

Vytenis GURSTIS
Audronė ŽIŪRAITYTĖ

Lietuvos muzikos ir teatro
akademija

Somatikos teorijų ir praktikų taikymo fleitininkams perspektyvos

REIKŠMINIAI

ŽODŽIAI:

fleita, somatika, kūno
ir proto praktika,
body mapping,
Alexanderio technika,
Feldenkraiso metodas,
kvėpavimas, laikysena.

ANOTACIJA. Straipsnyje aptariami XIX–XX a. sankirtoje paplitę kūno valdymo metodai, šiuolaikinių somatikos teorijų formavimasis, jų ryšys su įvairiomis disciplinomis, skirtinga mentale praktika, taip pat terapija, technika. Siekiama atskleisti nuodugnaus, sisteminio supratimo apie kūno dalių sąveiką ir balansą poreikį ir būtinybę, sąlygotus nesimetriškos fleitininko kūno laikysenos. Analizuojamos kelios itin svarbios fleitininkų problemos, susijusios su kvėpavimu ir stovėsenos balansu, siūlomi būdai, kaip jas spręsti remiantis somatikos teorijų ir praktikos principais. Straipsnis papildo negausią literatūrą šiais klausimais lietuvių kalba.

Įvadas į problematiką

Kūno veikimo principai žmoniją domino nuo seno. Praeities filosofai, dvasininkai ir medikai traktatuose visada pabrėždavo žmogiškosios egzistencijos dvilypumą – sąsajas tarp vidaus ir išorės, sielos ir kūno. Sielos sąvoka filosofijoje, psichologijoje ir teologijoje dažniausiai vartojama žmogaus nematerialaus prado – vidinio pasaulio, minčių bei jausmų – unikalumui apibūdinti. Mokslo revoliucijos, apšvietos amžiuje šie atributai buvo priskirti protui, jam suteikiant prioritetą, tačiau proto įtaka kūniui ir judėjimui vis dar liko mistifikuota. Iš Rytų filosofijos kilo daug įvairios kūno ir proto ryšių liudijančios praktikos – jau prieš mūsų erą gyvavusi jogos disciplina, kovos menai, meditacija. Vėliau jų pagrindu XIX–XX a. pradėjo formuotis naujos koncepcijos – Alexanderio technika, Feldenkraiso ir Hannos metodai, pilatesas, *body mapping*, ideokinezė ir daug kitų. Psichoanalitikų, neurologų ir kitų mokslininkų darbai, didėjantis informacijos prieinamumas mūsų laikais skatina dar spartesnę įvairių naujų metodų bei technikos formavimąsi. Fiziologijos, medicinos, biomechanikos, neuropsichologijos atradimai dienos šviesą dažnai išvysta ne kaip sauses mokslinės teorijos, o kaip praktiškai pritaikomi kasdieniai patarimai, kurie atskleidžia ne tik optimalius kūno veikimo principus ir mąstymo įtaką fiziologijai, tačiau ir prevencines priemones, padedančias išvengti fizinio diskomforto, traumų, ligų.

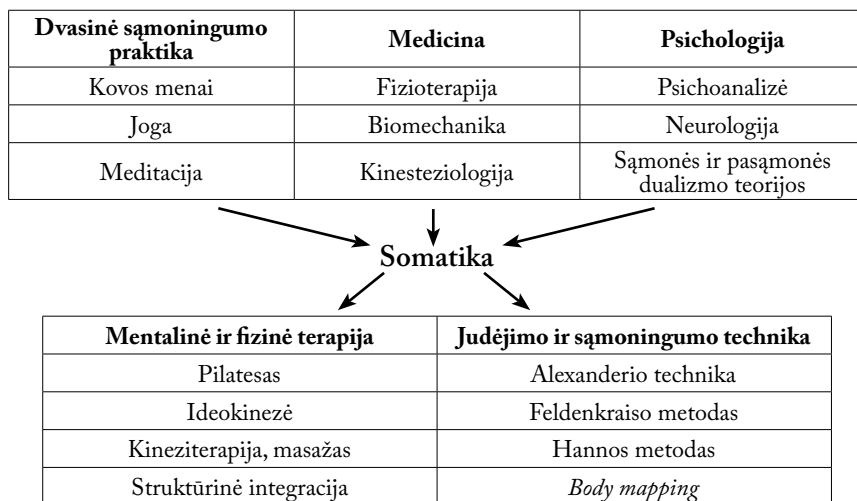
Siekdami geresnių rezultatų, šia praktika pradėjo domėtis įvairių sričių profesionalai: medikai, psichologai, sportininkai, šokėjai ir muzikantai. Pastarieji dažnai yra vadinami „mažųjų raumenų atletais“, o kūno valdymo reikšmė dainuojant ar grojant pučiamaisiais instrumentais ne tik padidėja, bet tampa vienu iš pagrindinių veiksnių siekiant aukšto meninio rezultato. Išsamus kūno valdymo teorijų ir metodų pažinimas bei nuoseklus praktinis taikymas gali teigiamai paveikti muzikos atlikimo procesą, padėti laiku pastebėti judesių ir įpročių netikslumus, juos išanalizuoti ir priimti teisingus sprendimus. Atlikėjo kūno veikimo pažinimas padeda muzikantui suprasti, pajauti ir maksimaliai išnaudoti individualias savo kūno ir proto galimybes, išvengti ar atsikratyti klaidingų, neefektyvių įgūdžių.

Šių dienų socialinė bei kultūrinė aplinka daro didžiulę įtaką muzikantams keliamiems reikalavimams. Natūralu, jog kyla susidomėjimas mentaline, medicinine ir kita tarpdisciplininė praktika – atlikėjai ieško būdų visapusiškai tobulėti, optimaliai valdyti savo kūną, kad išvengtų profesinių ligų. Fleitininkų ir pedagogų, atlikimo psichologų ir mokslininkų dėmesį problemoms, su kuriomis susiduria profesionalai, liudija literatūros, tyrimų bei mokymų gausa. Fleitininkų metodinėse knygos (Debost 2002; Pearson 2006; Edmund-Davies 2008; Moratz 2010 ir kt.) iškelti raumenų ir skeleto balanso, minkštųjų audinių traumų, scenos baimės ir psichosmatinės gerovės, bendrosios fleitininkų sveikatos klausimai; tarptautinėse konferencijose, fleitininkų suvažiavimuose (BFS, NFA, Falaut ir kt.) nuolatos vedamos paskaitos, vyksta praktiniai užsiėmimai ir mokytojų kvalifikacijos tobulinimo kursai; fleitininkų žurnaluose *Pan*, *The Flute*, moksliniuose straipsniuose (Kenny et al. 2011; Lonsdale et al. 2014) ieškoma galimų problemų sprendimo būdų pasitelkiant naujausias žinias iš mokslo pasaulio.

Savo profesiniame kelyje šio straipsnio bendraautoris V. Gurstis išstudijavo ir pradėjo taikyti ne vieną kūno valdymo techniką ir praktiką. Nuolatos aktyviai konsultuotasi su medikais, sporto medicinos bei biomechanikos specialistais: autoriaus žinias pagilino ortopedai-podiatrai, chirurgai, fizioterapeutai, masažuotojai, judėjimo bei kvėpavimo technikos pedagogai; itin naudingos reguliarios asmeninės konsultacijos su fizioterapeutu Davidu Katzu ir Feldenkraiso metodo ekspertais – fleitininkais Patricia Morris ir Niallu O’Riordanu. Įgytos žinios leido teorinius konceptus ir jų aktualiausius niuansus pritaikyti grojimui fleita, analizuoti ir lyginti įvairių specialistų praktikoje naudojamus principus. Nesimetriškai fleitos laikymo pozicijai reikalingas nuodugnus, sisteminis supratimas apie kūno dalių sąveiką ir balansą – ne tik apie rankas, laikančias instrumentą (toli gražu ne taip patogiai ir natūraliai kaip klarnetą ar oboją), bet ir apie tai, kaip jos susijungia su pečiais ir nugara, per liemenį pereina į klubus bei dubenį, kuris susijungia su kojomis ir, galiausiai, per kelius ir kulkšnis pasiekia pėdas – gravitacijos atramos tašką.

Domėdamasis įvairiais kūno ir proto ryšį tiriančiais metodais, autorius vis dažniau literatūroje, mokymuose bei internetiniuose šaltiniuose aptikdavo somatikos sąvoką ir jos sinonimus – psichosomatika, somatopsichologija, psichofiziologija (gr. *psyhē* – „siela, dvasia“, *soma* – „kūnas“, *physis* – „gamta, gyvybė“). Iš jų tyrimui buvo pasirinktas plačiausias – somatikos – terminas.

Sąvoka „somatika“ savarankiškai buvo pradėta vartoti tik XX a. 8 dešimtmetyje. Filosofas Thomas Hanna (1928–1990, JAV) somatikos terminą sukūrė iš graikų kalbos žodžio *soma*, kuris, nors yra tiesiogiai verčiamas kaip „kūnas“, Hannos knygoje *Bodies in Revolt: A Primer in Somatic Thinking* (1970: 35) buvo naujai interpretuotas kaip apibūdinantis „kūno pojūtį iš vidaus“. Knygos autorius siekė sukurti plačias konotacijas turintį apibrėžimą, jungiantį visus iki tol egzistavusių teorijų ir praktikos niuansus, susijusius su fiziniu ir mentaliniu kūno patyrimu bei jų tarpusavio ryšiais. Somatika tyrinėja pojūčius, kuriuos mes suvokiame ir jaučiame savo pačių viduje. Ši daugialypė ir plati sritis apima daug disciplinų: mediciną, fizioterapiją, kinesteziologiją, psichologiją, taip pat įvairią praktiką, techniką, mąstysenos ir kūno valdymo metodus – jogą, meditaciją, *Tai chi* ir kt. Somatika apibrėžtina ne kaip gydymas, o kaip saviedukacijos procesas, kuris būna skirtingas, nes iš įvairių metodų žmogus atranda sau tinkamiausią būdą tikslingai judėti be įtampos. Iš skirtingų požiūrio taškų analizuojamas kūno ir proto veikimas įvairioje somatikos praktikoje turi daugiau panašumų negu skirtumų, todėl natūralu, kad tokius daugialypius reiškinius analizuojančių metodologijų, technikų ir filosofijų labai daug.



1 pav. Somatika, jos kilmės dėmenys bei sąsajos su tarpdisciplinine praktika

Šiuolaikinių somatikos teorijų formavimasis

Viena pirmųjų modernių teorijų, nagrinėjančių kūno valdymą pagal somatikos principus, buvo Alexanderio technika (*Alexander technique*). Jos kūrėjas australas Frederickas Matthias Alexanderis (1869–1955), pasirinkęs aktorius profesiją, susidūrė su problemomis scenoje. Bandydamas sukurti efektyvesnę, patogesnę ir natūralesnę vaidybos techniką, Alexanderis atkreipė dėmesį į sąmoningą naujų įpročių ir įgūdžių formavimą – vadinamąją „darymo manierą“ (*manner of doing*) (Craze 1992: 8). Viena pirmųjų jo idėjų – supriešinti darymą su nedarymu – tapo Alexanderio technikos ir mąstysenos pagrindu¹. Labai dažnai tai, kas mums atrodo „teisinga“ ir „patogu“, yra tiesiog įprasta. Įpročiai tam ir skirti, kad automatizuotų smegenų procesus: kažką išmokstame, „išsaugome“ smegenyse (pasąmonėje) ir galime mokytis toliau, koncentruotis į naujus uždavinius. Tačiau vos tik pabandome kažką naujo – pakeisti seną įprotį ar nusistovėjusią veiksmų seką, – patiriami nauji sensoriniai pojūčiai sukelia pasipriešinimo reakciją: motorinis korteksas² siekia sugrąžinti subjektą į jam įprastą komforto zoną. Alexanderis suvokė, kad tokiu atveju geriau naudoti subtrakcinį mąstymo modelį ir savęs klausti: „ko galiu nedaryti, kad tai, kas liktų, būtų norimas rezultatas?“, kitaip tariant, „kaip pašalinti tai, kas trukdo?“ Po ilgų bandymų Alexanderis priėjo prie svarbiausios savo išvados. Tai – galvos, kaklo ir nugaros ryšio svarba. Ši mintis tapo ne tik jo technikos, mąstymo ir filosofijos pagrindu, bet ir padėjo išspręsti aktorystės menui trukdžiusias problemas. Šių kūno dalių tarpusavio sąsajas Alexanderis pavadino „pirmine kontrole“ (angl. *primary control*). Jų balansas, harmoningas koegzistavimas be įtampos yra pagrindinė (pirminė) grandis, vadovaujanti visų kitų fiziologinių sistemų – kūno dalių, stovėsenos, pozų ir kt. – tarpusavio kontrolei.

Alexanderio technikos principus praplėtė ir naujai interpretavo Moshé Pinchas Feldenkraisas (1904–1984). 1946 m. įvyko kritinis pokytis Feldenkraiso gyvenime – paslydus atsinaujino kelio trauma, patirta dar vaikystėje žaidžiant futbolą. Medikai pasiūlė chirurginį problemos sprendimo būdą, tačiau perspėjo, kad po operacijos įprastai vaikščioti jis tikriausiai nebegalės. Feldenkraisas nesutiko ir nusprendė gydytis savarankiškai. Iškėlęs klausimą, „ar galiu išmokyti savo kelį veikti taip pat, kaip prieš traumą?“, jis

- 1 Šio subtrakcinio (reduktyvaus) mąstymo būdo šaknys slypi sąmonės ir pasąmonės antagonizmo teorijose, išpopuliarintose psichoanalitiko Sigmundo Freudo (1856–1939) (Freud 1915: 306). Alexanderis jas susiejo su naujų įpročių bei įgūdžių įgijimu ir tolesniu jų formavimu. Sąmonė priešinasi norui pakeisti bet kurį įprastą veiksmą. Alexanderis yra pasakęs, kad „impulsas likti neteisingame, bet įprastame savo kūno naudojime dažnai yra stipresnis už norą tą įprotį pakeisti“ (Pignata 2014).
- 2 Korteksas (lot. *cortex*) – cerebrinė (smegenų) žievė. Kaktos skilties užpakalinėje žievės dalyje yra centrai, kontroliuojantys sąmoningą raumenų darbą – valingus judesius.

perskaitė visas įmanomas knygas apie anatomiją, fiziologiją, neurologiją, o ieškodamas galimybių atkurti ir tobulinti savo judėjimą pabaigė kelis medicinos pagrindų kursus. Feldenkraisas ne tik išsigydyt traumą ir galėjo toliau sportuoti, bet atrado esmines gaires, kurios tapo vėliau susiformavusio somatinio metodo pagrindu (Feldenkrais 1980: 20).

Feldenkraiso mokymo esmė – atskirų judesio elementų suvokimas: sąmoningas somatinis minties (impulso) ir judesio (rezultato) valdymas, procesų sulėtinimas siekiant „išsiklausyti“ į juos³. Savo vedamų užsiėmimų metu Feldenkraisas paprašydavo žmonių atsigulti ant nugaros, tokiu būdu siekdamas modifikuoti gravitacijos pojūtį – ji tolygiau pasiskirstydavo po visą kūną ir buvo jaučiama ne tik pėdose. Dalyviai geriau jausdavo savo kūno veikimą. Nugaros kontaktas su grindimis padėdavo atskleisti įvairias zonas ir taškus, kurie nesąmoningai ar nuolat buvo įtempti. Panašiai kaip per vedamąsias meditacijas (angl. *guided meditation*), Feldenkraisas paprašydavo užsiėmimuose dalyvaujančių žmonių sąmoningai „nuskenuoti“ kiekvieną savo kūno dalį nuo viršugalvio iki pėdų pirštų ir jas visiškai atpalaiduoti – taip susiformavo Feldenkraiso metodo praktinių užsiėmimų standartinė pradžia, pavadinta „somos skenavimu“ (angl. *soma scan*).

Gilesnė Alexanderio ir Feldenkraiso metodų analizė atskleidžia jų idėjų susipynimą ir panašumą: per sąmoningumą, įsigilinimą į sensorinius ir mentalinius pojūčius skatinamas kūno veikimo pažinimas iš vidaus. Nors šie metodai mokslininkų buvo diskredituoti, įvardyti pseudomokslu (Klein et al. 2014; Wardle 2016), profesionalūs sportininkai, atlikėjai, medikai juos pripažino ir plačiai taiko siekdami optimalaus kūno valdymo. Alexanderio ir Feldenkraiso kūno valdymo technika yra labiausiai pamėgta muzikantų, kurie nuodugniai praktikuodami šiuos metodus greitai suvokia, kad „teisinga pozicija“ ir „gera laiky-sena“ nėra kažkokios fiksuotos pozos, kurioms reikia pasiruošti ir atitinkamai atsistoti. Tai yra kiekvienam asmeniškai atrandamas individualus, natūralus, lankstus ir subalansuotas kūno būvis. Aptarsime praktines somatikos taikymo perspektyvas fleitininkams.

Somatikos principų taikymas fleitininkams

Visų muzikantų meninės išraiškos pagrindas yra minties valdomas judesys, o kūnas, atliekantis judesius, yra lankstus, judrus, visapusiškai kintantis organizmas. Jo struktūros ir funkcionalumas yra nuolatos veikiami daugelio veiksnių: dyla ir sensta kūno audiniai,

3 XX a. pradžioje net neurologai netikėjo smegenų plastiškumu (angl. *neuroplasticity*). Jie manė, kad vaikystėje ir paauglystėje išmokyti įgūdžiai nepakeis. Feldenkraisas vienas pirmųjų suprato, kad smegenys, jų funkcija ir naujų sugebėjimų mokymasis yra tęstinis procesas, nesustojantis vaikystėje. Jis teigė, kad judesio ir judėjimo kokybę galima pagerinti ir harmonizuoti, padaryti našesnę (Hargrove 2012). Tam jis sukūrė savo pratimų sistemą, kuri ir sudaro praktinį metodo pagrindą – sąmoningumą per judėjimą (angl. *awareness through movement*).

judėjimo metu apkraunamos sausgyslės ir raumenys. Ilgos grojimo valandos fiksuota kūno pozicija, įvairios stresinės situacijos, grojimas scenoje vargina tiek fiziškai, tiek mentaliai. Taigi iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti, kad muzikantų profesinių sunkumų sprendimo būdai yra du – fizinis ir mentalinis. Taikant fizioterapiją, masažą ar gydomasias procedūras, raumenys ir sausgyslės gali būti suminkštinami, atpalaiduojami. Tai dažnam atlikėjui suteikia pirminį impulsą, natūralesnį judesio pojūtį, tačiau išoriniais veiksniais pasiektas laisvesnio judėjimo efektas dažnai būna trumpalaikis ir neduoda naudos, jeigu neperprogramuojama jo funkcija smegenyse.

Smegenys valdo visus žmogaus kūno procesus ir sąlygoja tiek optimalų kūno naudojimą, tiek įtampą, stresą ir disfunkcijas. Smegenų savybė – nuolatinis kismas bei plastiškumas – atlikėjams sudaro dvilypę situaciją. Viena vertus, netaisyklingi įpročiai ir įtampa, keliantys diskomfortą grojimo metu, gali traumuoti kūną ir sukelti patologiją. Kita vertus, galima smegenis perprogramuoti naujiems, geram grojimui tinkamesniems įpročiams, kurie ilgainiui tampa norma ir automatizuojasi. Būtent čia slypi tinkamo somatikos praktikos taikymo nauda: skatinant darnią kūno ir minties sąveiką, sukuriama prevencinė aplinka. Grojimo metu atlikėjai, judantys pagal fiziologinius savo kūno veikimo principus, sudaro sąlygas kūnui savireguliuotis. Ne veltui pagrindiniai somatikos pradininkų Alexanderio, Feldenkraiso metodų principai yra dėstomi muzikantams (lektoriai Lea Pearson, Angela McCuiston, Davidas Nesmithas, Davidas Katzas, Niallas O’Riordanas).

Siekdami atrasti universalius kriterijus, kuriais vadovaujantis galima taikyti somatikos principus grojant fleita, turime apibrėžti siekiamybę – laisvą, patogų, malonų kūno valdymą grojimo metu, leidžiantį tinkamai nukreiptomis pastangomis pasiekti norimą muzikinį rezultatą. Siūlome išskirti šiuos somatikos praktikoje pasitaikančius įpročių kaitos procesus:

- 1) judesio šaltinio (smegenų impulsų) susiejimas su judesiu, sąmoningumas, stebėjimas;
- 2) judesio sulėtinimas, įsigilinimas į jo kokybę;
- 3) pojūčių interpretavimas, įpročio / judesio kaita;
- 4) judesio šaltinio, įpročio perprogramavimas, automatizmas.

Panašiai kaip grodamas fleita atlikėjas klausosi išgaunamo garso, somatika moko įsiklausyti į savo kūną – gilintis ne tik į rezultatą, tačiau ir stebėti procesą. Minties ir kūno sąjunga įvyksta „girdint“ kūno signalus – sekant kūno poziciją, įtampos lygį, judesio pojūtį – ir juos tinkamai interpretuojant. Taikant somatikos principus, svarbiausia užduoti klausimą: kodėl konkretus pratimas, technika ar mąstymo būdas veikia, padeda, gerina funkciją ir pan. Taip atrandami kriterijai, kuriais vadovaujantis galima pasirinkti funkcionalią techniką ir praktiką, atsižvelgiant į individo reikmes ir situaciją.

Viena iš labiausiai diskutuojamų temų, susijusių su grojimu fleita (neatsiejama ir nuo kitų pučiamųjų instrumentų), yra kvėpavimas. Pučiamųjų instrumentų garsas, jo *vibrato*, dinamika, frazuotė, artikuliacija, galiausiai bendra muzikinė ekspresija yra sąlygoti kintančios oro srovės. Grojantiems pučiamaisiais instrumentais pati kvėpavimo sąvokos prasmė yra kitokia nei „kasdienio“, dažniausiai nesąmoningo ir ne visada gilaus, įkvėpimo ir iškvėpimo. Muzikinės išraiškos priemonės (dinamikos varijavimas, akcentai, artikuliacija, frazių apimtis) dažnai suponuoja nenatūralius reikalavimus: greitai įkvėpti ir ilgai pūsti orą, keičiant jo greitį, kryptį ir srovės tekėjimo stiprumą, o siekiant išgauti įvairius akcentus – staigiai iškvėpti didelį oro kiekį. Grojantiems pučiamaisiais instrumentais kvėpavimas galėtų būti apibrėžiamas kaip oro įkvėpimas prieš grojimą ir pūtimas (iškvėpimas) į instrumentą grojimo metu. Kokius reikalavimus galėtų kelti profesionalas pačiam kvėpavimo procesui?

1. Tylus įkvėpimas, laisvas oro patekimas į plaučius ir visos kvėpavimo sistemos išsiplėtimas.
2. Neforsuotas, neįtemptas oro sulaikymas ir stabilizavimas.
3. Kontroliuojamas oro išleidimas (pūtimas, iškvėpimas) norimiems garso parametrams išgauti.
4. Lanksti kūno būseną, netrukdanti laisvam kitam įkvėpimui.

Paanalizuokime šiuos punktus detaliau. Nuodugnus somatinis pajautimas ir supratimas, kaip oras patenka į plaučius ir pasitelkus visą kvėpavimo sistemą juda link instrumento, yra itin svarbus grojant pučiamaisiais instrumentais. Yra daug įvairių nuomonių, kaip efektyviausiai suderinti kvėpavimo natūralumą su funkcionalumu. Dažnai metodiniuose pradžiamoksluose nurodomas abstrakčias rekomendacijas „giliai įkvėpti“ ar „įkvėpti į pilvą“ galima suprasti, interpretuoti ir įvykdyti skirtingai. Anotaciškai teisingą, laisvą ir natūralų kvėpavimą įmanoma pajauti atsipalaidavus gulint ant nugaros⁴. Tačiau vos tik muzikantas su instrumentu atsistoja ir pradeda groti, natūralumas dažniausiai prarandamas. Jeigu į kvėpavimo sistemą žvelgtume kaip į vamzdyną, kuriuo oras teka iš išorės į plaučius, aptiktume svarbiausius organus, pro kuriuos oras nuosekliai pračina, – tai nosis arba burna, gerklė (ir joje esanti liežuvisio šaknis⁵, gerklos, balso stygos ir kiti raumenys, membranos bei klostės).

4 Žymus britų fleitininkas ir pedagogas Geoffrey Gilbertas šiuo klausimu yra papokštavęs: „Gulint kvėpavimas yra ištis natūraliausias, tačiau iš to nėra naudos grojant simfoniniame orkestre“ (autoriumi V. Gursčiui perteikti prof. Roberto Winno prisiminimai iš privačių pamokų su G. Gilbertu 1984 m.).

5 Liežuvis yra vienas judriausių raumenų žmogaus kūne, jo šaknies raumenų įtempimas ir / ar laikymas fiksuotoje pozicijoje gali užkirsti kelią laisvam oro tekėjimui į gerklę.

Dažnai oro įkvėpimui muzikuojant (ypač ne kūrinio pradžioje) skiriama trukmė yra ribota, apibrėžta frazių, ligatūrų, pauzių. Tad įkvėpimas turėtų būti ne tik gilus, tylus, bet ir greitas. „Greitas“ oras (greitai užpildantis plaučių tūrį) galėtų būti apibrėžiamas kaip „šaltas“ oras⁶. Neatsitiktinai Michelis Debostas savo knygoje *The Simple Flute* pataria „įkvėpiamo šalto oro gūšį jausti gerklės gale“ (Debost 2002: 44). Gerklės (lot. *trachea*) skersmuo yra 2–2,5 cm. Burnos praverti plačiau negu gerklės nereikia – tai nepadidins įkvėpiamo oro kiekio. Be to, gerklė yra glaudžiai susijungusi su kitais arti esančiais kvėpavimo takų organais (nosiarykle; lot. *pharynx*), balso stygomis, gerklomis (lot. *larynx*), antgerkliu (lot. *epiglottis*), tad geriau ją palikti neutralioje pozicijoje ir nesistengti nei „atidaryti“, nei „plėsti“ ar panašiai. Sąmoningas šių gerklės dalių „įdarbinimas“ jas dažnai uždaro, nors ir siekiama priešingo tikslo – jas atidaryti⁷. Optimaliam kvėpavimo takų neutralumui pajausti siūlome išbandyti itin tylų šnabždesį „po nosimi“. Tokio pojūčio grojant fleita reikėtų siekti; ir priešingai – garsaus, „sceninio šnabždesio“, kuris sunaudoja daug oro, įtempia kvėpavimo takus, reikėtų vengti.

Neretai pedagogų skatinamas „žiovalio pojūtis“ įkvėpimo ir grojimo metu gali būti naudingas, tačiau kartu šis būdas gali tapti netinkamas, apgaulingas. Žiovalys yra natūralus biologinis reiškinys, inicijuojamas parasimpatinės nervų sistemos (sąmoningai nekontroliuojamas, nesukeliamas). Žiovalio proceso pradžioje atsipalaiduojama ir laisvai įkvėpiama, tačiau žiovalio pabaigoje gerklos yra pernelyg užspaudžiamos, o tai trukdo laisvam įkvėpimui bei pūtimui. Pojūčiai žiovalio pradžioje (gerklės neutralumas ir laisvė) ar pats žiovalio vaizdinys gali būti naudingas siekiant įkvėpimo kokybės: tuomet žandikaulis prasiveria, smakras nusileidžia, o gerklė laisvai atsidaro ir be pastangų įleidžiamas oras.

Siekdami tylaus, greito įkvėpimo, atlikėjai dažnai naudojami įvairiomis fonetizacijomis („a“ arba „o“), taip sau primindami apie laisvą, atvirą gerklę. Jeigu įkvėpiant ar iškvėpiant greitai plūstantis oras paliečia balso stygas ir yra girdimas pašalinis garsas, jis liudija, jog kvėpavimo takuose yra kliuvinys, kuris trukdo laisvam oro pratekėjimui. Savo knygoje *Tone Development Through Extended Techniques* Robertas Dickas siūlo grojant specialiai panaudoti balsą (*singing while playing*) ir padainuoti natą unisonu su fleitos garsu oktava žemiau arba tiesiog bet kokią natą žemame registre (Dick 1986: 18). Tai yra viena išplėstinių atlikimo technikų (angl. *extended performance technique*), išpopuliarinta roko grupės „Jethro Tull“ lyderio Iano Andersono kūryboje. Sąmoningas balso pridėjimas, vėliau jo atsisakymas gali padėti atpalaiduoti gerklę ir sumažinti jos dalyvavimą

6 Palyginimo pasirinkimą galima iliustruoti bandant veidrodį ar stiklą aptraukti garais: iškvėpdami greitai, „šaltu“ oru to nepadarysime, o „šiltu“, bet lėtu oru – lengvai. Panašus jausmas ir įkvėpiant.

7 Pastebėtinas semantinis žodžių junginių skirtumas – „atidaryk gerklę“ ar „neuždaryk gerklės“.

grojime. Taigi, taikant Feldenkraiso metodui būdingą redukcinį principą, gaunama somatinė informacija apie raumenis ir jų junginius, kurie standartiniam fleitos garso išgavimui nėra reikalingi.

Jeigu į kvėpavimo ciklą (įkvėpimą ir iškvėpimą) žvelgtume kaip į švytuoklės svyravimą (2 pav.), pamatytume, kad tarp įkvėpimo C–A (nuo neutralios būsenos C) ir iškvėpimo A–B visada yra stabtelėjimas (A) – švytuoklės nesvarumo taškas, kada fleitininkas stabilizuoja įkvėptą orą ir paruošia jį grojimui⁸.

Stabtelėjimo momentas įkvėpus (A) yra itin svarbus norint išsiaiškinti ir pajusti, kas iš tikrųjų yra vadinamoji „atrama“, „palaikymas“ (it. *appoggio*, vok. *Stütze*, angl. *support*). *Appoggio* (iš it. *appoggiare* – atsiremti, palaikyti) – dažnas terminas tiek klasikinės *bel canto* dainavimo mokyklos, tiek modernių dainavimo ar grojimo pučiamaisiais instrumentais mokyklų vadovėliuose. Šis terminas turi dvi prasmes – aktyvią ir pasyvią: jeigu aš į kažką remiuosi (aktyvu), tai mane tas objektas palaiko (pasyvu). „Atrama“ grojant atsiranda išlaikant šių dviejų polių balansą.

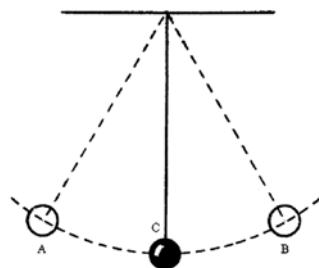
Kas laiko orą plaučių viduje? Įkvėpus pilnus plaučius oro, padidėja slėgis bei spaudimas (oro kompresija), o jų viduje esantis oras veržiasi į išorę. Jeigu nieko nedarysime, nebandysime kontroliuoti turimo oro, plaučiai ir krūtinės ląsta subliūks kaip balionas, išstumdami orą. Norint suvaldyti įkvėptą orą, galimi keli variantai. Pirmasis – užverti burną ir / arba užspausti antgerklį (nenaudingi grojimui), antrasis – palikti burną atvirą ir įkvėpimo raumenimis „išlaikyti orą įkvėpimo pozicijoje“⁹. Tai orą stabilizuoja, todėl iškvėpiant (pučiant orą) lengviau kontroliuoti oro išleidimą (tarpšonkauliniais bei pilvo skersaruožiais raumenimis) ir priešintis diafragmos kilimui bei plaučių subliūškimui.

Galima taip apibūdinti vienintelį sąmoningai inicijuojamą procesą pučiant į instrumentą:

- ♦ sąmoningai, valingai kontroliuojamas įkvėpimo raumenų atpalaidavimas, lemiantis oro išleidimą;
- ♦ sąmoningai, valingai kontroliuojamas balansas („atrama“) tarp aktyvaus iškvėpimo (sutraukiant skersaruožius pilvo ir vidinius tarpšonkaulinius raumenis) ir diafragmos bei išorinių tarpšonkaulinių raumenų atpalaidavimo.

8 Stabilizuoti – šiuo atveju surasti balansą tarp įkvėpimo ir iškvėpimo raumenų darbo.

9 Toks pasakymas siejasi su itališkais *bel canto* terminais: *inbalare la voce* („įkvėpti balsą“), *sul fiato* („ant oro“) ir *appoggiare* („atremti“).



2 pav. V. Gursčio siūloma analogija – kvėpavimo ciklas kaip švytuoklės svyravimas

Taigi kvėpavimo procesas skirstomas į antagonistinius (priešpriešinius) veiksmus – įkvėpimą ir iškvėpimą.

Įkvėpimas	Iškvėpimas (pūtimas)
Diafragma nusileidžia, į plaučius patenka oras (susitraukdama lemia apie 75% įkvėpimo)	Diafragma suglemba ir pasyviai kyļa
Išoriniai tarpšonkauliniai ir kiti krūtinės raumenys praplečia šonkaulius ir padidina krūtinės tūrį (susitraukdami lemia apie 25% įkvėpimo)	Vidiniai tarpšonkauliniai ir skersaruožiai pilvo raumenys kontroliuoja oro srovės išleidimą bei šonkaulių grįžimą į pradinę būseną
Spaudžiamas išsiplėtusių plaučių pilvas padidėja (daugiausia į priekį, kur netrukdo stuburas)	Skersaruožių pilvo ir tarpšonkaulinių raumenų paslankumas – „atrama“ diafragmos kilimui

3 pav. Įkvėpimo ir iškvėpimo procesų skirtumai

Detaliai nagrinėjant kiekvieną atskirą kvėpavimo takų dalį, mechanizmų įvairovė gali pasirodyti sudėtinga ir paini. Visus kvėpavimo proceso „dalyvius“ į organišką sistemą jungia grojimui fleita, kaip ir kalbėjimui ar dainavimui, naudojami tie patys mechanizmai – pradedant lūpomis, burnoje formuojamomis balsėmis ir priebalsėmis, baigiant dideliais raumenimis aplink pilvą ir krūtinę. Norėdamas įsitikinti, ar techninės priemonės, reikalingos fleitos garso išgavimui, yra tinkamai naudojamos, ar išlaikomas natūralus kūno balansas, grojantis fleitininkas turi sugebėti sustoti, įvertinti poziciją ir pasitikrinti, ar įmanoma natūraliai kalbėti bei dainuoti. Užsikertančio, lūžtančio balso priežastimi gali būti perteklinės pastangos ir įtampa, kai neutrali / kalbėjimo mechanizmų būseną pernelyg skiriasi nuo grojimo pozicijos – grojimo metu tai pasireiškia oro judėjimo, fleitininkų vadinamo oro „stulpu“, įveržimu.

Dėl per didelių pastangų grojimo metu – itin koncentruojantis į atliekamą muziką, skaitant iš lapo, grojant techninius pasažus – fleitininkų dažnai jaučiama papildoma įtampa nesąmoningai įtempia viršutinę kūno dalį. Pakeldami pečius, alkūnes, kartais net pasistiebdami, fleitininkai destabilizuoja kūno gravitacinį centrą¹⁰, kuris pakyla aukščiau natūralios padėties. Siekiant optimalios, neįtemptos kūno padėties grojimo fleita metu, išskylanti gravitacinio centro svarba suponuoja itin aktualią problemą: kokiu būdu atlikėjai gali save „įžeminti“, neprarasti natūralios kūno gravitacinio centro padėties. Pedagogų dažnai sakoma abstrakti frazė „išsitiesk“ gali kelti panašių pavojų: kai stuburas, apimantis daugumą svarbiausių balanso taškų – galvos centrą, kaklą, nugarą, juosmenį,

10 Stovint tiesiai nuleistomis rankomis, žmogaus gravitacinis centras yra ties antruoju kryžkaulio slanksteliu, 5–7 cm žemiau bambos.

klubus, dirbtinai ištiesinamas, per daug tempiamas į viršų, balansui reikalingi raumenys trumpėja, diskai tarp stuburo slankstelių išsitempia. Visa dirbtinė pozicija palaikoma didelėmis, nereikalingomis energijos sąnaudomis (pagal Pearson 2006: 29).

Norint išvengti šių kūno valdymo klaidų, geriausiai tiktų fleitininkės ir Alexanderio technikos specialistės Lornos McGhee meistriškumo kursuose fleitininkams perduotas patarimas-vizualizacija: „grojimo metu stovint ar sėdint įsivaizduojama, jog kūnas yra tarsi traukiamas žemyn medžių šaknų, esančių 50 metrų po pėdomis“. Manome, kad ryškiausias šia vizualizacija skatinamas somatinis stabilumo pojūtis ateina iš pasąmoni-
nio „pasidavimo“ gravitacijai, kai kojomis tarsi įsiremiamas į žemę / grindis. Ši pozicija sukuria itin gerą, subalansuotą ir optimalų kūno centro „įžeminimo“ efektą, nes atlikėjas (nesvarbu, kokia muzikinė intencija būtų vykdoma grojimo metu) skatinamas neprarasti stabilaus gravitacijos taško kūno balanse.

Nesimetriškai grojimo fleita pozicijai reikalingas ne tik subalansuotas svorio centras, tačiau ir nuovoka apie visų kūno dalių sąveiką. Tam dažnai vartojamas terminas „kūno žemėlapis“ (angl. *body map* arba disciplinos pavadinimas *Body mapping*). Pagrindinė *body map* idėja – kūno atvaizdas (žemėlapis) smegenyse: įvairių kūno dalių somatinis pajautimas (dydis, svoris, funkcija), mechaniniai ir fiziologiniai jų veikimo principai. *Body mapping* propaguotojai siūlo į savo kūną žvelgti tarsi pro rentgeno aparatą. Tik kai smegenų sensoriniame kortekse ir centrinėje nervų sistemoje yra tiksliai reprezentuotas kūno žemėlapis, galime taisyklingai ir laisvai judėti¹¹. Kai judesys atitiks fiziologiškai natūralius, įgimtus kūno dalių ir jų visumos veikimo principus, jis bus lengvas, patogus ir ilgainiui nesukels traumų. Tai itin aktualu fleitininkams dėl jų nesimetriškos pozicijos. Svarbiausia atsižvelgti į šiuos stovėsenos aspektus:

1. Bet kuri nelanksti, statiška kūno pozicija, net ir subalansuota, išvargina ir ilgainiui gali sukelti įtampą bei diskomfortą. Vengiant fiksuotos padėties, kūnui sudaromos sąlygos savibalansui. Net ir statinė pozicija privalo būti lanksti. Anot Kelno aukštosios muzikos ir šokio mokyklos fleitos profesoriaus Roberto Winno, „nebūtina judėti, bet būtina sugebėti (angl. *be able to*) judėti“¹².

11 Pagal *Body mapping* teoriją, laisvas judėjimas apibrėžiamas kaip raumens galimybė judėti laisvai, kai nėra antagonistinio kitų raumenų pasipriešinimo (Pearson 2006: 2). Raumuo gali tik traukti, jis negali stumti. Dauguma raumenų žmogaus kūne sukuria judėjimą veikdami antagonistinėmis (viena prieš kitą veikiančiomis) poromis: bicepsas ir tricepsas, keturgalvis ir dvigalvis šlaunies raumuo ir t. t. Pavyzdžiui, lenkiant ranką susitraukdamas veikia agonistas – bicepsas, o jam antagonistinis raumuo, tricepsas, pailgėja. Jeigu dėl blogų įpročių, per didelių netinkamai nukreiptų pastangų ar kūno disbalanso muzikantas tokį veiksmą atlieka įtempdamas (sutraukdamas ir sutrumpindamas) abu raumenis (kokontraktacija) – judėjimas bus nelaisvas, nelankstus ir labai kietas.

12 Privačių R. Winno pamokų metu straipsnio autoriui V. Gursčiui perduota informacija (2014).

2. Pagrindiniai įtampą grojimo metu sukeliantys veiksniai – per didelės pastangos ir netikslus kūno žemėlapis (*body map*).

Netikslus kūno atvaizdas (<i>body map</i>)	Per didelės pastangos
Nesubalansuota grojimo pozicija, prastos ergonominės sąlygos	Statinės ir dinaminės pozicijos įtampa, disbalansas
Netolygus svorio pasiskirstymas gravitacijos atžvilgiu, netinkamas krūvis raumenims	Netinkamai nukreiptas dėmesys ir jo intensyvumas, netinkama koncentracija, emocinis stresas
Netinkamas judesio reprezentavimas centrinėje nervų sistemoje	Raumenų kokontraktacija, prastas fleitos mechanikos suregulavimas, pagalvėlių dengimas
Siauras dėmesio laukas	Akių įtampa

4 pav. Pagrindiniai įtampą grojimo metu sukeliantys veiksniai

3. Somatikos teorijų ir praktikos nauda atrandama tinkamai interpretuojant bei integruojant jų principus. Orientuojantis į judėjimo procesą, o ne į galutinį rezultatą, sudaromos sąlygos kūnui savireguliuotis į individualią ir optimalią grojimo poziciją, judėti efektyviai ir laisvai. Tikslą lengviausia pasiekti grojimo metu užduodant neutralius, atvirus klausimus, kurie padės gilintis į kūno siunčiamus signalus, pavyzdžiui:

- ♦ Ar akys / galva yra fiksuotoje pozicijoje?
- ♦ Ar galva / kaklas / smakras stumiamas link fleitos?
- ♦ Kiek „sukandamas“ žandikaulis pūtimo, artikuliacijos, registrų kaitos metu?
- ♦ Ar jaučiama įtampa? Jei taip, kurioje vietoje?
- ♦ Ar naudojamosi visomis jauslėmis, plačiu dėmesio lauku?
- ♦ Kur kreipiama didžioji dalis pastangų?
- ♦ Kaip didėjanti / mažėjanti muzikinė ekspresija / dinamika / greitis pakeičia kūno būseną?
- ♦ Ar pastangas sumažinus (pvz., 50%) įmanoma pasiekti tą patį rezultatą?
- ♦ Kaip padalytas svoris tarp abiejų pėdų?
- ♦ Kaip pakinta neutrali kūno pozicija prieš grojimą ir grojimo pradžioje?

Buvimas neapibrėžtoje, nekonkrečioje mentalinėje „teritorijoje“ sukelia diskomfortą, todėl visais klausimais norime rasti kuo tikslesnius, net vienareikšmius atsakymus. Somatika yra tarsi saviedukacijos procesas, kurio metu atlikėjas ieško geriausio individualaus būdo judėti, siekia suderinti aktualias medicinos, psichologijos ir fiziologijos žinias su išmintingu mokymusi, praktinėmis pratybomis, padedančiomis tobulėti. Taikant somatikos teorijas ir praktiką, atlikėjo interpretacinės idėjos turėtų maksimaliai derėti su biomechaniniais kūno veikimo principais. Visos kvėpavimo sistemos vientisumas, opti-

malaus kūno balanso išsaugojimas palengvins grojimą net atlikėjui esant nesimetriškoje pozicijoje. Apžvelgę straipsnyje išdėstytas grojimo fleita ypatybes ir jų problemišumą, prieiname išvadą: įvairi somatikos technika ir praktika naudingos tiek, kiek pats atlikėjas sugebės jomis pasinaudoti – tinkamas jų taikymas kasdieniniame darbe reikšmingai padidina galimybę muzikantui išsaugoti geras fiziologines funkcijas ir pasiekti norimą meninį rezultatą.

Įteikta 2019 09 30
Priimta 2019 11 11

LITERATŪRA

- Alexander, Frederick Matthias. *Constructive Conscious Control of the Individual*. Bexley: Integral Press, 1923.
- Alexander, Frederick Matthias. *The Use of the Self*. Bexley: Integral Press, 1932.
- Alexander, Frederick Matthias. *The Universal Constant in Living*. London: Chaterson Ltd, 1942.
- Buckoke, Peter; Kleinman, Judith. *The Alexander Technique for Musicians*. London: Bloomsbury, 2013.
- Conable, Barbara. *What Every Musician Needs to Know About the Body: The Practical Application of Body Mapping to Make Music*. Chicago: GIA Publications, 2002.
- Craze, Richard. *Teach Yourself the Alexander Technique*. New York: NTC Publishing, 1992.
- Davies, Paul-Edmund. *28 Day Warm Up Book*. London: Kevin Mayhew Publishing, 2008.
- Debost, Michel. *The Simple Flute*. New York: Oxford University Press, 2002.
- Dick, Robert. *Tone Development Through Extended Techniques*. New York: MBM Co, 1986.
- Feldenkrais, Moshé. *Mind and Body*. Berkeley, NY: Transformations, 1980.
- Freud, Sigmund. *The Unconscious*. London: Standard Edition XIV, 1915.
- Hanna, Thomas. *Bodies in Revolt: A Primer in Somatic Thinking*. Cambridge, MA: Lifelong Books, 1970.
- Hanna, Thomas. *The Body of Life*. New York: Alfred A. Knopf, 1979.
- Hargrove, Todd. *Merzenich interview on neuroplasticity and the Feldenkrais Method*. 2012. Prieiga per internetą: <https://www.bettermovement.org/blog/2012/merzenich-interview-on-neuroplasticity-and-the-feldenkrais-method> (žiūrėta 2019-09-09).
- Kenny, Dianna T.; Fortune, James M.; Ackermann, Bronwen. *Predictors of music performance anxiety during skilled performance in tertiary flute players*. 2011. Prieiga per internetą: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0305735611425904> (žiūrėta 2019-09-09).
- Klein, S. D.; Bayard, C.; Wolf, U. *The Alexander Technique and musicians: a systematic review of controlled trials*. 2014. Prieiga per internetą: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25344325> (žiūrėta 2019-09-19).
- Lonsdale, Karen; Laakso, E-Liisa; Tomlinson, Vanessa. *Contributing Factors, Prevention, and Management of Playing-Related Musculoskeletal Disorders Among Flute Players Internationally*. 2014. Prieiga per internetą: <https://www.sciandmed.com/mppa/journalviewer.aspx?issue=1205&article=2059> (žiūrėta 2019-09-09).
- Moratz, Karen Evans. *Flute for Dummies*. Indianapolis, IN: Wiley Publishing Inc., 2010.
- Pearson, Lea. *Body Mapping for Flutists*. Chicago: GIA Publications, 2006.
- Pignata, Luca – *Alexander Technique – Interview with Stephen Parker*. 2014. Prieiga per internetą: <http://www.planet-accordion.com/en/introduction-to-the-alexander-technique-interview-with-stephen-parker/> (žiūrėta 2019-09-09).

O’Riordan, Niall. *The Jaw*. London: BFS: *The Flute*, 2013.

Rywerant, Yochanan. *The Feldenkrais Method – Teaching By Handling*. North Bergen, NJ: Basic Health Publications, 1983.

Wardle, Jon. *The Australian government review of natural therapies*. Prieiga per internetą: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212958816300416> (žiūrėta 2019-09-19).

Wye, Trevor. *Proper Flute Playing*. London: Novello, 1988.

Prospects of applying Somatics techniques and practices for flute players

SUMMARY. Somatics – an umbrella term coined by philosopher Dr Thomas Hanna, PhD (1928–1990) – is a field that covers theories and practices synonymous with psychosomatics, psychophysiology and many other body and mind practices. The 20th century saw the rise of many new methods – Alexander technique, Feldenkrais method, Body mapping, ideokinesis, among others – all were striving to clarify and deepen one’s knowledge of how the body and the mind works. Naturally, many of the ideas presented in the methods were quickly adopted by artists, especially musicians, who wanted a more efficient way to progress in their field. The flute, because of its asymmetrical playing posture, requires a systematic study of the relationship of all the body parts involved. Furthermore, muscular tension often arises from an inaccurate body map, misaligned posture or inappropriately directed effort – all of which can affect breathing, which is the main means of musical expression for any wind player. A diligent study and application of somatic techniques (see the article for concrete examples regarding posture and breathing) may allow flute players to avoid unnecessary tension, trauma and painful habits in their daily practice, thus allowing for progress in their aspiration for musical excellence.

KEYWORDS:

flute, somatics, body and mind practices, Body mapping, Alexander technique, Feldenkrais method, breathing, posture.