

слухачів у світовому та українському музичному просторі. Джаз-рок як синтетичне утворення набув специфічного розвитку в Україні, починаючи з 1970-х рр., в умовах жорстких цензурних обмежень тодішніх художніх рад, які прослуховували репертуар виконавських колективів різних музичних об'єднань. Гурти, які працювали в цьому стилі, потрапили під ідеологічний тиск за вільне висловлювання у творчості власних думок та були вимушені звучати «підпільно» (наприклад, гурт «Еней»). Серед ініціаторів джаз-року та артроку в Україні — представники гуртів «Брати Блюзу», ВІА «Ватра», Jazz-kolo та ін., вивчення творчого досвіду яких є перспективою окремих досліджень.

*Ю. Базилева*

## **УПРОВАДЖЕННЯ ЙОГИ В РУХОВУ АКТИВНІСТЬ МУЗИКАНТІВ-ВИКОНАВЦІВ**

*Y. Bazyleva*

### **IMPLEMENTATION OF YOGA INTO THE MOTOR ACTIVITY OF MUSICIANS-PERFORMERS**

Вирішення проблеми психоемоційних навантажень у здобувачів факультету музичного мистецтва однаково значиме в особливо ускладнених обставинах, що спонукають до емоційного згоряння і потребують психологічного захисту. Щоб уникнути психоемоційних переживань, пов'язаних з професійно-виконавською майстерністю, потрібна допомога, яка полягає в площині рухової активності, приміром, йоги. Саме ця індійська практика ідеально підходить для музикантів, оскільки, як жодна інша оздоровча система, впливає не лише на фізичне здоров'я людини, а й на її емоційний стан. Мистецтво йоги за своєю природою унікальне, тому що дає кожному те, у чому є потреба. Багато авторів, досліджуючи йогу, констатують, що її вправами, під час яких здійснюється розтягнення тіла, можна знімати м'язове напруження, водночас вони поліпшують кровообіг і виправляють дефекти хребта. Існують методики психофізичної гімнастики на основі хатха-йоги, автори яких рекомендують вправи асани для корекції малорухливості суглобів та усунення болювих відчуттів.

Метою доповіді є визначення ефективності програми рухової активності здобувачів факультету музичного мистецтва ХДАК, основаної на системі вивчення вправ-асан йоги, для розвитку гнучкості м'язів, сухожилів і рухливості суглобів та відновлення після виконавської практики.

На початку виконання вправ йоги більшість здобувачів помічають позитивні зміни в самопочутті: заряд енергії, нервова-м'язова релаксація, поліпшення психічного стану. Вправи йоги для музикантів-виконавців передбачають комплекси для розвитку гнучкості, рухової стійкості, граціозності, дихання і плавності рухів. Обов'язковий компонент занять — зміцнення м'язів спини, живота, грудей, шиї, верхніх і нижніх кінцівок. У нашому організмі все взаємопов'язано: органи, тканини, суглоби і м'язи. Йоги вже давно зрозуміли (а фізіологи довели), що, впливаючи на м'язи певним чином, ми можемо впливати і на внутрішні органи. Механізм цього впливу досить простий. М'язи, зв'язки і суглоби нашого тіла мають чутливі нервові закінчення, за допомогою яких ми відчуваємо своє тіло. Ці ж нервові зв'язки відіграють важливу роль у підтримці здоров'я внутрішніх органів. У йозі існує безліч асан (вправи-пози), які сприяють поліпшенню здоров'я та психоемоційного стану музикантів-виконавців. Як приклад можна навести такі асани: Сур'я Намаскар

(«привітання Сонцю») — покращує стан хребта й суглобів, оздоровлює легені та серце, інші внутрішні органи, спалює зайвий жир, оптимізує гормональний фон; Тіталіасана («метелик») — відмінна поза для розкриття тазостегнових суглобів, зміцнення колін і щиколоток; Тир'яка Тадасана («поза гнучкого дерева») — ефективно розширює грудну клітку, укріплює дихальну систему, спалює жир з талії і стегон, знімає напруження в зоні попереку; Шашанкасана («поза кролика») — тонізує м'язи тазу, заспокоює, очищає кров.

Отже, застосування вправ йоги на заняттях з фізичного виховання надає глибокого розтягуючого ефекту в м'язах, суглобах і сухожиллях. Збільшення гнучкості супроводжується зміцненням м'язів і в результаті краще функціонують суглоби, знижуються больова чутливість і м'язові контрактури після довготривалої гри на інструменті. Упровадження йоги в самостійну роботу не лише підвищує ефективність основних занять, а й надає можливості вийти на вищий рівень у професійній виконавській майстерності, здійснювати профілактику м'язово-суглобового апарату загалом. Йога стає невід'ємною складовою рухової активності музикантів-виконавців і використовується на всіх її періодах та етапах музичної освіти.

*Чжан Мін*

#### **НАПРЯМИ МУЗИЧНОЇ ТВОРЧОСТІ КОМПОЗИТОРА ШИ ГУАННАНЯ**

*Zhang Min*

#### **DIRECTIONS OF THE MUSICAL CREATIVITY OF THE COMPOSER SHI GUANGNAN**

Творчість відомого китайського композитора другої половини ХХ ст. Ши Гуаннаня є дуже важливою і знаковою в музичній культурі Китаю. Він став одним із найпопулярніших композиторів у цій країні саме в 1970–80-ті роки. Відомість митця пов'язана, насамперед, зі значними новаторськими проявами, які він зміг здебільшого принести зі своєю творчістю в жанри популярної китайської музики, а також у масові й масштабні жанри академічного мистецтва.

Ши Гуаннань народився у 1940 р. в китайському Чунціні. Отримавши у 1964 р. музичну освіту в консерваторії м. Тяньцзінь, молодий композитор став працювати в Тяньцзіньському оперному театрі, згодом — у Центральній (Пекінській) філармонії. Тривалий час митець працює на посаді заступника голови Асоціації китайських музикантів. За значний творчий внесок у розвиток китайської музики композитор був відзначений найвищою мистецькою відзнакою в Китаї — присвоєнням йому почесного звання «Народний музикант». Крім того, після смерті митця, на знак вдячності й пошани за його творчість, у 2000 р. в Пекіні відбувся великий пам'ятний концерт на його честь.

Музичний спадок композитора Ши Гуаннаня налічує понад сто різних творів. Одним з найбільш плідних жанрів музичної творчості композитора є популярна китайська пісня. Серед найвідоміших пісень Ши Гуаннаня слід виокремити — «На полях надії», «Бий у барабани, співай пісню», «Коли виноград дозріє в Тулуфані», «Пісня гостів», «Якщо ви маєте знати», «Прем'єр Чжоу, де ви були?», «Під місячним вітром на краю бамбука», «Чисте біле перо посилає прихильність» та ін. А пісня «Підняв високо факел Азіатських ігор» була обрана як головний музичний супровід XI Азійських ігор.