

Консультация для родителей



Телесная перкуссия (Body Percussion) – как здоровьесберегающая технология оздоровления

Body Percussion (перкуссия тела) – направление, в котором в качестве инструмента используется тело, а не голос. Это техника владения своим телом как «музыкальным инструментом» с элементами танца. Научившись виртуозно им управлять, можно овладеть универсальным и понятным в любой точке земли языком ритмов и движений.

Но особенно подходит это тем людям, кто хочет наладить контакт с телом, раскрепоститься, кому интересно творческое самовыражение. Телесная перкуссия также отлично заходит детям. Это прекрасный развивающий инструмент, как для обычных деток, так и для особенных.

Историческая справка

Первые телесно-перкуSSIONные мелодии появились задолго до того, как человек додумался продолжить свои руки и ноги в барабанных палочках, вытянул губы в свирель, а вместо грудной клетки или бедер начал бить по натянутым кожаным мембранам и дереву. Сначала человеческое тело использовали для создания ритуальных мелодий. Большинство известных нам древних техник, существующих и теперь, связано с обычаями заигрывания, свадебными танцами и музыкой для поднятия боевого духа.

К примеру, именно чтобы покорить девушку много веков назад эфиопы придумали музыку подмышек (armpit music). А индонезийки затанцевали для мужчин прихлопывая и пошлепывая себя по коленам. Сегодня этот танец называется saman.

Еще одно первичное предназначение перкуссии тела – коммуникация. С этой целью африканцы на алмазных шахтах, которым запрещалось разговаривать между собой, начали топтать ногами в резиновых сапогах, создав телесно-перкуSSIONную технику gumboot. А рабы на плантациях в США, лишенные барабанов, решили общаться друг с другом в ритме hambone или juba dance. Заодно и работать стало веселее.

Логично, что перкуссия тела переросла в форму безмолвного протеста. Во времена индустриальной революции бастующие британцы стучали деревянными башмаками, ударяя их один о другой или оземь, а теперь танцуют klogging.

Как неотъемлемый элемент, музыка тела сохранилась в народных танцах и песнях по всему миру.

Телесная перкуссия в современном мире

В наше время музыкальная перкуссия тела – это искусство, объединяющее в себе мелодию, танец и пение. Современные виртуозы-перкуSSIONисты выступают как под аккомпанемент музыкальных инструментов, так и сольно. Они дополняют базовые техники растиранием ладонь, свистом, разнообразным бренчанием, возгласами и прочими звуками, задействуя все части человеческого тела.

Все же, перкуссия тела – это коллективная музыка. И чем больше людей создает звучащие жесты, тем интересней и впечатляюще получается.

Телесная перкуссия в музыкальной педагогике

Техника Body percussion широко используется в музыкальной педагогической практике, поскольку она помогает ученику не просто услышать, а прочувствовать ритм, ощутить его внутри себя и воспроизвести.

Но музыка тела хороша тем, что ее может освоить каждый. Руки и ноги всегда при нас, а чувство ритма у человека врожденное. Более того, чаще всего мы играем непроизвольно. Это отличный способ повеселиться и сблизиться с окружающими. Не даром перкуссия тела стала частью музыкальной терапии и тренингов по тимбилдингу. Кроме того, это

отличный способ изучить собственные физические возможности и самовыразиться.

Вся наша жизнь – это ритм. Музыку создают как маленькие дети, играющие в ладушки, так и резвящаяся толпа футбольных фанатов на стадионе. И чтобы хорошо себя чувствовать, надо просто звучать и двигаться в такт или попробовать написать свою мелодию.

Музыка тела доступна для всех с раннего возраста. Примеры Body Percussion мы видим в детских играх, песнях, танцах («ладушки», «танец маленьких утят», считалки и др.). Чаще всего они направлены на развитие координации и владения собственным телом, включают в себя элементы различных музыкально-танцевальных направлений.

Детям нравится заниматься Body Percussion – для них так естественно взаимодействовать с различными частями своего тела, в отличие от взрослых, которым зачастую мешает скованность и зажимы. В музыкальных школах каждый ученик первоначально осваивает такие музыкальные элементы как ритм, метр, темп и именно движения собственного тела помогают ему в этом (отбивает ритм ладонями, ногой и др.).

Экспериментируя с движениями тела, ритмические рисунки исполняются на разных его частях. Например, это

- *топот ногами или притопы различной силы,*
- *похлопывания по коленям или шлепки одной или двумя руками по бедру,*
- *хлопки в ладоши раскрытыми или согнутыми «лодочкой» ладонями,*
- *щелчки пальцами.*

После того как музыкант начинает уверенно исполнять эти элементы, он начинает экспериментировать и в копилку «звуковых эффектов» добавляются

- *пощёчины с открытым и закрытым ртом,*
- *клатцанье языком,*
- *свист,*
- *стук.*

И это далеко не полный перечень звуков, легко воспроизводимых любым человеком при помощи собственного тела. Изменяется окраска звука и от положения ладоней при хлопке и от месторасположения рук. В итоге опытный перкуссионист овладевает

большой палитрой звуков и умелое их чередование даёт потрясающий эффект единой музыкальной канвы.

Такие упражнения помогают буквально прочувствовать ритм всем телом, научиться выражать свое состояние звуками и движениями своего тела.

Главная цель данного направления – раскрыть творческий потенциал детей через движения тела. Body Percussion способствует проявлению индивидуальности, развитию фантазии, импровизации. Дает возможность осознать возможности своего тела как музыкального инструмента средствами его самовыражения. Что в свою очередь способствует развитию выразительности в общении и иных формах взаимодействия с окружающим миром.

В данной технике традиционно используют четыре основных body-звука (в порядке от самого низкого до самого высокого):

- Stomp – шагание ногами по полу или резонирующей поверхности;
- Patsch – хлопки ладонями по бедрам (поочередно или одновременно);
- Clap – хлопанье в ладоши;
- Click – щелчки большим и средним пальцами.

Освоив базовые «аккорды» и научившись сотрудничать с собственным телом, можно импровизировать, изобретать новые звуки, разучивать коллективные композиции.

Научившись выражать свое состояние с помощью звуков собственного тела и голоса, познав силу импровизации, дети получают эффективное средство для самовыражения, снятия напряжения, раскрытия собственного потенциала.

Оздоровительные возможности телесной перкуссии

Телесная перкуссия действует в трех областях:

- на физическом уровне она стимулирует понимание тела, контроль над движениями и мышечную силу, координацию и равновесие, имеет массажное воздействие;
- на уровне психики она улучшает концентрацию, память и восприятие, когнитивные способности в целом;

- в социально-эмоциональной сфере она помогает выстраивать отношения в группе и ведет к снижению беспокойства при социальных взаимодействиях.

Вывод:

Плюсами телесной перкуссии являются:

- Использование музыкального инструмента, который есть у каждого, даже у людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата есть возможность заниматься телесной перкуссией;
- Инструмент, который не требует настройки, при групповой работе не нужно выбирать инструменты в одном строе;
- Хорошо привлекает внимание детей.

Что дает телесная перкуссия при работе с группой:

- Возможность слышать себя и других (перекрестная игра, синхронная работа)
- Уверенность в себе, снятие зажимов и стеснения,
- Снятие мышечных зажимов,
- Возможность самовыражения, и высказывания без слов,
- Развитие социальных и коммуникативных навыков.

