

# Локошени

ГАЗЕТА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, СДЕЛАННАЯ САМИМИ ПОДРОСТКАМИ

## Связаны одним нейроном

Анна ДАНИЛОВА

Ссора. Резкие слова и расставание. Закрываешься от мира с помощью наушников, а чувство вины за то, что причинил человеку боль, съедает изнутри. Можно, конечно, оправдаться тем, что ты – импульсивный подросток и для тебя нормально совершать необдуманные поступки, но все равно с отчаянием думаешь о том, что все испортила. Случайно включается песня группы «Нервы». И когда хриплый голос Жени Мильковского в сотый раз повторяет, что «будет легче», начинаешь верить, что легче действительно будет. Музыка вытаскивает из лап депрессии и самобичевания, она вдохновляет и мотивирует – я сразу представляю, какие видео могу под нее смонтировать, как визуально передать свои впечатления. Кажется, при прослушивании песни мозг кипит почти в прямом смысле – остается только удивляться, насколько сильное влияние музыка оказывает на нас.

Тем временем песня закончилась, взамен заиграла группа «Источник», которая ассоциируется у меня с летом и теплом. Пока я совершаю маленькое путешествие по своей памяти, звуковые волны в моей голове, оказывается, проходят не менее увлекательный путь. Через барабанную перепонку – во внутреннее ухо, где начинается анализ частоты, ритма, громкости звука, оттуда через слуховую систему – до высших корковых отделов мозга, где происходит ассоциативный анализ. Сюда же приходит и информация от лимбической системы (она отвечает за эмоции), поэтому результатом звукового путешествия становится эмоциональное состояние. В это же время в мозге образуются и новые нейронные связи, потому что мозг подбирает к композиции ассоциации и воспоминания, образ начинает обрастать новыми деталями. Например, под песни «Источника» мы с друзьями ездил за город. Думая об этом, понимаю, что мои губы растягиваются в улыбку.

Чувствую счастье и довольство жизнью, а пальцы непроизвольно барабанят в такт песне. А почему мне так нестерпимо хочется это делать? Новое открытие – оказывается, у наших органов есть собственный ритм. Ритмов много, все

они разные: годовые, сезонные, суточные или тот же стук сердца. На ритмику чаще всего влияет работа нашей нервной системы. Она более спокойна во время сна или медитации, ускоряется в напряженные моменты. Когда музыка своим ритмом вторгается в размеренную жизнь мозга, он на это реагирует – подает сигналы нейромедиаторам (это химические вещества, которые помогают клеткам мозга обмениваться информацией). В моем случае он делает это с радостью, то есть, с дофамином – гормоном «счастья». Благодаря ему у меня сердцебиение учащается, дав-

то и эмоции возникают печальные, если же ритм высокий – готовьтесь к энергичным действиям.

По словам физиолога из частной клиники «Доктрина» Дарьи Тимошкиной, моего «проводника» в мир неврологии, «если человеку в подавленном состоянии включить

На самом деле, влияет. Например, так как классические композиции – это произведения сложные, то на анализ и восприятие их ритмики и гармонии требуются умственные силы, благодаря которым мозг ребенка развивается. На

Но это для меня, обычного подростка, музыка – прежде всего эмоциональная поддержка и способ развить навыки. А для кого-то это способ начать управлять своим телом. Например, дети с аутизмом благодаря музыке учатся общаться, об этом мне рассказала Наталья Каменева, музыкальный терапевт: «Пришла ко мне девочка с синдромом Дауна, у которой не было никакой мотивации к общению. Я под нее долго подстраивалась, подбирала ритмы, музыкальные инструменты: сначала мы настукивали мелодии, потом ей понравились духовые, в конце концов, освоили голос, научили ее говорить». А многие взрослые проходят курс музыкальной терапии после инсультов.

«Так как музыка задействует обширную часть мозга, она может помочь в восстановлении. Например, человек после инсульта не может двигать рукой, но он слышит ритм – и его пальцы непроизвольно дернулись. Мозг начинает находить обходные пути», – поясняет Дарья. Иногда посредством знакомой бодрой мелодии люди после травм поддерживают осанку, длину и темп своего шага – так помогает своим пациентам музыкальный терапевт Алина Апрелева. Иногда помочь может и не сама музыка, а действия, с ней связанные. Например, людям с нарушениями дикции, или людям после травм, связанных с работой мозга, пение может помочь вернуть контроль над мышцами гортани – именно они отвечают за дыхание, речь и глотание.

Музыка как эмоциональная поддержка, музыка как способ управлять своим телом и головой – никогда бы не подумала, как сильно может повлиять на меня та или иная песня из плей-листа. Зато теперь, слушая композиции, буду заодно прислушиваться и к себе – возможно, открою еще что-то новое о музыке, собственном организме или эмоциональном состоянии. Может быть, найдется лекарство не только от чувства вины.



ление по вы-шается, а когда в процесс вовлекаются и зоны мозга, которые отвечают за движения, то есть моторику, то я чувствую непреодолимое желание танцевать. Это используют спортсмены: слушая энергичную музыку, они не чувствуют усталости, потому что их мозг просто не замечает ее.

Именно ритмы влияют на наше настроение. Если ритм мозга низкий,

читать позитивную музыку, ему станет только хуже. А если включить созвучную настроению, то человек повеселеет, потому что внешние ритмы приведут в гармонию внутренние». Выходит, клин клином вышибают. А я теперь могу списывать перепады своего настроения на гитарное соло, которое исполняет мой мозг.

Но что ж мы все про эмоции да про эмоции – как будто наша нервная система больше ни за что не отвечает, а музыка ни на что не влияет.

эту тему даже есть исследование: в 2008 году преподавательницы из Сент-Эндрюского университета (Шотландия) выявили, что дети, которые занимались музыкой около трех лет, лучше своих сверстников воспринимают информацию на слух, у них больше развита моторика, словарный запас и логическое мышление. Все потому, что в мозге маленького музыканта образовывается очень много связей между полушариями, которые помогают находить необычные решения, выходы из ситуации. Кажется, не зря мама отдала меня в музыкальную школу в первом классе.

КОЛОНКА  
РЕДАКТОРОВ

Давайте чувствовать. Скрип – звук – ритм – мелодия. Текст под бит, протяжное пение или только инструменты. Звучит первая нота, а ты уже чувствуешь – радость или грусть, прилив сил или уныние. Музыка – это язык, понятный нам всем. Она часто нас спасает: может вывести из печального состояния или открыть смысл существования – зависит от музыканта и глубины его текстов и мелодий. Музыка всегда и вокруг, и внутри нас – она везде. Именно поэтому мы и решили в нашем выпуске поговорить о музыке: ее влиянии на человека, разных жанрах – современных и классических, ее связи с другими видами искусства. Разобраться, как раскрутиться в музыкальной сфере, как снимать музыкальные клипы и как, собственно, музыку создавать. Надеемся, музыка нас свяжет. И заставит думать и чувствовать.

Ваши редакторы,  
Алена и Ксюша



# Дворцовая мелодия

Ансамбль песни и танца имени И.О. Дунаевского существует с 1938 года. «Музыкальный коллектив появился практически одновременно с возникновением Дворца пионеров. Создал его Исаак Осипович Дунаевский – выдающийся композитор. На фоне атмосферы того времени стоило серьезных усилий организовать этот «организм», в который входит симфонический оркестр, хор, хореография, вокальный класс. Любое новое проходило тщательную проверку. Наш ансамбль был создан с целью объединить в себе несколько творческих начал – в этом его суть», – рассказывает дирижер оркестра Андрис Янович Апсите.

Богдана ГВАДЖАВА  
Наталья ДЕМЬЯНЕНКО

Репетиции ансамбля проходят в разных классах и в разное время. Но, несмотря на это, все его участники занимаются общим делом: оркестр играет ту музыку, под которую будут танцевать девушки из хореографии и петь хор. Симфонический оркестр составляют такие инструменты, как контрабасы, скрипки, виолончели, тромбоны, кларнеты, тарелки и многие другие. На репетиции художественный руководитель делает наставления, приговаривая: «Альты! Скрипки!» Дирижер, стоя на возвышении, энергично управляет оркестром. Ребята совершенно разных возрастов, от 12 до 18 лет, сосредоточенно играют свои партии, проговаривая что-то себе под нос, и в перерывах топая ногой в такт музыке. Скрипачки опускают смычки, мелодия заканчивается, и художественный руководитель довольно произносит: «Молодцы! Наконец мне понравилось!» – и снова звучат инструменты.

Оркестр часто выступает на концертах. Участница ансамбля Мария Катенина рассказывает: «Концерты у нас бывают два-три раза в месяц. Многие

из них проходят в «Карнавале», несколько раз в году играем в БКЗ «Октябрьский», а недавно был большой юбилейный концерт в Государственной академической капелле. Также бывают выступления для ветеранов к праздникам. У нас большой репертуар, состоящий из классических произведений Баха, Бетховена, Глинки. А также в программу входят аранжировки известных русских песен». Кроме того, ребята каждый год ездят летом в лагерь «Зеркальный», это уже давно стало традицией ансамбля. Репетиции в лагере могут длиться по несколько часов в день. Но несмотря на трудную работу, музыканты, танцоры и певцы гордятся своим коллективом и любят его.

Выпускница Юлия Хрустовская рассказывает, что в свое время привязанность к ансамблю вылилась в создание собственного оркестра выпускников: «16 декабря 2008 года мы собрались в Белоколонном зале большим составом выпускников и отыграли концерт в двух отделениях. Елена Олеговна Бойко, на тот момент дирижер детского симфонического оркестра, настолько впечатлилась увиденным и услышанным, что предложила не расходиться, а попробовать

играть дальше. Тогда и родился наш оркестр выпускников. Он существует уже одиннадцать лет, и раз в год мы даем концерты во Дворце».

Что касается нынешних выпускников, то их тоже может ждать профессиональная карьера и успех в музыкальной сфере. «Мы стараемся руководствоваться высокопрофессиональными критериями при работе с теми, кто заинтересован в этом. Раньше я преподавал в музыкальном училище и Консерватории и никогда не задавался вопросом: «Чем занимались студенты до этого?». Но, как потом оказалось, большое количество моих студентов учились, пели и играли здесь, во Дворце, в Ансамбле имени Дунаевского», – говорит Андрис Янович.

Одна из целей ансамбля – подготовка ребят к будущей профессии – выполняется успешно, но главная идея коллектива – единство – не всегда работала так, как изначально задумывалось. Дирижер оркестра рассказывает: «Были периоды, когда составляющие Ансамбль отдели отчасти работали как самостоятельные единицы. Поэтому основная миссия в настоящем времени – это то, что мы опять собираемся вместе и объединяем несколько начал под лозунгом «ура, мы все вместе!».

Сочетать личное и общее, собственное развитие как музыканта, певца или танцора и вклад в коллективное дело – в Ансамбль. Это важная особенность, с помощью которой и получается самое главное – искусство, завораживающее, вдохновляющее, объединяющее.



Фото автора



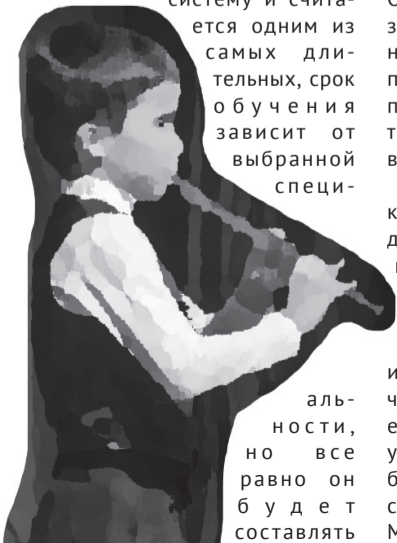
ТЕМА НОМЕРА: МУЗЫКА

## Приключение всего на 16 лет!

Екатерина ГОНЧАРЕНКО

Мне пять лет. Мама включила выступление симфонического оркестра на одном из телеканалов. Крупным планом показали скрипачей и флейтистов. Я даже не знала название этих инструментов, но сказала, что хочу так же красиво играть. Не уверена, что мама правильно поняла, на чем именно я хотела играть, но уже на следующей неделе меня записали в лицей искусств по классу скрипки.

Музыкальное образование в России имеет трехступенчатую систему и считается одним из самых длительных, срок обучения зависит от выбранной специальности.



примерно 16 лет. При этом можно закончить свой путь музыканта на любой ступени. В начале ребенок пяти-семи лет должен поступить в музыкальную школу. Основной предмет – это специальность, на которой учатся игре на выбранном музыкальном инструменте. Также у всех есть сольфеджио, общий курс фортепиано, первые несколько лет есть хор, позже он заменяется на оркестр. Получить музыкальное образование сложно, приезжать на занятия нужно не меньше четырех раз в неделю, а дома заниматься ежедневно. Основная масса учащихся не заканчивает даже начальную ступень обучения, в первый класс, например, по скрипке могут прийти тридцать человек, а в конце выпускаются только трое.

Если человек окончил музыкальную школу и хочет продолжить обучение, он может пойти в колледж или училище – это вторая и, можно сказать, основная ступень музыкального образования, именно в колледже идет обучение профессии. В Петербурге есть около семи музыкальных училищ, но два самых востребованных – имени Н.А. Римского-Корсакова и имени М.П. Мусоргского. Учащаяся послед-

него, Александра Голунова, рассказывает: «Учеба очень интересная. До второго курса включены общеобразовательные предметы, если ты пришел после девятого класса. На третьем и четвертом курсах появляются такие предметы, как методика обучения игре на инструменте, основы педагогики, философия, психология, дирижирование. Можно



записаться на дополнительные занятия, к примеру, есть уроки танцев, актерское мастерство».

Заключительной ступенью образования является поступление в консерваторию, хотя и без нее музыканты начинают работать. В основном поступают те, кому это нравится, но бывает, что заставляют родители или поступают те, кто ничего не умеет, кроме

как играть на скрипке. В консерваторию поступают, чтобы отточить исполнительские навыки или расширить знания по теории музыки. А также ради учителей. Чаще всего они профессора, имеют звание народного артиста России и дают мастер-классы. Многие из них работают в лучших оркестрах города и могут давать возможность посетить редкие и дорогие концерты.

Если проводить параллель с другими высшими учебными заведениями, то в консерватории почти все занятия проходят индивидуально или в малых группах. «У меня по предмету «Оркестровые трудности» занятия проходят в группе из двух человек, а на «Методику игры на инструменте» нас ходит четверо», – рассказывает студентка оркестрового факультета консерватории Наталья Нефедова. – Из групповых занятий – история зарубежной музыки, философия, английский язык, анализ музыкальных форм, физкультура.

Я считаю, что загруженность по количеству предметов не такая большая, потому что по большей части ты должен заниматься специальностью – учить программу». Наталья рассказывает обо всем с улыбкой – за долгое время обучения человек привыкает к тому, что он много работает. А когда то, что ты делаешь, тебе нравится, начинаешь видеть во всем плюсы. Правда, даже у таких людей есть некоторые проблемы. Основная проблема – это, конечно, отсутствие кабинетов: либо очереди, чтобы позаниматься, либо есть всего полтора-два часа, а этого очень мало. Но консерватория – это новые возможности для музыканта и в навыке игры, и в плане новых полезных знакомств.

Путь музыканта очень сложный. Я не жалею о потраченных десяти годах, но раньше я рассказывала о страшных историях друзьям о своем музыкальном

обучении. Сейчас мне нравится, что я могу играть на инструменте, знаю основы теории музыки, у меня сформировался вкус, я люблю слушать оперу, балет и классические музыкальные произведения. Даже в повседневности музыку воспринимаю по-другому: на первый план всегда выходит инструментальная мелодия, а не текст или голос. И теперь я могу заниматься музыкой самостоятельно.

