного зрения сопряжён с феноменом центрального зрения. С ними корреспондирует пара «рассеянного» и «пристального» зрительного внимания. *Соответствующий функциональный зрительный комплекс имеет существенное значение для профессиональной музыкальной деятельности.* В контексте специальной (функциональной) подготовки и профессиональной культуры музыканта *он может служить нужным психолого-педагогическим инструментом в практике ПФС.* Своеобразной «триггерной» точкой или зоной в интересующей нас проблематике может стать *профессио-*

нально ориентированная координация центрального и периферийного зрения. Она связана с развитием определённых зрительных способностей, включая *фактор периферийного обзора* в исполнительских видах музыкальной деятельности.

Напомним, что зрительный фактор имеет ключевое значение в жизнедеятельности человека. Через периферийное зрение человек получает основной объём информации, который слабо рефлексивируется, но воспринимается на более тонких планах. Это и позволяет нам, получая через зрительный канал восприятия (не единственный, но существенный) внешние сигналы, спонтанно усваивать актуальную информацию, в том числе ориентироваться в окружающей среде или адекватно реагировать на опасности.

Дарованный природой механизм периферийного зрения – один из ключевых факторов в естественном жизнеобеспечении и самосохранении человека. Сфокусированное центральное зрение, необходимое для решения определённых задач, направляет «проектор внимания» в интересующую человека ограниченную область, зону или точку. Соответствующие объекты и явления могут поглотить его целиком, притупляя или нейтрализуя восприятие опасности. Но если периферийное зрение остаётся «на страже», «на боевом дежурстве», то опасности (порой кажется «чудом») удаётся избежать, например, увернуться от неожиданного наезда автомобиля или падающего с крыши дома снега. В иных ситуациях обыденной жизни рассредоточенный «проектор внимания», создающий широкий периферийный обзор, обеспечивает «на авто-

пилоте» фоновое восприятие окружающей обстановки. Благодаря этому, например при ходьбе по улицам, лесным или горным тропам, пешеход может свободно переключать центральное зрение на заслуживающие внимания объекты и явления, не рискуя сбиться с пути.

Между тем зрительные способности эволюционирующего человека, включая периферийное зрение, не только дар природы, но одновременно и феномен культуры. Эти способности трансформируются по мере роста общественных потребностей и усложнения профессиональных задач. При определённых условиях развитие зрительных способностей становится предметом науки и заботой тех видов практики, где они являются залогом продуктивной и, что существенно, безопасной деятельности. Так, в системах физического воспитания и психологической подготовки, начиная с хатха-йоги и кончая современными спортивными или военными дисциплинами, корректирующие упражнения для глаз и развития периферийного зрения относятся к области специального знания. Оно культивируется в традиционных и современных телесно-ориентированных системах ПФС, включая воинскую йогу.

Подчёркнём, что именно в воинской йоге факторы зрительного внимания и периферийного зрения (казалось бы, частные аспекты профессиональной подготовки) приобрели исключительное значение. Причина лежит на поверхности. Это необходимость обеспечивать *всеми средствами* эффективность боевых действий и высокую вероятность выживания мастера-профессионала при испол-

нении воинского долга в ситуациях борьбы на грани жизни и смерти.

Полагаем, что известная недооценённость тех же факторов в музыкальном искусстве и науке, в исполнительской и педагогической деятельности в немалой мере обусловлена их мирным характером и безопасными для жизни условиями профессии. Интересующая нас проблематика имеет существенное значение для музыкально-исполнительской практики и профессиональной подготовки музыкантов разных специальностей. К тому же воинские и мирные профессии (ремёсла, искусства) опираются на универсальные принципы, обнаруживают (как было отмечено вначале) сущностные корреляты. Логично предположить, что и воинская йога имеет значимые для музыкальной практики психолого-педагогические ресурсы.

Зрительное восприятие, внимание и периферийное зрение в воинских и музыкально-исполнительских искусствах

Экстремальный характер воинских профессий, необходимость действовать на грани жизни и смерти побуждали военных стратегов, теоретиков и наставников боевых искусств находить базовые принципы и детально разрабатывать методы специальной подготовки. Так, интересующие нас вопросы зрительного восприятия, внимания и периферийного зрения воинов затронуты в знаменитом древнекитайском трактате Сунь-цзы «Искусство войны» [3]. В ныне хрестоматийном источнике по философии и стратегии военного дела, организации внешней разведки, заложены также основы воспитания мастеров

воинских искусств. Примечательно, что к классическому трактату, в силу универсальности подхода, поныне обращаются не только китайские, японские, но и западные специалисты, представители как воинских, так и мирных профессий.

Наставления Сунь-цзы прочно укоренились в воинской культуре и в практике боевых искусств Востока. Среди них ключевая для нас *формула координации центрального и периферийного зрения* – видеть противника, находящегося в отдалении, так, как если бы он был вблизи, а противника, находящегося близко, так, как если бы он был далеко. Отсюда следует, во-первых, что в ближнем бою нельзя фокусироваться на действиях противника, ограничивающих общий обзор, а надо, напротив, переключиться с центрального зрения на периферийное, чтобы контролировать обстановку в целом. Суть правила легко понять по аналогии с перенастройкой луча фонаря с яркого пятна ближнего света на рассеянный дальний свет, покрывающий значительную область периферии. Во-вторых, далее Сунь-цзы подразумевает обратную перенастройку луча, чтобы маленькая фигура отдалённого противника охватывалась взглядом целиком – так, чтобы не ускользнула ни одна деталь поведения и намерения объекта внимания. Иными словами, речь идёт о «прожекторе внимания» – *чутком зрительно воспринимаем с помощью цепкого центрального и развитого периферийного зрения всю ширину и глубину пространства действия – зрительное или скорее смысловое поле взаимодействий.*

Рассматриваемый дар природы у современного человека на нынешнем этапе его биологической эволюции (из-за расположения и строения глаз) имеет определённые ограничения, причём не только и не столько в остроте центрального зрения, сколько в широте и чувствительности поля периферийного обзора. Удовлетворительно воспринимается происходящее в относительно узкой зоне. Смотря рассеянным взглядом вперёд перед собой, человек контролирует сектор периферийного обзора примерно в пределах 45° справа и слева. Расширить боковое зрение он может в лучшем случае в зоне около 90° в обе стороны, но ценой значительной утраты детализации в крайних участках диапазона.

В данном отношении «венец эволюции» уступает многим «братьям нашим меньшим». Так, лошадь из-за расположения и формы глаз периферийным зрением легко распознаёт движения всадника позади себя и обладает вполне отчётливым боковым зрением. У рыб задний обзор ещё шире, и заставить их врасплох непросто. Недаром фотообъектив с максимальным обзором называется «рыбий глаз»...

В воинской йоге есть простые приёмы и эффективные тренировки, позволяющие существенно расширять поле периферийного зрения и управлять «прожектором внимания». Так, при угрозе окружения мастер не будет хаотично переводить взгляд с одного противника на другого и тем более ограничивать обзор переключением на центральное зрение. Он просто мобилизует и перенаправит «луч прожектора» рассредоточенного внимания вниз примерно на 45°, слегка наклонив голову. Тогда зона бокового

зрения расширится примерно до 45° назад вправо и влево, а это уже совсем другие возможности для эффективного взаимодействия.

Где, когда и насколько актуальна для профессиональных музыкантов разных специальностей подобная «воинская» техника и психотехника саморегуляции? Каковы её адаптивные возможности в предлагаемой системе ПФС?

Практика и опыт показывают, что при всех отличиях музыкального исполнительства от воинских профессий природный фактор периферийного зрения в них имеет существенное значение и определённно требует заботы. Владение «пржектором внимания», развитие способности легко переходить от центрального зрения к периферийному и обратно – одна из решаемых задач в предлагаемой системе ПФС. В известном смысле речь идёт о трансформации дара природы в профессиональную «культуру» в комплексе музыкальной подготовки подобно тому, как это имеет место в воинской традиции.

Методы воинской йоги могут оказать существенную помощь музыкантам во многих аспектах профессиональной деятельности. Если при изучении деталей нотного текста мобилизуется центральное зрение, то для беглого чтения с листа, особенно партитур, для полного охвата целого требуется развитое периферийное зрение. То же при игре на инструментах, где центральное зрение направлено на освоение деталей техники, а механизм периферийного зрения включается для контроля всего процесса исполнения, когда игровые навыки уже автоматизированы. Разумеется, в подобных случа-

ях данный механизм работает в ансамбле со слуховым и тактильным контролем, что является темой отдельных исследований.

Развитое периферийное зрение особенно необходимо актёрам оперной сцены, ансамблистам, оркестрантам и, конечно же, дирижёрам. Каждый из них должен контролировать широкое поле мобилизованного периферийного обзора, чтобы действовать сообща с партнёрами. При этом чуткое периферийное зрение улавливает не только двигательные сигналы участников музицирования, чтобы вовремя вступать со своей партией или делать паузы, но и малейшие внешние проявления общего эмоционально-психического состояния коллектива.

Естественно, что в каждой музыкальной специализации создаются свои условия для развития определённых профессиональных способностей зрительного восприятия, внимания в целом и периферийного зрения в частности. Последнее, естественно, отвечает за общую ориентацию музыканта в пространстве действия. Каждый музыкант заботится о совершенствовании ансамбля своих профессиональных качеств, который включает и чуткое зрительное восприятие, мобилизованное внимание, развитое периферийное зрение. В предлагаемой системе ПФС для этого есть необходимые психолого-педагогические ресурсы.

Корректировка и развитие зрительного восприятия музыкантов по моделям воинской йоги

Традиционные упражнения из воинской йоги формировались в специализированных видах боевой подготовки

в комплексе физических, технических и психологических элементов, что и обуславливало их инструментальные функции в практике ПФС. В качестве феномена воинской культуры они опирались на универсальные природные механизмы адаптации человека к сложным, в том числе экстремальным, условиям деятельности.

Простые и доступные методы ПФС, отшлифованные в воинской йоге в ходе исторического отбора, с успехом могут быть взяты «на вооружение» музыкантами. В их числе и оригинальные упражнения для совершенствования зрительного восприятия и внимания, мобилизации и развития периферийного зрения.

Опустим детализированное описание воинских техник и специализированных тренингов, подтверждающих принципиальную значимость наставлений Сунь-цзы и имеющих прямое отношение к проблематике, рассматриваемой в данной статье. Сконцентрируем внимание на возможности их адаптации применительно к развитию особого глазомера, синтезирующего данные центрального и периферийного зрения у музыкантов. Согласно авторской позиции, в качестве исходного концептуального положения представляется целесообразным обратиться к базовому феномену «широкого обзора», сопряжённого с «непривязанным ни к чему», «пустым», сознанием (позволяющим воину спонтанно и адекватно реагировать на любые угрозы). Данный феномен раскрыт в классическом японском средневековом трактате Такуана Сохо об искусстве фехтования и духовных основах военной стратегии. Ключевые положения этого трактата, имеющие

принципиальное значение для практики ПФС, представлены в публикации его фрагментов с нашими комментариями [4].

Педагогическая интерпретация рассматриваемого феномена применительно к профессиональной деятельности музыкантов выявляет фундаментальное родство технических, психотехнических и медитативных приёмов, применяемых в воинских практиках с типовыми ситуациями в обширном спектре музыкально-исполнительских специализаций. Тем самым создаются предпосылки для адаптации определённых воинских упражнений к профессиональным требованиям и задачам музыкальной деятельности в общем комплексе её методического обеспечения и психолого-педагогического сопровождения. При этом недооценённые (в плане нашей темы) аспекты профессиональной подготовки выводятся из тени и могут стать предметом более пристального внимания музыкантов-исполнителей.

Продуктивная адаптация для музыкантов методов и упражнений воинской йоги предполагает следование определённой логике – от обнаружения фундаментальных предпосылок до конкретных адресных методических рекомендаций. На этом пути мы, во-первых, встречаем *сущностные корреляции* между воинскими и исполнительскими искусствами как видами в значительной мере физического, «ручного», труда. Это обуславливает приоритетное значение предлагаемой *телесно-ориентированной* системы ПФС. Во-вторых, в контексте темы достаточно очевидны аналогии в функциях зрительного восприятия, «прожектора

внимания» и периферийного зрения, «широкого обзора» в обоих видах деятельности, базирующихся на общих фундаментальных механизмах.

Относительная простота воинских тренировок по мобилизации указанных механизмов, развитию нужных зрительных качеств и способностей, позволила моделировать на указанной единой основе тренировочные комплексы для музыкантов-исполнителей. В качестве примера реализации такой адаптивной процедуры мы далее предлагаем ключевые упражнения для корректировки зрительного поля и внимания, мобилизации и функционального совершенствования периферийного обзора.

В системе соответствующих навыков особое практическое значение имеют *гибкое управление сменой центрального и периферийного зрения и поэтапное расширение области периферийного обзора*. Перед выполнением упражнений необходимо настроиться на работу и должным образом подготовить глаза. Достаточно на несколько секунд принять устойчивую позу с хорошей осанкой (лучше сидя), растереть ладони и мягко наложить их на закрытые веки, ощущая приятное тепло. Убрав ладони, следует широко открыть глаза и поморгать, приводя глаза в восприимчивое состояние готовности.

Типовой порядок действий для *переключения с центрального зрения на периферийный обзор и обратно*, моделирующий прототипы воинского тренинга, можно выполнять в помещении в удобном положении (сидя или стоя). Выбрав отдалённый объект (предмет, зону, точку), надо сосредоточить на нём

взгляд, активизировав центральное зрение. Затем вытянуть вперёд на линии взгляда любую руку с поднятым большим пальцем, который, при устремлении взгляда вдаль, будет «маячить» впереди, то есть восприниматься расплывчато в ближней зоне периферийного обзора. Некоторое время надо удерживать комплексное видение ближнего и дальнего планов. Затем, сохраняя внимание на тех же объектах (дальнем и ближнем), переключить центральное зрение на палец вытянутой руки. Тогда уже весь дальний план с избранным объектом будет восприниматься расплывчато в зоне «широкого обзора». Некоторое время надо вновь удерживать комплексное видение ближнего и дальнего планов.

При занятиях на природе порядок действий тот же, но возможности зрительного контроля окружающего пространства и расположенных в нём объектов значительно расширяются. И ближний, и дальний объекты на линии взгляда могут находиться на значительных расстояниях друг от друга в разных дистанционных пропорциях. Например, вблизи на расстоянии 3–5 метров может быть куст, а вдали – одиноко стоящее в поле дерево.

Базовое упражнение на смену центрального и периферийного зрения достаточно выполнить 5–10 раз, потом поморгать, снимая напряжение, и, закрыв глаза, немного отдохнуть.

В *усложнённых упражнениях переходного типа* оба объекта внимания помещаются в *зону периферийного бокового зрения*. Предлагаем три приёма для поэтапного увеличения распознаваемости как дальних, так и ближних объектов на границах

«широкого обзора» в определённой зоне внимания. Для этого предусмотрен следующий алгоритм:

1) не поворачивая головы, следует отвести глаза вправо, затем влево и в каждой конечной фазе некоторое время контролировать оба избранных объекта (ближний и дальний);

2) те же действия совмещать с поворотами головы вправо и влево, расширяя тем самым пограничное распознавание обоих объектов боковым зрением;

3) те же действия совмещать с дополнительными поворотами корпуса, ещё больше расширяя границы распознавания обоих объектов боковым зрением.

В практике ПФС основные фазы движений необходимо координировать с дыханием и сосредотачиваться на позитивных эмоциональных ощущениях. Отводы глаз вбок, повороты головы и корпуса выполняются с плавным вдохом через нос, а возврат в исходное положение — с плавным выдохом через слегка приоткрытый рот.

Для поэтапного развития периферийного зрения и расширения распознаваемости деталей на границах «широкого обзора» предлагаем специальное упражнение с использованием природных «инструментов» тела. Его суть в том, что из удобного исходного положения обе прямые руки с вертикально поднятыми большими пальцами вначале вытягиваются вперёд и соединяются на линии взгляда. Взгляд устремляется вдаль и проходит как бы «сквозь пальцы», которые оказываются в ближней зоне периферийного обзора. Далее прямые руки одновременно и очень медленно разводятся в стороны до край-

него предела периферийной видимости, а затем так же медленно возвращаются в исходное положение. При этом устремлённость взгляда вперёд и вдаль всё время удерживается. Принцип дыхания тот же — разведение рук выполняется с плавным вдохом через нос, а возврат в исходное положение с плавным выдохом через слегка приоткрытый рот.

Все упражнения следует осваивать поэтапно в медленном темпе, избегая крайнего напряжения глазных мышц, индивидуально дозировать нагрузку и в перерывах давать глазам отдых.

В ходе регулярной практики ПФС будет постепенно возрастать гибкость и чуткость зрительного восприятия, развиваться способность к целевой мобилизации и концентрации внимания, увеличиваться информационная ёмкость периферийного зрения. Выполнение упражнений в координации с дыханием попутно развивает способности к сосредоточению, самоконтролю и сопровождается позитивными изменениями в сознании, в итоге общим расширением горизонтов самопознания.

Разумеется, векторы совершенствования и применения приобретаемых полезных навыков должны определяться каждым музыкантом сообразно специализации и конкретным задачам. Но результаты целенаправленной и регулярной работы над собой в интересующем нас аспекте непременно проявятся в профессиональной деятельности. И не только в сфере сольного музицирования, но прежде всего в ансамблевом коллективном взаимодействии с партнёрами — у певцов в хоре и на оперной сцене, у инструменталистов

в оркестре, у дирижёров в комплексном руководстве хоровым и оркестровым исполнительством. К этому есть достаточные основания.

Так, много лет назад профессор Московской консерватории В. Ю. Григорьев поделился наблюдениями (в ходе своих исследований) о роли периферийного обзора для инструменталистов во время занятий с педагогами. По его сведениям, пианист наиболее продуктивно воспринимал словесные замечания педагога, если он находился в поле его бокового зрения (на стуле рядом или за соседним роялем). Примечательно, что студент не только улавливал слухом интонации речи маэстро, но и распознавал сопровождающие пояснения и требования наставника, инстинктивные выразительные жесты.

Ещё более наглядно подобный феномен проявляется у оркестрантов, которым требуются как общий зрительный охват определённых областей пространства действия, так и переключение внимания с нотных партий на пультах на команды дирижёра. При этом в поле зрительного восприятия оказывается весь комплекс дирижёрской драматургической концепции, который выражен в эмоционально окрашенных позах и жестах, играющих мощную суггестивную роль. Гениальное (фантастично-гротескное) художественное воплощение генерирования подобной энергетики видим в «Репетиции оркестра» Ф. Феллини, где дирижёр силой «интонируемых» жестов берёт власть над дотоле разобщёнными оркестрантами и становится их тоталитарным вождем. Очевидно, что для установления направленного волевого контакта с изначально

неорганизованной массой музыкантов лидеру требовался полный охват разнородных сигналов развитым и цепким периферийным зрением.

Своеобразные проявления значимости фактора периферийного обзора (в комплексе со слуховым и тактильным контролем) наблюдаем также у солистов-инструменталистов, играющих с оркестром. Сосредоточенность опытного артиста на внутренней интонационной форме исполняемой музыки сочетается с сохранением контакта в периферийном поле зрения с дирижёром и оркестром. При этом данный канал связи через внешние жестовые сигналы пропускает глубинные смыслы, воспринимаемые участниками музыкального действия. На нашей памяти один английский скрипач, игравший в начале 1960-х годов (в Ростове-на-Дону) концерт с тогда ещё молодым Геннадием Рождественским, признался в беседе, что сами пальцы дирижёра излучали музыку.

Разумеется, профессиональные навыки музыкантов, с учётом различных аспектов зрительного восприятия, внимания и периферийного зрения, формируются педагогами в индивидуальных, камерных и оркестровых классах, а также в оперных студиях. Так или иначе саморегуляционные техники востребованы в широких сферах практической профессиональной музыкальной деятельности. По логике вещей они должны стать значимой частью системного музыкально-педагогического процесса в исполнительских специальностях.

Адаптированные психорегулятивные техники и упражнения

воинской йоги могут занять определённое место в общей системе подготовки музыкантов. «Прожектор внимания», направленный на крайние, недостаточно детализированные, «периферийные», области самосознания музыкантов-исполнителей, поможет активизировать соответствующие инструменты ПФС

в профессиональной творческой деятельности.

Богатейшее наследие воинской йоги ждёт музыковедов-исследователей, а также музыкантов-педагогов и психологов, несущих свою долю ответственности за совершенствование профессионального музыкального образования.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. *Фомин Виктор*. Музыкантам – из наследия воинской йоги // *Homo musicus*. Альманах музыкальной психологии 2017 / сост. М. С. Старчеус. М.: Научно-издательский центр Московской консерватории, 2017. С. 49–93.
2. *Фомин В. П.* Психолого-педагогические ресурсы воинской йоги как инструментарий психофизической саморегуляции музыканта // *Музыкальное искусство и образование / Musical Art and Education*. 2020. Т. 8. № 1. С. 41–58. DOI: 10.31862/2309-1428-2020-8-1-41-58.
3. *Сунь-цзы*. Искусство войны / в переводе академика Н. И. Конрада. URL: <https://massolit.top/book/iskusstvo-vojni-v-perevode-akademika-n-i-konrada> (дата обращения: 17.11.2020).
4. *Такуан Сохо*. Письма мастера дзэн мастеру фехтования. Тайное писание о непоколебимой мудрости // *Homo musicus*. Альманах музыкальной психологии 2017 / сост. М. С. Старчеус. М.: Научно-издательский центр Московской консерватории, 2017. С. 42–48.

Поступила 23.11.2020; принята к публикации 07.12.2020.

Об авторе:

Фомин Виктор Павлович, заведующий Проблемной научно-исследовательской лабораторией музыки и музыкального образования Московской государственной консерватории им. П. И. Чайковского (ул. Большая Никитская, д. 13/6, Москва, Российская Федерация, 125009), старший научный сотрудник, кандидат искусствоведения, vpfomin@yandex.ru

Автором прочитан и одобрен окончательный вариант рукописи.

REFERENCES

1. Fomin V. P. Muzykantam – iz nasledija voinskoj jogi [To Musicians – from the Legacy of Warrior Yoga]. *Homo musicus*. *Almanac of musical psychology*, 2017. Coll. M. S. Starcheus. Moscow: Science Publ. centre of Moscow conservatory, 2017, pp. 49–93 (in Russian).
2. Fomin V. P. Psychological and Pedagogical Resources of Warrior Yoga as a Tool for Musician's Psychophysical Self-Regulation. *Muzykal'noe iskusstvo i obrazovanie = Musical Art and Education*. 2020, vol. 8, no. 1, pp. 41–58. DOI: 10.31862/2309-1428-2020-8-1-41-58 (in Russian).

3. Sun Tzu. *Iskusstvo vojny* [The Art of War], Ttranslated by academician N. I. Konrad. Available at: <https://massolit.top/book/iskusstvo-vojni-v-perevode-akademika-n-i-konrada> (accessed: 17.11.2020) (in Russian).
4. Takuan Soho. Pis'ma мастера dzjen masteru fekhovaniya. Tajnoe pisanie o nepokolebimoi mudrosti [Letters from a Zen Master to a Fencing Master. The Secret Scripture of Unshakable Wisdom]. *Homo musicus. Almanac of musical psychology*, 2017. Coll. M. S. Starcheus. Moscow: Science Publ. centre of Moscow conservatory, 2017, pp. 42–48 (in Russian).

Submitted 23.11.2020; revised 07.12.2020.

About the author:

Victor P. Fomin, Head of the Problem Laboratory of Music and Musical Education of Moscow P. I. Tchaikovsky Conservatory (Bolshaya Nikitskaya Street, 13/6, Moscow, Russian Federation, 125009) Senior Scientific Researcher, PhD in Arts, vpfomin@yandex.ru

The author has read and approved the final manuscript.