

СЕРИЯ «МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА»



КНИГА ПЯТАЯ

ФЛЕЙТА. ИСКУССТВО ДЫХАНИЯ

Как играть свободно,
не задыхаться
и слышать свою музыку

ЮЛИЯ СТЭФАНИ ХЕРРЕРА



Юлия Стэфани Херрера

**Флейта. Искусство дыхания. Как
играть свободно, не задыхаться
и слышать свою музыку**

«Автор»

2026

Херрера Ю.

Флейта. Искусство дыхания. Как играть свободно, не задыхаться и слышать свою музыку / Ю. Херрера — «Автор», 2026

Тимуру тринадцать. Он третий год учится играть на флейте, но воздух заканчивается раньше музыкальной фразы, звук срывается, а каждое занятие превращается в борьбу с собственным дыханием. Ему кажется, что другие справляются лучше. Может быть, у него просто нет способностей? Но проблема не в таланте. Иногда достаточно понять, как работает дыхание, чтобы музыка наконец зазвучала свободно. «Флейта. Искусство дыхания» — пятая книга серии «Музыкальная школа» для юных музыкантов, родителей и всех, кто хочет освоить флейту без постоянного напряжения. История Тимура, доступные объяснения и практические упражнения помогут разобраться с дыханием, увереннее управлять звуком и перестать бояться сложных музыкальных фраз. Играть свободно — не значит никогда не ошибаться. Это значит научиться слышать себя.

Содержание

Об этой книге	6
Как читать эту книгу	7
Оглавление	8
Часть первая. Тело	9
Глава 1. Головка	9
Типичный провал	12
Шаблоны реплик	12
Если ты родитель	12
Разбор автора: «Инструмент начинается с головки»	13
Твоя пауза	14
Глава 2. Стойка	15
Типичный провал	17
Шаблоны реплик	18
Если ты родитель	18
Разбор автора: «Стойка — это не про осанку»	19
Твоя пауза	20
Глава 3. Вдох	21
Типичный провал	23
Шаблоны реплик	24
Если ты родитель	24
Разбор автора: «Вдох — это не объём, а управление»	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Юлия Стэфани Херрера Флейта. Искусство дыхания. Как играть свободно, не задыхаться и слышать свою музыку

Серия «Музыкальная школа». Книга пятая

Флейта. Дыхание

Как играть, когда воздуха хватает только до середины фразы

Херрера Юлия Стэфани

Эта книга не заменяет занятий с педагогом и не заменяет практику. Она не даёт советов по постановке вместо живого человека, который слышит вас со стороны, и не ставит диагнозов.

У флейты есть особенность, которой нет у остальных инструментов: её нельзя отложить в сторону и сказать «это не моё». Дыхание остаётся с вами, когда футляр закрыт. Поэтому всё, что здесь написано про воздух, касается не только музыки, и всё, что здесь написано про музыку, придётся проверять на себе — в буквальном смысле, телом.

Если во время игры кружится голова, немеют губы или темнеет в глазах, это не «мало тренировался». Об этом есть отдельный раздел в конце книги, и начинать с него разумнее, чем с упражнений.

Об этой книге

Флейта кажется самым лёгким инструментом в школе. Она весит меньше учебника, помещается в рюкзак, её видно на любой фотографии оркестра, и на ней, в отличие от скрипки, не бывает мозолей. Именно поэтому на флейту отдают детей, которых считают слабыми, и именно поэтому флейтисту так трудно объяснить, что ему тяжело: со стороны не видно ни одного усилия.

А трудно вот что. Флейта — единственный инструмент, у которого источник звука находится внутри человека. Пианист нажимает клавишу, скрипач ведёт смычок, гитарист защипывает струну — все они могут остановиться, посмотреть на руку и сказать: вот здесь я сделал не так. Флейтист останавливается и обнаруживает, что не так сделал он сам. Воздух кончился на третьем такте — значит, кончился у него. Нота треснула — значит, дрогнул он. Отсюда вывод, который делают почти все и почти всегда неверный: я не выдерживаю.

Книга спорит с этим выводом, и спорит не уговорами. Дыхание — такая же техника, как аппликатура: у него есть направление, скорость, место и цена, и всему этому можно научиться. Человек, который умеет рассчитать фразу на один выдох, не становится сильнее — он перестаёт тратить воздух на страх.

В книге три линии.

Первая — то, что происходит с тобой. Тимур, тринадцать лет, третий год на флейте, кабинет одиннадцать на третьем этаже, окно в крышу, которое не открывается. Инна Борисовна, двадцать лет в филармонии, потом школа. Вера Павловна за пианино, у которого западает одна клавиша. Лёва, который плавает и объясняет дыхание через воду. Флейта своя, купленная с рук, в рассрочку, закрытую в мае.

Вторая — то, как это устроено. Почему звук рождается не в трубке, а на краю отверстия. Почему громче не значит больше воздуха. Почему одна нота в верхней октаве трескается у всех и всегда по одной причине. Почему вдох берут не там, где кончился воздух, а там, где разрешает музыка.

Третья — то, что можно сделать сегодня. Приёмы, у каждого есть имя, чтобы вспомнить его в нужную минуту.

Как читать эту книгу

Если ты ученик — читай подряд, от головки до концерта. Сцены про тебя, разборы объясняют механику, приёмы применяются на следующем занятии. Если упражнение не идёт, пропусти его и вернись через месяц: с дыханием так бывает чаще, чем с гаммами.

Если ты родитель — в каждой главе есть блок «Если ты родитель», двести-триста слов о том, что делать и чего не делать. Можно читать только их. Но главу лучше прочитать целиком: ребёнок в это время слышит от вас не то, что вы говорите, а то, как вы дышите рядом.

Если ты взрослый, который начинает или вернулся — эта книга написана и про тебя. Взрослому труднее вдвойне: тело уже привыкло дышать коротко, а объяснить, зачем ему флейта, он может, но не всегда верит себе. Зато у взрослого есть преимущество: он может заниматься медленно и ни перед кем не отчитываться.

И одно предупреждение. Книга не обещает, что вы перестанете задыхаться. Она обещает вещь поскромнее: вы будете точно знать, в каком месте фразы кончается воздух, и перестанете считать это свойством характера.

Оглавление

Часть первая. Тело

1. Головка
2. Стойка
3. Вдох

Часть вторая. Звук

4. Край
5. Опора
6. Свист

Часть третья. Голос

7. Галочки
8. Фраза
9. Тембр

Часть четвёртая. Люди

10. Вторая партия
11. Зачёт
12. Своё дыхание

В конце — тест «Это про меня?», практикум приёмов на одном листе, красные флаги, ответы на вопросы, которые задают чаще всего, и несколько слов о серии.

Часть первая. Тело

Глава 1. Головка

Вторник, двадцать минут четвёртого. На третьем этаже жарче, чем на первом, потому что окно в кабинете одиннадцать не открывается с тех пор, как его покрасили, и краска держит створку крепче любого защёлки. Тимур поднимается, держа футляр за ручку, и футляр бьёт его по колену на каждом шаге — он длинный, деревянный, с потёртыми углами, и в нём лежит инструмент, за который в семье платили два года.

В кабинете пахнет старым линолеумом и тёплой пылью. Пианино стоит у стены, у него поднята крышка, и Вера Павловна перебирает ноты, не глядя на клавиши. Инна Борисовна сидит на стуле напротив второго стула, лицом к двери, и в руках у неё тонкая металлическая палочка с тряпочкой на конце.

— Садись, — говорит она. — Собирай.

Он ставит футляр на колени, открывает замки. Внутри зелёный бархат, продавленный в одном месте, там, где лежит головка, и по этому углублению видно, сколько лет футляру. Он вынимает три части по очереди: головку, среднюю, колено. Каждая холодная, и на каждой остаётся отпечаток пальца, который через минуту исчезает.

Собирает он быстро, не глядя. Головка входит в среднюю часть и поворачивается так, чтобы губная пластина встала на одну линию с клапанами; колено приставляется снизу и поворачивается рычагом к мизинцу, чтобы мизинец лёг на него сам, без поиска. Всё это занимает секунд пятнадцать, и всё это он делал тысячу раз — на стульях в коридоре, в автобусе, дома на диване, когда сестра спала и нельзя было играть громко.

— Оставь среднюю часть в футляре, — говорит Инна Борисовна. — И колено.

Он поднимает глаза.

— Совсем?

— Совсем. Головку в руки.

Он держит головку — короткую трубку длиной в ладонь, с одной стороны губная пластина, с другой открытый срез. Третий год занятий, сыграна соната, сдана гамма в две октавы, а его сажают играть на куске трубы.

— Я думал, мы будем пьесу разбирать, — говорит он.

— Будем. В октябре.

— А сейчас?

— Сейчас ты будешь дуть в головку. — Она откидывается на спинку. — Играй одну ноту. Любую. Четыре счёта.

Он подносит головку к губам, устраивает её на нижней губе, находит точку, где она лежит без рук, и выдыхает. Звук получается сразу, но не тот: широкий, шипящий, с воздухом вокруг, и на третьем счёте он ломается вверх, потому что Тимур, услышав, что звук слабый, добавляет.

— Ещё раз, — говорит она.

Вторая попытка. На этот раз нота держится, но она дрожит, и он это слышит, и оттого, что слышит, дрожит сильнее.

— Ещё.

Третья попытка. Четвёртая. На пятой он начинает злиться, и злость выходит через плечи: они поднимаются к ушам, шея каменеет, и звук становится тонким и злым.

Инна Борисовна встаёт, забирает у него головку и садится обратно. Держит её одной рукой, без всякой подготовки, и выдыхает.

Звук, который она извлекает, не похож на его звук. Он низкий, ровный, пустой внутри, как гудок в трубе отопления, и в нём слышно не усилие, а пустоту — ровно то, что остаётся, когда из звука убрать всё лишнее. Она держит его четыре счёта, потом делает тише, потом ещё тише, и он не пропадает, а уходит внутрь трубки и остаётся там, тонкий, как нитка.

— Слышишь, где он живёт? — спрашивает она. — Не в губах. В трубке.

— У меня тоже так было, — говорит Тимур. — В том году.

— У тебя так не было. У тебя было громко. Это другое.

Она кладёт головку ему на ладонь и садится напротив, близко, как садятся к человеку, которому надо показать что-то маленькое.

— Ты дуешь в дырку, — говорит она. — Надо по краю.

— Как это?

— Дай руку.

Он протягивает руку. Она разворачивает её ладонью к его лицу и держит в двадцати сантиметрах от губ.

— Дуй. Как ты дул в головку.

Он дует. Воздух бьёт в ладонь, тёплый и широкий, и она кивает.

— Чувствую. Значит, ты дуешь вперёд. А надо вниз. Дуй так, чтобы я ничего не почувствовала.

Пятая попытка не даёт ничего, шестая — тоже, ладонь всё время мокрая. Он злится уже открыто, но злиться на ладонь смешно, и от этого злость проходит.

— Стой, — говорит она и встаёт у него за спиной. Кладёт ладонь между лопаток, прямо на свитер, и не убирает. — Дыши.

Он дышит. Плечи идут вверх, и ладонь идёт вместе с ними.

— Вот. Ты вдыхаешь плечами. Они поднимаются на два сантиметра, и этого хватает, чтобы в грудь вошло меньше, чем могло бы. — Она убирает руку. — Вдох идёт в живот. Положи свою ладонь и почувствуй: если на вдохе двигается рука, а не живот, ты дышишь наполовину.

Он кладёт ладонь под рёбра. Вдыхает. Ладонь почти не двигается.

— Ещё раз. И не старайся. Старание у тебя тоже через плечи.

Ещё раз, и на четвёртый раз живот наконец идёт вперёд, а плечи остаются на месте, и воздух входит глубже, чем обычно, и от этого становится немного не по себе, как будто он открыл дверь в комнату, где давно не был.

— Не в губы смотри, — говорит она. — Смотри на кромку. Видишь, напротив отверстия, дальняя стенка. Струя должна разрезаться об неё. Половина уйдёт наружу, половина — в трубку. Трубка выберет, какой это звук.

Он смотрит на дальнюю кромку. Она тонкая, чуть скошенная, и на ней видна тёмная полоска — след от тысячи выдохов.

— Нижнюю губу положи на четверть, — говорит Инна Борисовна. — Не на половину. Четверть. И не прижимай.

Он кладёт. Выдыхает. Звук появляется и идёт не вперёд, а как-то вбок, и в нём меньше шипения. Он повторяет — и звук снова есть, и он держится все четыре счёта, и на четвёртом Тимур замечает, что не думает о ноте, а слушает её.

— Есть, — говорит он.

— Есть, — соглашается она. — Теперь так двенадцать раз.

Двенадцать раз — это долго. На седьмом звук опять уходит, потому что он начинает стараться, а старание у него всегда идёт через плечи. На девятом получается ровно. На двенадцатом он играет ноту и делает крещендо, и нота не становится громче — она становится выше, ползёт вверх на полтона, и он это слышит и останавливается.

— Вот, — говорит Инна Борисовна. — Это главное, что тебе сегодня надо запомнить. Ты хочешь громче и давишь. От давления струя ускоряется не туда, и нота уезжает. Громкость — это скорость воздуха, а не сила губ.

— А как её сделать?

— Позже. Сначала ровно.

Она берёт у него головку и вставляет в неё палочку — ту самую, с тряпочкой. Палочка входит и упирается, и на ней, у самого среза, видна тонкая кольцевая риска.

— Смотри. Риска должна стоять ровно у края. У тебя она ушла внутрь на три миллиметра.

— И что?

— И то, что у тебя весь инструмент врёт. Пробка задаёт объём, объём задаёт строй, и когда она съезжает, верхняя октава уезжает вместе с ней. — Она вынимает палочку. — Ты чистишь головку этой же палочкой?

— Ну да. Тряпочку наматываю и проталкиваю.

— И толкаешь в пробку. Каждый раз по чуть-чуть. Она и поехала. — Она кладёт палочку на стол. — Пробку тебе поставят. Пока играй как есть, но знай: когда верхнее ми трескается, это не ты. Это три миллиметра.

Он кивает и вдруг понимает, что за сорок минут сыграл одну ноту.

— А когда мы будем играть? — спрашивает он.

— Ты играл, — говорит Инна Борисовна. — Двадцать минут. Одну ноту. Это была самая трудная нота за твои три года, и ты её взял.

От пианино доносится короткий аккорд. Вера Павловна закрывает крышку, складывает ноты в папку и говорит, ни к кому не обращаясь:

— Я подожду.

Он не сразу понимает, что это про него.

Он уходит в начале шестого. На лестнице прохладно, и там, где окно между этажами открыто, воздух идёт снизу вверх, и Тимур ловит себя на том, что дышит глубже, чем нужно, чтобы дойти до первого этажа.

Дома пахнет жареной картошкой. Ксюша сидит на полу в коридоре, у неё в руках пластмассовая лошадь без одной ноги, и она поднимает голову, как только хлопает дверь.

— Ты принёс?

— Принёс.

Он ставит футляр на пол, открывает и достаёт головку. Ксюша подходит и смотрит, как он подносит её к губам.

Нота получается с первого раза. Она тихая, ровная, и в ней есть та пустота, которую утром показывала Инна Борисовна.

— Птица, — говорит Ксюша.

— Птица, — соглашается он.

Мама приходит в коридор с полотенцем на плече, смотрит на них двоих, на футляр, открытый на полу, и говорит:

— Ну что, играл?

— Играл.

— Хорошо, — говорит она и уходит на кухню.

За ужином она считает чеки. У неё это выходит быстро, она складывает их в столбик и пишет на обороте верхнего, и Тимур смотрит на её руку и думает, что если бы она считала не деньги, а такты, у неё получилось бы лучше, чем у него.

Потом он лежит в темноте и делает то, чего никогда не делал: вдыхает на четыре счёта и выдыхает на четыре. Вдох получается коротким, выдох длинным, и он повторяет, пока они не выравниваются.

Типичный провал

Первый провал — собирать флейту наспех. Три части соединяются не «как влезло», а по рычагам: губная пластина встаёт на линию клапанов, колено поворачивается так, чтобы рычаг мизинца оказался под мизинцем. Собранная наспех флейта играет, и поэтому никто не замечает, что она собрана неправильно: рука тянется, мизинец ищет рычаг, кисть выворачивается, и через двадцать минут начинает болеть предплечье. Человек идёт к врачу с рукой, а дело было в пятнадцати градусах поворота.

Второй провал — дуть в отверстие. Почти все начинают именно так: губы складываются в трубочку, воздух идёт вперёд, в дырку, и половина его уходит мимо, а вторая половина попадает куда придётся. Звук при этом есть, и он даже громкий, и от этого заблуждение держится годами: кажется, что воздуха мало, а его просто тратят. Достаточно подставить ладонь. Если ладонь чувствует поток, струя идёт не туда.

Третий провал — держать флейту руками. Флейта лежит на нижней губе и на большом пальце правой руки, а всё остальное только уравнивает. Когда её держат, пальцы сжимают трубку, кисти каменеют, и зажата кисть тянет за собой плечо, а плечо — шею. Дыхание после этого короткое, и человек снова думает, что у него плохие лёгкие. Отпустите инструмент на секунду: если он не упал, вы держали его зря.

Четвёртый провал — не знать про пробку. Пробка стоит в головке и задаёт объём, от которого зависит строй всего инструмента. Она сдвигается незаметно, от чистки, от тряски в рюкзаке, от того, что палочку с силой проталкивают внутрь. Сдвиг на три миллиметра не слышен в первой октаве и разрушителен в третьей, и человек полгода воюет с верхним регистром, считая, что у него «не идут высокие ноты».

Пятый провал — настраиваться на холодном инструменте. Металл нагревается от дыхания за первые минуты, и флейта поднимается. Если настроиться сразу, через десять минут весь оркестр будет ниже вас, а вы будете уверены, что это оркестр. Настройка делается после пяти минут игры, и на сцене — тоже, и для этого есть пауза, которую все считают просто паузой.

Шестой провал — считать головку упражнением для начинающих. Головка — единственная часть инструмента, где слышно всё: и направление струи, и ровность, и страх. На собранной флейте ошибку можно спрятать за аппликатурой и громкостью, на головке спрятать нечего. Поэтому к ней возвращаются не в первом классе, а всю жизнь: взрослые играют на ней перед концертом, когда никто не видит, и не потому, что боятся забыть, а потому, что хотят услышать себя до того, как услышат другие.

Шаблоны реплик

- «Можно я возьму головку?» — вместо «у меня ничего не получается».
- «У меня воздух уходит мимо» — вместо «я, наверное, не способен».
- «Покажите, куда идёт струя» — вместо «а как правильно».
- «Проверьте пробку, она, кажется, съехала» — вместо «инструмент фальшивый».
- «Дайте минуту, я ещё не собрался» — вместо «сейчас-сейчас».
- «А если попробовать на одной головке?» — вместо «а можно что-нибудь полегче».

Если ты родитель

В этой книге есть фраза, которую вы, скорее всего, уже говорили, и она честная: «ты же сам выбрал». Ребёнок действительно выбрал, и вы действительно платили. Проблема в том, что этой фразой закрывается разговор, а не открывается. Ребёнок слышит не «я тебе напоминаю

о твоём решении», а «жаловаться не имеешь права», и перестаёт рассказывать, что у него не выходит. Дальше вы узнаете о трудностях через год, от педагога.

Что делать вместо этого. Спрашивайте не «сколько ты занимался», а «где кончается воздух» — на каком такте, в какой пьесе. На этот вопрос можно ответить делом, и ответ сразу показывает, что происходит: если воздух кончается всегда в одном месте, это решается разметкой; если в разных, человек просто устал или зажат.

Не стойте с секундомером. Дыхание не измеряется секундами, и как только в доме появляется число, которое надо увеличить, музыка заканчивается и начинается норматив. Если хочется что-то измерить, измерьте количество дней в неделю, когда футляр открывался. Это единственная цифра, которая что-то значит.

И последнее. У флейты звук тихий и высокий, он проникает через стены и раздражает быстрее, чем фортепиано. Если вам нужно, чтобы в доме стало тише, договоритесь о времени, а не об «играй потише». «Потише» для флейтиста означает меньше воздуха, а меньше воздуха — это хуже звук, и ребёнок будет заниматься плохо, но исправно.

Разбор автора: «Инструмент начинается с головки»

Головка — это не деталь, это отдельный инструмент, и играть на ней можно всё, что угодно, кроме мелодии. В ней нет ни одного клапана, поэтому высоту она не меняет: одна трубка, одна нота. Именно из-за этой бедности на ней слышно то, что на собранной флейте маскируется.

Разберём, что происходит физически. Струя воздуха выходит из губ, встречает дальнюю кромку отверстия и рассекается об неё. Часть воздуха уходит наружу, в комнату, часть — внутрь трубки. Та часть, что попала внутрь, начинает колебаться, и трубка, как всякий резонатор, поддерживает только те колебания, длина волны которых укладывается в неё целое число раз. Всё остальное глохнет. Поэтому звук рождается не в лёгких и не в губах, а на кромке, и трубка только выбирает из шума одну частоту.

Отсюда три следствия, которые меняют всё.

Первое: направление важнее силы. Если струя идёт вперёд, она рассекается о кромку под неправильным углом, и в трубку попадает мало. Человек дует сильнее, шума становится больше, а звука — нет. Это и есть то, что называют «дует в дырку». Правильное направление — вниз, в трубку, и проверяется оно ладонью, а не на слух: слух обманывает, потому что шипящий звук кажется громким.

Второе: громкость делается скоростью. Чтобы звук стал громче, струя должна идти быстрее, а не шире. Когда человек давит губами, он сужает отверстие, струя ускоряется неравномерно, и нота уезжает вверх — именно это слышно на крещендо у начинающих. Настоящее крещендо — это больше воздуха при том же отверстии, и оно тренируется на одной ноте, потому что на одной ноте слышно, как нота ползёт.

Третье: у инструмента есть внутренняя настройка, которую не видно. Пробка в головке задаёт объём полости перед отверстием, и от этого объёма зависит соотношение октав. Сдвинулась пробка — и первая октава ещё строит, а третья уже нет, и верхние ноты начинают расщепляться. Проверка занимает пять секунд: палочка для чистки имеет риск, и риска должна стоять у среза. Ни один ученик не догадывается об этом сам, потому что снаружи инструмент выглядит целым, и все уверены, что фальшь идёт от рук.

Педагогика здесь простая и жестокая: пока ученик играет на собранной флейте, он слышит результат и не слышит причину. Головка убирает всё, за чем можно спрятаться. Нет аппликатуры, нет пьесы, нет темпа — есть одна нота и вопрос, ровная она или нет. Двадцать минут на одной ноте кажутся потерей времени, и это правда только в том случае, если считать время; если считать навык, это самые быстрые двадцать минут за год.

Есть разница, которую на головке слышно, а на собранной флейте почти нет. Шипение и «воздух в звуке» — не одно и то же, хотя на слух они стоят рядом. Шипение означает, что струя не сфокусирована и часть её проходит мимо кромки, не превратившись ни во что; это ровный шум без высоты. Воздух в звуке — небольшая шумовая примесь внутри уже существующей ноты, и она читается как краска, как дыхание в голосе. Первое — ошибка, второе — приём, и различаются они одним вопросом: можно ли пропеть то, что вы играете. Если да, вы играете звук. Если нет, вы играете шум.

Второе, о чём забывают: у флейты три точки опоры, и одна из них — подбородок. Инструмент лежит на нижней губе и на подбородке, большой палец правой руки придерживает снизу, а левая рука ничего не держит, она работает. Головка при этом повернута не строго вверх, а чуть к губам, и угол у каждого свой: он зависит от того, как устроены челюсть и зубы. Чужой угол не копируют. Его находят один раз и запоминают рукой, иначе после каждой разборки инструмент приходится искать заново.

На головке нельзя сыграть мелодию, и в этом её главное достоинство. Мелодия отвлекает: пока в ней есть ноты, внимание уходит на аппликатуру, на ритм, на «что дальше», и на воздух его уже не остаётся. Одна нота убирает всё, кроме вопроса, который надо решить. Именно поэтому урок на головке кажется потерей времени и именно поэтому он работает: человек, который двадцать минут держал одну ноту ровно, слышит фальшь в пьесе там, где раньше слышал только «что-то не так».

И ещё одно, про что почти не говорят. Головка — единственное место, где ученик слышит себя таким, какой он есть, без инструмента. Всё, что он потом назовёт своим характером в игре — дрожание, торопливость, привычка обрывать ноту, — уже видно здесь, на куске трубки длиной в ладонь. Поэтому к головке возвращаются не для разминки, а для проверки: если на головке звук ровный, значит, всё остальное, что не ровно, — это уже про музыку, а не про дыхание.

Твоя пауза

1. Соберите флейту и разберите её три раза подряд, не глядя в футляр. Каждый раз проверяйте пальцем, что рычаг мизинца стоит под мизинцем, а губная пластина — на линии клапанов. Пятнадцать секунд на сборку, и рука перестанет искать.

2. Оставьте в руках только головку. Сыграйте одну ноту на четыре счёта, ровно, без качания. Потом крещендо на той же ноте, и слушайте не громкость, а строй: если нота поползла вверх, вы давите. Потом диминуэндо до нуля, и постарайтесь, чтобы она ушла, а не оборвалась.

3. Подставьте ладонь в двадцати сантиметрах от губ и подуйте так, как дуете в инструмент. Если чувствуете поток — вы дуете вперёд. Добейтесь, чтобы ладонь осталась сухой, и запомните это ощущение в губах, а не в голове.

4. Возьмите палочку для чистки и проверьте пробку. Риска должна стоять у среза. Если она ушла внутрь, не пытайтесь двигать пробку сами: это делают раз в год у мастера, а до тех пор просто знайте, что верхние ноты врут не по вашей вине. Заодно перестаньте проталкивать тряпочку с силой — палочка упирается в пробку и сдвигает её на доли миллиметра, а за год из долей складываются те самые три.

5. Найдите в квартире человека, которому можно сыграть одну ноту. Не пьесу, не гамму — одну ноту, четыре счёта. Скажите заранее, что это упражнение, и не извиняйтесь после. Умение играть при ком-то начинается с одной ноты, а не с концерта.

6. Перед сном сделайте то, что делал он: вдох на четыре счёта, выдох на четыре, и так восемь раз. Не для флейты — для того, чтобы узнать, как вы дышите, когда не играете. Почти все, кто начинает это делать, обнаруживают, что дышат вдвое короче, чем думали, и что за день у них не было ни одного полного выдоха.

Глава 2. Стойка

Окно в кабинете одиннадцать к октябрю начинает потеть изнутри. Стёкла затянуты серой пленкой, крыша за ними мутная, и кажется, что на улице всё время ранние сумерки. Батарея под подоконником стучит через раз, и от этого стука Тимур незаметно для себя считает: удар, два, три, удар.

Он приходит за десять минут и собирает флейту в коридоре, на подоконнике, потому что в кабинете всегда кто-то есть. Собирает медленно, проверяя большим пальцем рычаг мизинца, как научили в сентябре, и ловит себя на том, что делает это уже не для того, чтобы не ошибиться, а потому что нравится.

Инна Борисовна приходит с папкой, кладёт её на пианино и говорит:

— Сегодня играем пьесу.

Он садится, собирает флейту быстрее, чем в сентябре, и Вера Павловна открывает ноты. Пьеса медленная, на три четверти, с длинными нотами и коротким вступлением у фортепиано, которое надо переждать. Он играет. На четвёртом такте воздух кончается, и он обрывает ноту, чтобы вдохнуть, и от этого фразы распадается на две половины, каждая из которых никуда не ведёт.

— Ещё раз, — говорит Инна Борисовна. — Только встань.

— Как встать?

— Ногами.

Он встаёт. Стул отъезжает назад с сухим звуком, и оказывается, что стоять неудобно: ноги надо расставить, флейта сразу опускается вниз, а ноты на пианино теперь ниже уровня глаз, и он наклоняет голову, чтобы их видеть.

— Играй.

Первые два такта выходят хуже, чем сидя: звук качается, потому что качается он сам. На третьем такте мизинец правой руки соскакивает с рычага, и он ловит его, а вместе с ним теряет ноту. На пятом он замечает, что держит флейту левой рукой, крепко, всей ладонью, и что от этого запястье вывернуто.

— Стоп, — говорит она. — Отдай мне инструмент.

Он отдаёт. Она держит флейту у себя на ладони и не играет.

— Стой так.

Он стоит. Руки у него остались в том же положении — левая поднята и чуть повёрнута, правая у бедра, — и он понимает, что пальцы до сих пор сложены так, будто держат трубку.

— Видишь? — говорит она. — Ты держал не флейту. Ты держал себя. Тебе так спокойнее, поэтому ты держишь даже воздух.

Она возвращает инструмент и ставит его ему на нижнюю губу, придерживая двумя пальцами за концы, и убирает руки.

— Держишь?

— Держу.

— Чем?

Он думает. Флейта лежит на губе, подбородок под ней, большой палец правой руки под трубкой, у левой руки основание указательного прижато снизу у самого клапана. Три точки, и ни одна из них не сжимает.

— Подбородком, — говорит он.

— И?

— И большим пальцем.

— И левой рукой. Только не ладонью, а вот здесь. — Она касается его руки у основания указательного. — Это третья нога. У флейты их три, как у табуретки, и все три должны стоять на тебе. Тогда руки свободны, а пальцы могут бегать.

Он пробует заново. Теперь он специально не держит, и от этого флейта начинает ездить: сначала вниз, потом вбок, и на шестом такте он снова её ловит.

— Она падает, — говорит он.

— Она не падает. Ты её отпускаешь не до конца и ловишь на полпути. — Инна Борисовна отходит к шкафу. — Смотри в зеркало.

В шкафу у стены, за стеклом, висят старые ноты и метроном, а на внутренней стороне дверцы прикручено зеркало в половину человеческого роста. Она открывает дверцу, и в кабинете становится на одно отражение больше.

— Встань перед ним. Играй и смотри на плечи.

Он встаёт. В зеркале видно мальчика с флейтой, и мальчик этот стоит криво: правое плечо выше левого, голова наклонена вбок, подбородок вжат, а плечи подняты к ушам сантиметра на два.

— Я так не стою, — говорит Тимур.

— Ты так стоишь с сентября. Просто ты себя не видел.

— Почему вы не сказали раньше?

— Потому что в сентябре ты бы этого не услышал. Ты бы встал ровно, как на линейке, и держал спину, пока я смотрю. — Она поправляет зеркало, чтобы в нём было видно и его, и пианино. — А теперь ты знаешь, что бывает, когда держишь.

Он пробует опустить плечи. Опускаются они не сразу, а как будто с задержкой, и вместе с ними опускается флейта.

— Вот теперь высоко не поднимай. — Она встаёт рядом. — Играй длинную ноту и следи, чтобы плечи не шли вверх. Дыши животом, как в прошлый раз.

Нота идёт, плечи дрожат от старания не подниматься, и от этого дрожит всё остальное.

— Не старайся, — говорит она. — Ты опять делаешь из стойки упражнение. Стойка — это не поза. Это когда тебе ничто не мешает дышать.

Дальше она делает то, что останется с ним, когда он начнёт заниматься сам. Она ставит его к стене — спиной, так, чтобы затылок, лопатки и пятки касались одновременно, — и говорит стоять минуту. Стоять так оказывается трудно: живот уходит вперёд, поясница прогибается, и всё время хочется оторвать от стены хотя бы затылок.

— Запомни это, — говорит она. — Не спину прямую, а то, где у тебя сейчас лопатки. Отойди и не потеряй.

Он отходит на два шага и играет. Нота получается длиннее, чем раньше, и он это слышит: она тянется до конца такта и ещё остаётся.

— Я смог дольше, — говорит он.

— Конечно. У тебя освободилась грудь. Пока ты стоял криво, ты дышал верхней частью, а верхняя часть — это два с половиной литра вместо пяти.

— Колени, — говорит она.

Внизу ноги у него прямые, как палки, и он даже не заметил, когда успел их такими сделать.

— Ты стоишь замком. Так можно минуту, а час нельзя: через десять минут ноги заболят, и ты начнёшь переносить вес с одной на другую. Вместе с весом поедет флейта, а вместе с ней уедет нота. — Она показывает, как надо. — Мягко. Не приседать, а не запирать.

Он сгибает колени на сантиметр, и стоять становится странно, как будто он всё время куда-то идёт.

— И локоть. Правый. Не поднимай и не прижимай, пусть висит. Уйдёт наверх — поднимется плечо, а нам нужно, чтобы оно осталось внизу.

Флейта у него холодная, и первые ноты выходят ниже, чем надо. Он играет их, потом трогает трубку ладонью: тёплая только там, где лежали пальцы.

— Металл нагревается от дыхания за три-четыре минуты, — говорит Инна Борисовна. — Поэтому на сцене не настраиваются сразу. Сначала играют, потом строят.

Вера Павловна отбивает вступление, и они играют пьесу ещё раз, стоя. На этот раз воздух кончается не на четвёртом такте, а на шестом, и он успевает вдохнуть в паузе, а не посреди фразы. Инна Борисовна слушает до конца, потом говорит:

— Вот это уже можно показывать.

— А почему сидя было хуже?

— Потому что стул низкий, а ты на нём сидишь как на корточках. Колени выше бёдер, живот поджат, диафрагме некуда идти. — Она садится на его стул, чтобы показать, и правда оказывается ниже, чем надо. — В оркестре сидят, и это нормально, но там стулья другие. А пока учишься — стой.

Он кивает и вдруг замечает, что за окном, если стоять прямо, видно крышу и полосу неба над ней, серо-розовую, вечернюю.

— Звук уходит в окно, — говорит он.

— Звук уходит в зал. Просто ты наконец смотришь туда же, куда он.

Дома он ставит футляр на диван и идёт к шкафу. У них в коридоре шкаф с зеркалом на дверце, и в зеркале отражается прихожая, вешалка с куртками и кухонная дверь. Тимур встаёт перед ним, собирает флейту и играет длинную ноту.

В отражении мальчик стоит криво. Плечи опять у ушей, голова вбок, и левая рука держит трубку так, будто её сейчас отнимут.

Он опускает плечи. Играет снова.

Мама выходит из кухни с полотенцем и останавливается в дверях.

— Ты чего стоишь?

— Играю.

— А раньше сидел.

— Так надо.

Она смотрит на него секунду дольше, чем нужно, и уходит, и он слышит, как на кухне открывается кран. Потом кран закрывается, и в квартире становится тихо.

Из комнаты выходит Ксюша. Она встаёт рядом, лицом к зеркалу, поднимает руки так, будто тоже держит флейту, и набирает воздух с таким серьёзным видом, что он не выдерживает и смеётся.

— Ты чего?

— Я тоже играю, — говорит она.

Он играет ноту. Она «играет» свою, беззвучно, и в зеркале их двое: мальчик с трубкой и девочка с пустыми руками, и у обоих плечи опущены.

— У тебя плечи вниз, — говорит он.

— А у тебя нет, — отвечает она, не оборачиваясь.

Она права: у него правое плечо опять поднялось, а он этого не почувствовал. Он опускает его и играет ещё одну ноту — длинную, ровную, до конца счёта.

Типичный провал

Первый провал — заниматься сидя на первом попавшемся стуле. В классе стулья низкие, дома — какие есть, и на любом из них колени оказываются выше бёдер. В этом положении живот поджат, диафрагма упирается в согнутые ноги, и воздуха входит меньше, чем могло бы. Человек играет, задыхается и делает вывод про свои лёгкие, а дело в тридцати сантиметрах стула. Стоя дышится свободнее, и это не про силу воли, а про геометрию.

Второй провал — держать флейту левой рукой. Она лежит на нижней губе и на подбородке, а левая рука только придерживает и работает пальцами. Когда её сжимают всей ладонью, запястье выворачивается, пальцы теряют скорость, и через двадцать минут начинает ныть предплечье. Сыграйте гамму, не сжимая, и посмотрите, не краснеет ли на ладони след от трубки. След — это и есть лишняя работа.

Третий провал — поднимать плечи на вдохе. Плечи вверх означают ключичное дыхание: воздух входит только в верхушки лёгких, а их объём мал. Человек дышит часто и мелко, как испуганный, и быстро начинает кружиться голова — не от нехватки воздуха, а от его избытка при неправильном распределении. Плечи на вдохе должны остаться на месте; двигается живот, и это видно в зеркало лучше, чем чувствуется.

Четвёртый провал — закирывать колени. Стоять «замком», с прямыми напряжёнными ногами, кажется правильным, и первые пять минут это даже удобно. Потом кровь отливает, ноги гудят, и человек начинает переносить вес с одной на другую, а вместе с весом едет и флейта. Колени держат мягко, вес стоит на обеих ногах, и это единственная стойка, в которой можно провести час.

Пятый провал — опускать голову к нотам. Пюпитр почти всегда стоит ниже, чем надо, и человек читает ноты, наклонив голову вперёд и вниз. От этого пережимается горло, а вместе с ним сужается воздушный столб, и звук теряет низ — становится плоским и тонким. Горланье устроена так, что ей для свободного прохода нужно ровное положение: чуть вперёд — и просвет уменьшается на треть, а человек этого не чувствует, он чувствует только, что «стало тяжело дышать». Пюпитр поднимают так, чтобы ноты были на уровне глаз, и если подставка не поднимается, под неё кладут что угодно, хоть учебник.

Шестой провал — считать стойку вопросом красоты. Красиво стоящий флейтист — это побочный эффект, а не цель. Цель в том, что поза определяет, сколько воздуха вы можете взять и как свободно он выйдет. Всё остальное — про осанку, про «не сутулься», про замечания родственников — к делу не относится и обычно только мешает, потому что человек начинает следить за спиной и перестаёт дышать.

Шаблоны реплик

- «Можно я встану?» — вместо «мне так неудобно».
- «У меня затекает правая рука» — вместо «я, наверное, слишком слабый».
- «Покажите, где должен быть локоть» — вместо «а как надо».
- «Я держу или придерживаю?» — вместо «вроде нормально».
- «Дайте зеркало, я посмотрю на плечи» — вместо «мне кажется, я криво стою».
- «Я наклоняюсь вправо, поправьте меня» — вместо «что-то не так, не пойму что».

Если ты родитель

Дома у вас, скорее всего, есть своя система замечаний про спину: «сядь ровно», «не сутулься», «сколько раз говорить». К игре на флейте она отношения не имеет, и это важно понимать, чтобы не смешивать. За столом ровная спина — про вежливость и про то, как человек выглядит; за инструментом стойка — про то, сколько воздуха помещается в грудь. Это разные вещи, и ребёнок, которого дома дёргают за осанку, начинает воспринимать любое замечание про тело как придирку.

Что действительно помогает. Не покупайте «правильный стул» и не переставляйте мебель: пока ребёнок учится, ему нужно стоять, а стул в этом только мешает. Освободите в комнате метр у стены и не занимайте его. Если есть шкаф с зеркалом — хорошо; если нет, годится тёмное окно вечером, в нём всё видно.

Не стойте над ним с замечаниями во время игры. Стойка проверяется до и после, а не по ходу: человек, которого поправляют в середине ноты, теряет и ноту, и дыхание. Если хотите помочь, попросите его самого посмотреть в зеркало и сказать, что он видит. Он увидит больше, чем вы думаете, и, что важнее, поверит себе, а не вам.

И не требуйте часа занятий стоя. Двадцать минут в правильной стойке утомляют сильнее, чем час в неправильной, потому что работают мышцы, которые до этого не работали. Через неделю он привыкнет, и жалобы прекратятся сами — но не раньше.

Разбор автора: «Стойка — это не про осанку»

Когда говорят «постановка», обычно имеют в виду, как человек выглядит. Между тем у стойки флейтиста есть ровно одна задача, и она механическая: обеспечить воздуху свободный путь от диафрагмы до губ. Всё, что этому мешает, — ошибка, независимо от того, красиво оно или нет.

Начнём с того, что видно хуже всего. Диафрагма — это мышца, которая идёт поперёк тела и при вдохе опускается вниз, освобождая место для лёгких. Вниз — значит в живот, и живот должен иметь куда податься. Когда человек сидит на низком стуле, колени у него выше бёдер, брюшная стенка поджата, и диафрагме просто некуда опускаться: она упирается в согнутые ноги. Дыхание автоматически становится верхним, плечи поднимаются, и объём вдоха падает почти вдвое. Это не лень и не слабость — это анатомия, и она одинаково работает у худого подростка и у взрослого мужчины.

Второе — цепочка напряжения. Пальцы, сжимающие трубку, тянут за собой запястье, запястье — предплечье, предплечье — плечо, плечо — шею. Шея в напряжении пережимает гортань, а гортань стоит на пути воздуха. В результате человек с идеально прямой спиной и зажатыми руками играет хуже, чем человек с небольшой сутулостью и свободными руками. Поэтому в стойке важнее не «прямо», а «свободно»: плечи вниз, локти не прижаты и не подняты, кисти не сжаты.

Третье — три точки опоры. Флейта лежит на нижней губе и подбородке, снизу её придерживает большой палец правой руки, а у левой руки опорой служит основание указательного. Три точки, как у табуретки, и если хотя бы одна из них не работает, остальные начинают сжимать. Именно поэтому флейта «падает» у тех, кто её держит: они не дают ей лежать. Проверка занимает секунду — убрать левую руку и посмотреть, останется ли инструмент на месте. Останется, если он лежит, и упадёт, если его держали.

Четвёртое, и самое неприятное для ученика: правильная стойка сначала ухудшает звук. Сидя человек опирается на стул, тело у него зафиксировано, и флейта стоит устойчиво. Встав, он теряет опору и начинает балансировать, а баланс — это навык, которого у него нет. Первые две недели звук качается, и почти все возвращаются на стул, решив, что стоя им неудобно. Через две недели баланс появляется, и оказывается, что стоя можно играть длиннее, ровнее и тише — потому что тихое играется не губами, а опорой, а опора живёт в свободном животе.

Есть ещё одна ошибка, о которой не говорят вслух, потому что она про внешность. Подростки втягивают живот. Это делается само, годам к двенадцати, и делается тем сильнее, чем больше человек собой недоволен. Для флейты втянутый живот — то же, что закрытая дверь: диафрагма не может опуститься, и вдох остаётся верхним, сколько бы человек ни старался дышать правильно. На занятии это видно сразу: живот плоский, а плечи на вдохе ходят. Первое, что нужно сделать, — разрешить себе не втягивать. Не расслабить, а именно разрешить, потому что расслабить по команде нельзя, а перестать держать можно.

И про рост. Стойка, найденная в десять лет, к тринадцати становится неверной: тело вытянулось, руки удлинились, центр тяжести сместился, а привычка осталась. Поэтому её проверяют заново раза два в год, и проверка занимает пять минут у стены. Взрослые, вернувшиеся

к инструменту через двадцать лет, обнаруживают то же самое: тело другое, стойка старая, звук не тот, и человек решает, что разучился, хотя ему нужно всего лишь заново найти три точки.

Пятое — зеркало. Тело не чувствует своей кривизны: человек с поднятыми плечами совершенно искренне уверен, что они опущены, потому что привык к этому положению и считает его нормой. Зеркало возвращает факт. Оно не нужно как инструмент контроля на каждом занятии; оно нужно на пять минут, чтобы увидеть разницу между тем, что чувствуешь, и тем, что есть. Дальше тело запоминает разницу само, и зеркало становится не нужно — до следующего раза, когда что-то поедет.

И последнее. Стойка — первое место, где ребёнок обнаруживает, что его тело — часть инструмента, а не мешок, который носит футляр. Это открытие приятным не бывает: пока тело было снаружи, можно было верить, что всё дело в трубке. Когда оно стало частью, стало видно, что трубка ни при чём, и это одновременно неприятно и полезно, потому что дальше всё, что происходит со звуком, оказывается делом поправимым.

Твоя пауза

1. Встаньте к стене так, чтобы затылок, лопатки и пятки касались её одновременно. Постоите минуту. Отойдите на два шага и сыграйте длинную ноту, стараясь не потерять то место, где были лопатки.

2. Поставьте перед собой зеркало и сыграйте одну ноту, глядя только на плечи. Плечи не должны двигаться на вдохе. Если двигаются — дышите в живот и следите за животом, а не за плечами: они опустятся сами.

3. Проверьте три точки. Поднимите левую руку на пять сантиметров и посмотрите, останется ли флейта на губе. Если упала — вы её держали. Верните руку и найдите то положение, в котором она лежит.

4. Поднимите пюпитр или ноты так, чтобы они были на уровне глаз. Если подставка не поднимается, положите под неё что угодно. Опущенная голова отнимает низ у звука, и это слышно сразу, стоит только выпрямиться.

5. Сыграйте длинную ноту стоя и посчитайте, на сколько счётов хватает воздуха. Потом сядьте и сделайте то же самое. Разница между двумя числами — это не ваша сила, это ваш стул. Запомните её, чтобы не путать одно с другим.

6. Занимайтесь стоя по десять минут в день в течение недели и отмечайте, что устаёт первым: ноги, спина или руки. По тому, что устаёт, видно, что работает лишнее. Через неделю уставать будет меньше, и это единственный результат, который стоит ждать так быстро.

7. Сфотографируйте себя со стороны в момент игры — не для красоты, а чтобы увидеть то, чего не чувствуете. Снимок с уровня груди лучше зеркала: на нём видно и плечи, и наклон головы, и то, куда смотрит флейта. Через месяц сделайте второй и сравните. Слух привыкает к своему звуку за две недели, а глаз к своей позе — за два дня, поэтому сравнивать надо не по памяти, а по снимкам.

Глава 3. Вдох

В ноябре в кабинете одиннадцать пахнет мокрой шерстью. Куртки и пальто сушатся на батарее в коридоре, дверь в класс всё время приоткрыта, и через неё тянет тёплым и кислым. За окном темно уже в четыре часа, и в стекле, затянутом испариной, отражается лампа на столе.

— Садись на пол, — говорит Инна Борисовна.

Тимур смотрит на линолеум.

— На пол?

— На пол. И возьми вот это. — Она протягивает тонкий сборник этюдов, потрёпанный, с загнутыми углами.

Он садится, потом ложится, потому что сидя непонятно, что делать с книгой. Она кладёт её ему на живот, чуть ниже рёбер, и отходит на шаг.

— Дыши. Не играй. Просто дыши, а книга должна подниматься.

Книга лежит неподвижно, зато ходит грудь, и он это видит: грудная клетка поднимается и опускается, как у птицы, а живот остаётся плоским.

— Вот твой вдох, — говорит она. — Восемь сантиметров груди и ноль живота. Из этого воздуха хватает на такт.

— А должно?

— А должно наоборот. Грудь почти не двигается, живот поднимает книгу. — Она садится рядом на корточки. — Диафрагма — это мышца, которая идёт поперёк тела, под лёгкими. Когда она сокращается, она опускается вниз, и лёгкие тянутся за ней. Вниз — это в живот. Значит, живот должен податься вперёд, а не поджаться.

Живот идёт вперёд, но вместе с ним напрягаются плечи и шея, и книга поднимается не ровно, а рывком.

— Не старайся, — говорит она. — Ты сейчас делаешь вдох мышцами живота. Живот не втягивает воздух, он просто уезжает, когда диафрагма опускается. Отпусти его.

Он отпускает. Книга опускается вместе с животом, и он лежит, глядя в потолок, на котором желтеет круглое пятно от протечки.

— Ещё раз. И не думай про воздух. Думай про то, чтобы живот стал круглым.

С четвёртой попытки книга поднимается. Она поднимается медленно, на палец, и опускается, и он лежит и чувствует, что дышит как-то иначе, глубже, и что в груди от этого становится просторно.

— Есть, — говорит он.

— Есть. Теперь другое, — говорит она и кладёт ладони ему на рёбра, по бокам, чуть выше талии. — Дыши мне в руки. Не вверх, а в стороны.

Рёбра не идут, зато опять поднимается грудь.

— Не получается.

— Потому что ты держишь. Представь, что внутри обруч, и его надо раздвинуть изнутри. Не вверх, а в стороны.

Он представляет обруч, и на третьем вдохе рёбра действительно расходятся под её ладонями — на сантиметр, не больше, но она кивает.

— Вот. Это боковое дыхание, и оно главное, а живот — следствие. Рёбра раздвинулись, диафрагма уже опустилась, и живот пошёл сам.

— А я думал, надо надувать живот.

— Надувать не надо. Живот — не мешок, это место, куда уходит диафрагма. Он двигается потому, что двигается она, а не наоборот.

— Теперь главное, — говорит она, забирает книгу и садится на стул. — Встань и выдохни весь воздух. Весь, до конца, сколько сможешь. И не вдыхай.

Он выдыхает. Выдавливает из себя остатки, пока не начинает казаться, что внутри пусто, и стоит.

— Стой. Не вдыхай.

Проходит секунда, две, три, и на четвёртой что-то в груди делает движение само, без его участия, и воздух входит — быстро, легко, без усилия.

— Вот, — говорит она. — Это и был вдох. Ты его не сделал, он случился. Запомни это чувство: настоящий вдох всегда случается, а не делается. Люди, которые задышаются, обычно не выдыхают до конца, и поэтому у них нет места для нового воздуха.

— То есть надо сначала выдохнуть?

— Всегда. Выдох — это подготовка вдоха, а не наоборот. — Она берёт свою флейту со стола. — И ещё одно. Вдыхай не носом, а углами рта.

Она подносит флейту к губам, не играет, и он слышит короткий холодный звук — как будто кто-то быстро втянул воздух сквозь зубы.

— Слышишь? Губы остались на месте, отверстие не сместилось, воздух вошёл по краям. Носом так не получится: нос медленный, и его слышно. В зале за десять рядов слышно, как флейтист нюхает.

— А если нос заложен?

— Тогда тем более углами рта. — Она на секунду откладывает флейту. — А теперь слушай, — говорит она и играет короткую фразу, четыре такта, а в конце делает вдох.

Тимур смотрит на её губы и не видит ничего: они не меняются, ни движения, ни остановки, только углы чуть разошлись, и всё.

— Ты слышал, как я вдохнула?

— Нет.

— А я вдохнула. Дважды. — Она играет ещё раз, медленнее. — Вдох — часть фразы, а не пауза между фразами. Если его слышно, значит, он не в темпе: человек останавливает музыку, чтобы подышать, и всем видно, что он устал.

Он слушает третий раз и наконец ловит: между третьим и четвёртым тактом есть крошечная дырка, в которую входит воздух, и фраза от этого не рвётся, а как будто набирает дыхание перед следующим словом.

— Теперь в темпе. Я буду считать, а ты вдыхать на счёт «и».

Она хлопает: раз, два, три, четыре, и на «и» перед следующим «раз» он должен вдохнуть. Первый раз он не успевает. Второй раз вдыхает слишком рано и потом держит воздух, и от этого начинает казаться, что он сейчас закашляется. Третий раз получается почти.

— В музыке вдох занимает не четыре секунды, — говорит она. — Он занимает четверть, иногда восьмую, а иногда его нет вовсе, и приходится играть на том, что осталось. Поэтому вдох тренируют быстрым. Медленный вдох — это роскошь, которую дают только в самом начале пьесы.

Встаёт он резко, потому что колени затекли, — и комната наклоняется. Он делает шаг, чтобы поймать стену, и не попадает.

— Сядь, — говорит она резко. — Сядь. Голова кружится?

— Немного. И губы как будто...

— Как будто онемели. Знаю. — Она поднимается и идёт к окну, но окно не открывается, и она это знает, и всё равно пробует. — Пойдём в коридор.

В коридоре холодно и пахнет мокрой шерстью сильнее. Она ставит его у стены, у открытого окна между этажами, и говорит стоять и дышать обычно, не глубоко.

— Ты не задышаешься, — говорит она. — У тебя перебор. Ты надышался глубже, чем нужно, и теперь у тебя в крови мало углекислоты, поэтому кружится голова и немеют губы. Это не страшно и проходит за минуту. Но запомни правило: если закружилась голова, надо выдохнуть и постоять, а не вдыхать ещё.

— А я думал, надо глубже.

— Все так думают. Поэтому и падают в обморок на первых уроках дыхания. — Она смотрит на него внимательно. — И ещё. Никогда не играй длинные ноты по полчаса без перерыва. Пять минут — пауза. Это не лень, это техника безопасности.

Он стоит у окна, и постепенно комната перестаёт плыть. За окном идёт снег, первый в этом году, и он ложится на крышу напротив ровным слоем.

По лестнице поднимается Лёва — с мокрой головой, в куртке поверх спортивного, с сумкой через плечо. Он здоровается с Инной Борисовной и останавливается, увидев Тимура у стены.

— Ты чего?

— Голова закружилась.

— Перебрал? — Лёва говорит это буднично, как про известное дело. — У меня в бассейне так же. Тренер говорит: выдохни в воду и не вдыхай, пока не всплывёшь. Там нельзя дышать когда хочешь, только когда можно.

— И помогает?

— Помогает. Только сначала кажется, что умираешь. — Он поправляет ремень на плече. — В воде то же самое, что у вас: считаешь не вдохи, а гребки между ними.

Он уходит на второй этаж, и мокрые следы от его ботинок остаются на линолеуме и постепенно высыхают.

— Инна Борисовна, — говорит он. — А сколько я должен вдохнуть? Ну, чтобы хватило на фразу.

— Столько, сколько нужно фразе. — Она закрывает окно. — Это не измеряется литрами. Ты играешь не объёмом, ты играешь давлением. Можно набрать полную грудь и выпустить её за такт, а можно набрать треть и вести фразу восемь тактов, если держать.

Дома он ложится на пол в большой комнате и кладёт на живот словарь. Словарь тяжёлый, и на первом вдохе он съезжает набок.

Мама проходит мимо с чашкой, останавливается.

— Ты чего лежишь?

— Дышу.

— На полу?

— Так надо.

Она смотрит на словарь, потом на него, и уходит, и он слышит, как она говорит на кухне кому-то по телефону: «Лежит на полу, дышит». Голос у неё при этом не злой, а скорее озадаченный, как будто она рассказывает про чужого ребёнка.

Ксюша приходит и садится рядом на корточки. Она смотрит на словарь, потом кладёт сверху свой — тонкий, с картинками.

— Так тяжелее, — объясняет она.

— Так и надо, — говорит он.

Он дышит, книга поднимается, и он считает: вдох на четыре, выдох на шесть, вдох на четыре, выдох на восемь. На седьмом счёте он сбивается и начинает заново, и на третьем круге засыпает.

Типичный провал

Первый провал — вдыхать носом. Нос медленный: пока воздух пройдёт по носовым ходам, пройдёт полтакта, а в музыке столько не дают. Нос ещё и слышно — на записи он звучит как втягивание, и в тихой пьесе это слышно за десять рядов. Флейтист вдыхает углами рта, не меняя положения губ: отверстие остаётся на месте, и следующая нота начинается без паузы на

перестройку. Проверить себя просто: если после вдоха приходится поправлять губы, значит, воздух вошёл ртом, а не углами.

Второй провал — набирать воздух до отказа. Переполненные лёгкие не дают управлять выдохом: давление внутри слишком высокое, и первая же нота выходит резкой, а последняя — судорожной. Набирают примерно на восемь десятых, оставляя место, чтобы было чем дышать в конце фразы. Полная грудь кажется надёжной, и это ловушка: чем больше воздуха, тем труднее его беречь.

Третий провал — вдыхать в последний момент. Человек тянет ноту, чувствует, что кончается, и хватается за воздух на самой последней доле, судорожно и с шумом. Вдох планируется заранее: за такт, за две ноты, в паузе, которая для этого и существует. Если вдох берут тогда, когда уже нечем играть, он всегда получается паническим, а панический вдох слышно даже тогда, когда он тихий. Планировать дыхание — это первая половина техники; вторая половина — привычка сверять план с тем, как фраза звучит сегодня.

Четвёртый провал — не выдыхать остаток. В лёгких всегда остаётся воздух, который уже никуда не идёт, и если его не выпустить, новый вдох не помещается целиком. Отсюда знакомое чувство: дышишь часто, а воздуха всё равно мало. Перед вдохом нужен короткий полный выдох, и он занимает меньше времени, чем кажется, потому что остаток выходит сам.

Пятый провал — дышать чаще, чем нужно. В паузах между фразами человек начинает дышать глубоко и часто, чтобы «запасться», и через минуту у него кружится голова, немеют губы и холодеют пальцы. Это не нехватка кислорода, а его избыток при падении углекислоты. Лечится не вдохом, а выдохом и паузой: постоять, выдохнуть, подождать, пока пройдёт. На уроке это случается чаще, чем на сцене, потому что на уроке человек дышит много и подряд, а в зале редко и коротко.

Шестой провал — гнаться за секундами. Как только в доме появляется число, которое надо увеличить, дыхание становится нормативом, а норматив всегда играют хуже, чем музыку. Секунды меняются от дня ко дню, от температуры в комнате, от того, как человек спал. Ориентироваться на них бессмысленно: важна не длина, а то, что вдох бесшумный, а выдох длиннее вдоха. Вместо числа лучше держать в голове одно правило: выдох вдвое длиннее вдоха, и этого хватает на всю жизнь.

Шаблоны реплик

- «Голова закружилась, можно я постою?» — вместо «мне что-то плохо».
- «Повторите, я не успел вдохнуть» — вместо «я не могу».
- «Не выдохнул до конца» — вместо «воздуха не хватает».
- «Где здесь пауза для вдоха?» — вместо «а куда дышать».
- «Мне кажется, я дышу грудью» — вместо «наверное, у меня слабые лёгкие».
- «Сколько тактов я могу сыграть на одном выдохе?» — вместо «а это нормально».

Если ты родитель

Первое, что стоит убрать из домашнего обихода, — фразу «дыши глубже». Она кажется безобидной и даже полезной, а на деле почти всегда неверна: человек, которому говорят «дыши глубже», начинает дышать верхней частью груди, то есть ровно так, как не надо. Если хочется помочь, скажите «выдохни» — это точнее и работает лучше.

Второе — не ставьте диагнозов. «У тебя слабые лёгкие», «ты у нас болезненный», «тебе нельзя долго играть» — всё это произносится из заботы и запоминается на годы. Ребёнок слышит не заботу, а приговор, и потом приносит его в класс. Если вам действительно кажется, что дело в здоровье, идите к врачу, а не обсуждайте это на кухне.

Третье — про головокружение. Оно на уроках дыхания бывает, особенно у подростков, которые растут быстро. Это не опасно и проходит за минуту, но ребёнок пугается, поэтому знайте, что делать: посадить, попросить выдохнуть и подождать, не заставляя вдыхать глубже и не отправлять «подышать воздухом» на улицу. Если такое повторяется часто и не только на флейте, это повод поговорить с врачом.

Четвёртое — не превращайте это в спорт. Бег по утрам и дыхательная гимнастика по видео к флейте отношения не имеют: там тренируют объём, а здесь нужно управление. Пятнадцать минут в день с книгой на животе дадут больше, чем час упражнений из интернета, и, что важнее, не отнимут у ребёнка желание.

Разбор автора: «Вдох — это не объём, а управление»

Про дыхание флейтиста принято говорить в литрах, и это первая ошибка. Да, у взрослого человека жизненная ёмкость лёгких — несколько литров, и да, на длинную фразу уходит немало. Но играет не объём, а давление: звук держится ровно до тех пор, пока струя выходит с постоянной скоростью, и стоит скорости измениться, как меняется высота. Поэтому задача вдоха — не набрать побольше, а набрать так, чтобы потом можно было управлять.

Отсюда всё остальное. Диафрагма — купол из мышцы, который при сокращении опускается и тянет за собой лёгкие. Опуститься ей можно только в живот: если брюшная стенка поджата, купол упирается и вдох остаётся верхним, каким бы сознательным он ни был. Именно поэтому книга на животе работает лучше любых объяснений: она даёт обратную связь, которой у человека нет. Грудная клетка при этом почти не поднимается — она расширяется в бока, и это движение чувствуется ладонями на рёбрах, а не глазами.

Второе — рефлекс. Вдох устроен так, что запускается выдохом: когда лёгкие пусты, тело само делает вдох, без участия воли. Люди, которые жалуются на нехватку воздуха, почти всегда дышат неполно: они выпускают две трети и вдыхают поверх остатка, и объём рабочего воздуха у них падает с каждым циклом. Полный выдох — это не техника для сцены, это способ вернуть себе нормальный вдох.

Третье — время. В жизни вдох занимает секунду, в музыке — четверть, а иногда его нет. Поэтому его тренируют отдельно от нот, с хлопками или метрономом, и добиваются одного: чтобы он был бесшумным и мгновенным. Бесшумность важнее скорости, потому что шумный вдох слышен в зале и читается как волнение, даже если человек спокоен.

Четвёртое — гипервентиляция, о которой в музыкальных школах говорят редко. Если дышать глубоко и часто, углекислый газ в крови падает, сосуды сужаются, и появляются ровно те симптомы, которых человек боялся: головокружение, покалывание в губах и пальцах, ощущение нереальности. Мозг получает сигнал «что-то не так» и требует дышать ещё глубже, и круг замыкается. Разрывается он одним действием: выдохнуть и подождать. Не вдохнуть, а выдохнуть — это неочевидно и потому не делается без подсказки.

Пятое, и самое важное для книги. Дыхание — единственная часть игры, которую нельзя вынести наружу и обсудить как чужую. Смычок можно положить на стол и сказать «он тяжёлый». Про дыхание так не скажешь: оно внутри, и всё, что с ним происходит, происходит с человеком. Поэтому именно здесь рождается главный вывод книги — «я не выдерживаю» — и именно здесь он разбирается на части: не выдерживает не человек, а фраза, и у неё есть длина, которую можно посчитать.

Отдельно про то, почему вдох слышно. Шум рождается у самых губ, на кромке: если углы рта расслаблены и воздух входит широкой струёй, он трётся о края и звучит как втягивание. Стоит собрать губы чуть плотнее и направить поток по краям отверстия, и тот же объём воздуха входит почти беззвучно. На записи это слышно отчётливее, чем в комнате, и потому полезно

записать себя хотя бы на телефон: большинство учеников уверены, что дышат тихо, ровно до первой записи.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.