

СЕРИЯ «МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА»



КНИГА ВТОРАЯ

СКРИПКА СЛЫШАТЬ СЕБЯ

Как научиться играть
чисто и без страха

ЮЛИЯ СТЭФАНИ ХЕРРЕРА

Юлия Херрера Скрипка. Слышать себя. Как научиться играть чисто и без страха

<https://litres.ru/74689227>

SelfPub; 2026

Аннотация

Соня слышит каждую свою ошибку. Стоит скрипке зазвучать чуть фальшиво, как ей хочется остановиться, извиниться и начать сначала. Ей тринадцать, она учится в музыкальной школе и всё чаще боится не сложных произведений, а того, что кто-то услышит, как у неё не получается.

Но разве можно научиться играть красиво, если каждая неверная нота кажется поражением?

«Скрипка. Слышать себя» помогает разобраться, почему интонация бывает неточной, как развивать музыкальный слух, работать над чистотой звука и постепенно избавляться от страха ошибок. Здесь есть практические советы, упражнения и поддержка для тех, кому знакомо мучительное желание сыграть идеально с первой попытки.

Вторая книга серии «Музыкальная школа» — для юных скрипачей, их родителей и взрослых, которые только начинают осваивать инструмент.

Потому что научиться слышать себя — значит услышать не только ошибки, но и собственную музыку.

Содержание

Глава 1. Подбородок	8
Поддержка инструмента	16
Попробовать на занятии	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Скрипка. Слышать себя. Как научиться играть чисто и без страха

Серия «Музыкальная школа». Книга вторая

* * *

Сначала девочка учится узнавать звук ключа в двери. По тому, как его поворачивают, она понимает, можно ли сегодня попросить послушать пьесу. В хороший вечер мама снимет пальто, поставит сумку и останется. В трудный скажет: давай потом. Девочка уже держит смычок и не знает, куда теперь деть приготовленное начало.

У Сони есть причины каждый раз ждать, что её остановят. Она слышит неточную ноту раньше, чем кто-нибудь успеет поморщиться. Ей хочется успеть извиниться, исправить, сыграть ещё раз и больше не заставлять других терпеть. Иногда вся пьеса превращается в череду таких предупреждений. Музыка не успевает сказать ничего, кроме «сейчас я постараюсь лучше».

Эта история выросла из внимания к тем минутам, о которых редко рассказывают после концерта. Слушателю показывают готовый номер, а за ним остаются уроки, поиски удобной опоры, разговоры на остановке, чужое слово в коридоре. Там складывается многое из того, с чем человек потом

выходит к пюпитру.

Я не хотела давать Соне взрослую мудрость раньше времени. Ей тринадцать. Иногда она не умеет попросить о том, что нужно, и сердится на человека, который мог бы помочь. Иногда принимает одно удачное занятие за обещание, что дальше всё будет легче, и огорчается, когда на следующей неделе снова трудно. Такие перемены не делают её неблагодарной или неспособной. Они оставляют её живой девочкой, у которой кроме скрипки есть школа, младшая сестра и дни, когда просто хочется домой.

Рядом с ней взрослые, тоже не получившие готового ответа. Педагог умеет играть, но не каждое объяснение сразу становится понятным ученице. Мама хочет поддержать и порой говорит так, что Соня слышит упрёк. Между их намерениями и тем, что получается, остаётся расстояние. Его можно сократить, если перестать угадывать и начать спрашивать.

Дальше будет история о внимании к звуку и человеку, который этот звук ищет. В ней есть небольшие пояснения и сильные опыты для обсуждения с преподавателем. Но мне особенно хочется сохранить то, что не укладывается в упражнение: право учиться рядом с другими, не ожидая сначала стать безошибочной.

Может быть, у вас тоже есть мелодия, которую вы когда-то перестали играть при людях. Возможно, пока достаточно вспомнить её начало и того человека, которому хотелось бы однажды сыграть. Не для отметки. Чтобы он немно-

го побыл рядом и услышал, как вы рассказываете.

Боль и повторяющееся недомогание — причины прервать занятие и обратиться за помощью. Описанные в истории опыты обсуждают с преподавателем; они не заменяют индивидуального подбора постановки и медицинской оценки.

Глава 1. Подбородок

В субботу в одиннадцать сорок Соня входит в кабинет номер девять, ставит футляр на стол у окна и садится на свободный стул. Аркадий Львович, к которому она перешла в начале осени, появляется через две минуты в сером свитере с растянутыми локтями. Он кивает на футляр. Соня открывает замки; за окном шумит тополь.

— Шею покажите.

Она не понимает.

— Шею, — повторяет он и показывает пальцем на свою, слева, под челюстью. — Вот здесь.

Соня отводит воротник. Там тёмное пятно, не синяк, а что-то въевшееся, похожее на застарелую ссадину, которая никак не заживёт, потому что её каждый день снова трут. Аркадий Львович смотрит на это пятно секунды три, и Соня знает, что он сейчас скажет. Все говорят одно и то же: «это пройдёт», «привыкнешь», «у всех так». Она уже готовится кивнуть.

— Так. — Он отодвигает папку. — Играть не будем. Кладите.

— Что класть?

— Скрипку. На стол. Кладите.

Она кладёт. Скрипка ложится на бок, цапапиной вверх, и почему-то в этот момент Соне становится стыдно, как будто

она положила на стол что-то живое.

— Теперь берите и держите так, как держите всегда.

Она берёт. Левая рука сама находит гриф, большой палец обхватывает шейку, скрипка прижимается к плечу, подбородок опускается на подбородник. Всё как обычно. Она стоит так, наверное, секунд десять, и рука уже начинает уставать, потому что скрипка тяжёлая, а держать её на весу неудобно.

— Я придержу скрипку. А вы попробуйте немного ослабить хват, не убирая руку.

Он надёжно поддерживает инструмент у головки. Соня ослабляет пальцы и чувствует, как скрипка пытается скользнуть. Она сразу возвращает удобный контакт, а педагог просит больше пока не двигаться.

— Три года, — говорит Аркадий Львович и ставит скрипку на стол.

— Я её держу, потому что она падает, — говорит Соня и понимает, что это звучит как оправдание, и ненавидит себя за это.

— Опору нужно подбирать, а не терпеть. Левая рука участвует в поддержке, но сильное сжатие может мешать пальцам и сменам позиции. Проверим подбородник и подушечку, потом положение головы. У вас болит шея?

— Не очень.

— Соня.

— Болит, — говорит она.

— Тогда сегодня без обычного занятия. Посмотрим, что

можно сделать удобнее, а с раздражением на коже нужно разобраться отдельно. Обещать убрать боль за один урок я не могу.

Он встаёт, подходит к шкафу, открывает дверцу и достаёт оттуда две вещи: кусок поролонa, обтянутый чёрной тканью, и обычный носовой платок, чистый, сложенный вчетверо.

— Это ваше? — спрашивает он про поролон.

— Мама купила. В магазине сказали, что нужно.

— Высота подушечки может вам не подходить. Но по росту человека это не определишь. Сравним варианты, не заставляя вас наклонять голову или поднимать плечо.

— А платок?

— Платок тонкий. — Он протягивает его. — Положите на плечо и попробуйте.

Соня кладёт платок на левое плечо, поднимает скрипку. Разница чувствуется сразу и пугает: скрипка оказывается ниже, чем она привыкла, и её надо как будто догонять подбородком.

— Не тянитесь подбородком. Если контакта нет без усилия, вернём поддержку и подберём другой вариант.

Она держит голову прямо. Скрипка висит в воздухе, не касаясь подбородка, и очень медленно начинает сползать вниз, к локтю.

— Вот сюда, — говорит он и придерживает её двумя пальцами за обечайку. — Вот эта точка. Основание указательного пальца, здесь. — Он нажимает ей на руку. — Не подушеч-

ка, не середина, а вот это место, у самой ладони. Поставьте туда шейку.

Она ставит. Шейка упирается в основание указательного пальца, и скрипка вдруг перестаёт сползать.

— Теперь подбородок. Не давите. Просто положите.

Педагог продолжает поддерживать инструмент. Соня постепенно находит положение, в котором не нужно так крепко сжимать шейку, и пробует пошевелить пальцами, не меняя всё остальное.

— Левую не убирайте. Только проверьте, можете ли чуть свободнее пошевелить пальцами.

Она пробует. Скрипка остаётся устойчивой, потому что он по-прежнему боится её, а сама она не потеряла контакт с шейкой.

— Теперь совсем немного посмотрите в сторону. Если неудобно, сразу остановимся.

Она наклоняет. Скрипка едет вниз сантиметра на два и останавливается.

— Едет, — говорит Соня.

— Достаточно. Не надо ловить её подбородком. — Он возвращает инструмент в удобное положение. — Посмотрим, не легче ли теперь начать короткую ноту.

Соня берёт смычок. Играет первую позицию, простую гамму, две октавы, и останавливается, потому что звук другой. Он не стал красивее. Он стал громче и как будто шире. Раньше скрипка звучала глухо, будто в ней что-то лежало, а

теперь из неё выходит всё.

— Слышу, — говорит она.

— Что слышите?

— Что громко.

— Сегодня вы иначе держите инструмент и свободнее ведёте смычок. Не будем приписывать весь результат одной подушечке. Запомним, что именно изменили, и проверим на следующем уроке.

Она играет. Звук идёт, и он правда другой, и от этого ей хочется одновременно плакать и извиниться, хотя извиняться не за что.

— Вам с десяти лет говорили «держи крепче». Вы старались выполнять. Теперь учимся точнее различать, где поддержка нужна, а где сжатие уже мешает.

Смычок идёт вниз и замирает.

— А почему она тогда падала? — спрашивает она. — В десять лет. Я помню, что она падала.

— Тогда могли не подойти размер, опора или объяснение. Я не видел тех занятий. Сейчас можем проверить, что удобно вам сегодня.

За окном шумит тополь. В коридоре звенит звонок, и кто-то бежит по лестнице, топая так, что в шкафу дребезжит стекло.

— Дома не пробуйте отпускать скрипку ради проверки. Сначала покажем маме удобный вариант поддержки. До следующего урока — короткие спокойные подходы, только без

боли. Если раздражение кожи сохраняется, играть через него не нужно.

— А если всё равно болит?

— Тогда прекращаете игру и говорите взрослому. Боль бывает по разным причинам; по одной постановке диагноз не ставят. Нужно проверить и опору, и кожу, а при сохраняющейся жалобе обратиться к врачу.

Соня закрывает футляр. Замки щёлкают, и она почему-то вспоминает, как в десять лет стояла в коридоре у кабинета и слушала, как Ольга Викторовна говорит другому педагогу: «Девочка старательная, но слуха нет». Она тогда не заплакала, потому что не поняла. Она поняла позже, дома, когда попробовала сыграть «Сурка» и услышала, что не попадает, и решила, что это правда.

— Аркадий Львович.

— Да.

— А если у человека нет слуха? Совсем.

Он смотрит на неё. У него тяжёлое лицо, обветренное, как у человека, который много лет ходил на работу пешком.

— По такому вопросу слух не оценивают. Я слышу, что вы различаете неточность и хотите её исправить. На этом и начнём работать. А если есть жалобы именно на то, как вы слышите звуки, это отдельный вопрос к врачу.

Она выходит в коридор и идёт к лестнице, прижимая футляр к груди двумя руками, как прижимают что-то, что могут отнять. На площадке между этажами она останавливает-

ся и достаёт телефон, чтобы посмотреть время, и видит, что прошло сорок пять минут, и что за эти сорок пять минут она ни разу не подумала о том, как выглядит со стороны.

Мама пришла за ней раньше обычного и ждала внизу у гардероба. Соня заметила её через перила и сразу стала думать, как объяснить урок. Обычно можно было сказать «нормально» и успеть застегнуть куртку, прежде чем прозвучит следующий вопрос. Сегодня Аркадий Львович попросил маму подняться.

— Что случилось? — спросила она уже на лестнице.

— Ничего.

— Тогда зачем меня зовут?

Соня почувствовала знакомое раздражение: взрослые говорят одно слово, а слышат другое. «Ничего» означало, что она не виновата. Мама услышала, что от неё скрывают неприятность.

В кабинете педагог показал, какую поддержку они пробовали, и объяснил, почему не стоит продолжать игру через боль и раздражение кожи. Не стал рассказывать при маме, что Соня всё делала неправильно. Попросил её саму сказать, где неудобно.

Это оказалось труднее, чем сыграть гамму. Она привыкла называть место в нотах, а про шею говорила так, будто жалуется на собственную лень.

— Здесь натирает, — сказала она наконец. — И потом я всё время туда рукой трогаю.

Мама посмотрела на воротник и побледнела от испуга.

— Почему ты раньше молчала?

Соня пожала плечом, но педагог остановил разговор не резкостью, а новым вопросом: когда появляется неприятное ощущение, сразу или позже? Сколько удаётся играть без него? Есть ли оно в дни без скрипки? На такие вопросы отвечать было легче. Никто не требовал придумать оправдание.

Они договорились, что сначала разберутся с кожей и удобством опоры, а дома не будут проверять постановку отпусанием инструмента. Мама записала, что нужно уточнить у специалиста. Соня стояла рядом и неожиданно поняла, что на этом листке не будет замечания о её характере.

По дороге вниз мама протянула руку к футляру.

— Давай понесу.

— Я сама.

Раньше это прозвучало бы как начало ссоры. Сейчас мама просто убрала руку.

У выхода Соня всё-таки остановилась.

— Я думала, вы скажете, что у всех так.

Мама долго поправляла шарф. Потом ответила:

— Я могла. Хорошо, что ты сказала.

На улице было прохладно. Они пошли медленнее обычного, потому что до автобуса оставалось время. Про гамму мама в тот день не спросила.

Поддержка инструмента

Скрипку нужно поддерживать устойчиво и без лишнего сжатия. Проверка с отпусканием грифа может закончиться падением инструмента, поэтому так не экспериментируют. Положение и распределение поддержки подбирают с педагогом, учитывая движение левой руки и состояние шеи.

Подушечка и подбородник подбираются индивидуально. Важны форма и высота обеих опор, размер инструмента и удобство движений, а не только длина шеи. Если приходится постоянно подтягивать плечо или сильно наклонять голову, стоит обсудить другой вариант. Самодельная замена не обязана решить задачу.

Давить подбородком. Ученик боится, что скрипка уедет, и вжимает её в плечо. От этого на шее появляется то самое тёмное пятно, которое не проходит годами, а звук становится хуже, потому что прижатая дека не дышит. Скрипку удерживает вес головы, а не сила челюсти: голова просто лежит, и этого достаточно.

Поднимать плечо. Когда инструмент стоит слишком низко, плечо само поднимается, чтобы его догнать, и через двадцать минут начинает ныть между лопатками. Плечо должно оставаться на месте; если не хватает высоты, надо менять подушку, а не плечо.

Считать, что постановка делается один раз. Она не дела-

ется один раз. Тело возвращается к привычному, как только вы перестаёте следить, и через месяц без проверок вы снова держите скрипку рукой. Поэтому две минуты без смычка каждый день — это не упражнение для начинающих, это гигиена, как чистить зубы.

Удобство постановки стоит обсуждать не только на уроке. Если дома появляется скольжение или боль, запишите условия и покажите преподавателю. Самостоятельные проверки с отпусканием инструмента не нужны. Короткое видео обычной попытки с согласия ученика иногда помогает точнее увидеть затруднение.

Подушечку и подбородник выбирают с учётом удобства конкретного ребёнка. Если он жалуется на шею или плечо, не угадывайте причину по высоте одной детали. Обсудите жалобу с педагогом, а сохраняющуюся боль и изменения кожи покажите врачу.

Дома не просите ребёнка отпускать скрипку ради проверки. Лучше уточните, что предложил преподаватель, и попросите показать удобный способ поддержки. Если самостоятельно повторить его не удаётся, вернитесь к этому вопросу на уроке, не заставляя ловить скользящий инструмент.

Не требуйте терпеть боль как обязательный этап. Новая опора не гарантирует облегчения за один урок; изменения подбирают и проверяют постепенно. Не заменяйте подушечку случайным числом платков только по книжному описанию. Если способ неудобен, это повод уточнить его, а не об-

винить ученика.

Повторяющееся раздражение кожи под инструментом заслуживает внимания. Возможны разные причины, поэтому по одному пятну нельзя установить неправильную постановку. Подбородник содержат в чистоте способом, подходящим для материала, а стойкую или болезненную жалобу обсуждают с врачом.

Скрипку поддерживают с учётом формы инструмента и телосложения исполнителя. Опора у плеча, контакт подбородка и работа левой руки согласуются в движении. Их нельзя свести к трём неподвижным точкам, одинаковым для каждого. Педагог помогает найти удобный вариант и изменять его по мере освоения новых задач.

Боль не является обязательной частью освоения скрипки. При её появлении игру прерывают; повторяющуюся жалобу обсуждают с педагогом и врачом. Причина может быть связана с разными условиями, поэтому обещать исчезновение за неделю после исправления одной точки опоры нельзя.

Попробовать на занятии

Возьмите скрипку и встаньте перед зеркалом, если зеркало есть. Если нет — перед окном, вечером оно работает так же.

При надёжной поддержке инструмента проверьте с педагогом, не мешает ли лишнее сжатие движениям левой руки. Не отпускайте скрипку ради опыта. Если она скользит или приходится сильно давить подбородком, сначала подбирают удобную опору.

Уточните с преподавателем контакт левой руки с шейкой. Он должен позволять пальцам двигаться и менять позицию без лишнего сжатия. Не нужно самостоятельно надавливать на руку или силой искать одну точку, объявленную правильной для всех.

Если высота поддержки неудобна, попросите педагога помочь сравнить варианты подбородника и подушечки. Сначала надёжно удерживают инструмент и проверяют комфорт. Случайная замена ткани не является универсальным способом исправить положение головы.

Задание на неделю: сделать один раз и забыть. Поставьте футляр на стол, откройте, положите скрипку рядом — не в футляр, а просто на стол. Посмотрите на неё минуту. Она выглядит как предмет, который ничего не требует. Через три года занятий скрипка перестаёт быть предметом и становится

ся чем-то вроде начальника, который всё время недоволен. Вернуть её в состояние предмета полезно, потому что дальше вы будете учиться не подчиняться ей, а пользоваться.

Если через неделю ежедневных двухминутных проверок скрипка всё равно падает при отпущенной левой руке, не решайте это сами. Покажите педагогу, где именно она едет: вниз, вбок или проворачивается вокруг своей оси. По тому, куда она едет, видно, какая из трёх точек не работает, и это исправляется за один урок. Проблема, которую вы носите три года, почти всегда решается за сорок пять минут, если её наконец назвать вслух.

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.