

НЕКНИГА

КАК
ПОЧУВСТВОВАТЬ
СВОЙ

РИТМ

И ЖИТЬ В ГАРМОНИИ С СОБОЙ

Юлия Семенова

Ольга Маркелова

Алина Бульчева

Мира Диваева

Елена Сымон

Екатерина Петрович

Вита Попова

Юлия Савина

Ольга Синючкова

Елена Малышева

Юлия Тюрина

Мария Шелер

Коллектив авторов

**Как почувствовать свой ритм
и жить в гармонии с собой**

«1000 бестселлеров»

2026

УДК 82-32
ББК 84

Коллектив авторов

Как почувствовать свой ритм и жить в гармонии с собой /
Коллектив авторов — «1000 бестселлеров», 2026

ISBN 978-5-00144-726-9

НЕкнига «РИТМ» — сборник историй авторов о ритме как переживаемом опыте. О том, как он становится различным в жизни каждого человека и ведет к пониманию своего ритма. Авторы пришли к этому выводу разными путями через личный и профессиональный опыт. Среди них представители таких сфер, как педагогика, медицина, музыка, наука, спорт, архитектура. Каждый отвечает на главный вопрос книги «Как почувствовать свой ритм?», открывая читателю простор для собственных наблюдений. Книга состоит из четырех тематических глав, которые показывают, каким может быть ритм и как по-разному он проявляется. Вместе они создают объемное представление о том, что есть ритм и как его можно почувствовать. Это позволяет точнее увидеть собственный путь и отношение к скорости, паузам и изменениям темпа, к жизни в целом. НЕкнига «РИТМ» помогает ответить на важные вопросы, которые остаются без внимания, и начать наблюдать за своим ритмом уже в процессе чтения. Если вы в поиске своего ритма, эту книгу стоит открыть прямо сейчас. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 82-32
ББК 84

ISBN 978-5-00144-726-9

© Коллектив авторов, 2026

© 1000 бестселлеров, 2026

Содержание

Введение	7
Глава 1	9
Что есть ритм	9
Первый шаг	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Мира Диваева, Ольга Маркелова,
Алина Булычева, Елена Малышева,
Юлия Тюрина, Елена Сымон,
Ольга Синючкова, Юлия Савина,
Вита Попова, Юлия Семенова,
Екатерина Петрович, Мария Шелег
Как почувствовать свой ритм
и жить в гармонии с собой**

* * *

© Коллектив авторов, текст, 2026

© ООО «1000 бестселлеров», 2026

© ООО «Книжкин дом», оригинал-макет, 2026

Введение

Все начинается с него. Первого. Робкого или уверенного, неспешного или стремительного. У него много имен: быстрый, сиюминутный, медлительный, неспешный... Он индивидуален, как отпечаток пальцев. Умеет подстраиваться, и бывает, что тянет нас за собой или подгоняет. И вот мы уже несемся в этой круговерти событий, тысячи шагов, маршрутов, дистанций... А бывает, что ты не ощущаешь его присутствия, и все вокруг как будто останавливается. Но совершенно точно он продолжает свой ход в стрелках на часах, в черно-белых клавишах, в стуке колес, в шуме волн, в восходе и закате солнца, пожелтелой листве, белоснежном вальсе метели, звонкой капели, шелесте луговой травы, пении птиц...

Порой мы даже его не замечаем, но он точно живет внутри каждого из нас, отражаясь в нас самих. И имя ему Ритм. Он может оставаться неосознанным, при этом определять наше состояние и движение.

Через призму историй авторов ты узнаешь, каким многогранным он может быть. Все авторы – профессионалы ритма, и каждый в своей области. Разные сферы, разные маршруты, разный темп и общее внимание к ритму как основе живого процесса.

Каждый автор прошел собственный путь к ощущению своего ритма. Этот путь складывался из опыта, поиска, наблюдений и практики.

Каждая глава, как маяк, будет указывать направление движения. Каждая история будет открывать новые ритмические рисунки.

По ходу маршрута после каждой истории ритм будет замедляться и давать пространство для ответов на вопросы. Не спеши. Дай себе время на них ответить. Вместе с героями историй авторов «РИТМА», они помогут понять, какой ритмический рисунок у твоей истории, чтобы прочувствовать его по-настоящему.

Личный запрос и мотивация

Перед тем как прикоснуться к ритму первой истории, ответь на несколько вопросов, чтобы зафиксировать отправную точку нашего путешествия.

1. Какой внутренний запрос привел тебя к «РИТМУ»?

Опиши ситуацию или состояние, в котором ты почувствовал необходимость ускориться, замедлиться или перенастроиться.

2. В каких процессах твоей жизни понимание своего ритма может стать опорой?

3. Какого изменения ритма ты ожидаешь от НЕкниги «РИТМ»?

А прямо сейчас сделай глубокий вдох и выдох. Положи руку на запястье или прижми ее к груди. Что ты слышишь? Тут-тут-тут-тук. Или тук-тук, тук-тук, тук-тук.

Дай этому звуку описание. Какой он сейчас?

Давай знакомиться и писать эту историю вместе.

Глава 1

Ритм творчества

Что есть ритм
Мира Диваева



Что есть ритм?

А что такое темп, темпоритм?

Сколько раз в день вы задумываетесь о том, в какой скорости существуете?

Иногда, оглядываясь на прошедший день, я думаю, как можно было столько успеть за 24 часа!

Ритм для меня играет очень важную роль. Мне как музыканту, актрисе и певице очень важно понимать ритмический рисунок произведения. Ритм дает грув¹, определяет настроение.

Вы все знаете песню Hit the road, Jack². Попробуйте напеть. Я уверена, что вы почувствуете слабую долю, потому что эта песня уже у всех на устах. Там особый грув, свое настроение, и нельзя игнорировать именно этот ритмический рисунок.

А теперь давайте попробуем напеть «В лесу родилась елочка». Если начать отстукивать слабую долю, то песня внутри вас зазвучит очень шустро и потеряется настроение, волшебство. Она, скорее всего, зазвучит очень модно.

Недавно я столкнулась с интересной проблемой – чувство ритма. Мы делали спектакль по песням великого музыканта. Его музыка пронизана гармоническими ходами, ритмическими

¹ Грув – это ощущение движения, направления музыки. – Здесь и далее прим. автора, если не указано иное.

² «Проваливай, Джек» (пер. с англ.)

рисунками, которые оказались сложными для нетренированного уха. Задача была чувствовать слабую долю, синкопы³.

Если теряешь ритмику – теряешь жизнь, наполнение, настроение, характер.

Артистам хотелось подмять под себя материал, что очень логично и правильно. Но музыка – большой зверь, великое и очень точное искусство! Есть ноты – документ, которому нужно следовать.

В театральных вузах есть очень важный урок – сценическое движение. Студенты изучают свое тело, учатся сценическому бою, работе с предметами. Мы учились жонглировать, делать сальто, различные поддержки с партнером.

Одним из самых моих больших откровений в восемнадцать лет были скорости. С какой скоростью можно передвигаться. Есть десять так называемых скоростей. Первая – очень медленный режим. Не просто медленная ходьба, а очень подробное движение. Представьте, что обычный бытовой шаг мы замедляем и ставим скорость минус два. Понаблюдайте, как детально выглядит шаг, движения рук, мимика. Это очень важная скорость. В ней можно подробно изучить себя: плотно ли стоишь на ногах, как вес тела распределяется при ходьбе. Невероятная магия начинается, когда внешне существуешь в первой скорости, а внутри тебя ураган. Это называется контрапунктом.

Контрапункт – это осмысленное противопоставление двух самостоятельных действий. Например, человек плачет, а на фоне звучит очень динамичная и мажорная песня. Зритель в этот момент, скорее всего, испытывает глубокие чувства и «подключается» к герою.

Так вот, первая скорость – внешне, а внутри, допустим, восьмая. И как существовать в таких рамках? Это очень сложно. Приведу пример из жизни.

Все мы бывали на зачете или экзамене, к которому не успели подготовиться. И попадался билет, которого не знали.

Представьте: есть возможность списать, но внутри паника, страх не успеть к окончанию экзамена. Но внешне вы демонстрируете спокойствие.

Это любопытный процесс, за которым интересно наблюдать.

Вторая и третья скорости – это чуть более ускоренный режим. Далее четвертая, пятая – наш бытовой шаг. Шестая, седьмая, восьмая – скорости выше средней, когда мы торопимся и начинаем суетливо существовать. Но на сценическом движении нас призывали быть аккуратными: «Не сбейте партнера – он вам еще понадобится!» То есть мы существуем достаточно шустро, но важно быть аккуратными.

Девятая и десятая скорости – это 280 км/час! Представляете, как это быстро? Как динамично мы можем передвигаться! Это практически бег! Суета! Скорость! Динамика!

Сидя дома вечерами, я существую на второй скорости, а в работе иногда доходит и до десятой! Важно сохранять баланс и помнить, что бывает и первая скорость, важная, с нее все начинается.

Я очень много преподаю. Начала преподавательскую деятельность еще в восемнадцать лет. Примерно тринадцать лет жизни посвятила педагогике.

Я приверженец гуманной педагогики – ставлю во главу угла человека, личность. Мне всегда интересно, ЧТО чувствует человек напротив меня.

Я отвергаю авторитаризм, кнут и провокацию. Мне важно создать добрую атмосферу, где царят уважение, любовь и доверие. Искренне верю, что гуманизм может проявиться и в строгости, и в требовательности. Главное – делать все с чистыми намерениями.

³ Синкопа (муз.) – смещение акцента с сильной доли такта на слабую, вызывающее несовпадение ритмического акцента с метрическим.

К чему я все это пишу? Да к тому, что в педагогике очень важен темпоритм – синтез скорости действия и внутреннего тонуса.

Приходя на пары к студентам, у которых веду ансамблевый класс, я точно знаю, что должна включить такие механизмы внутри себя, которые помогут набирать энергию как снежный ком. Моя скорость внутри будет десять, а внешне буду транслировать скорость три или четыре. Тогда студент будет чувствовать мою энергию и вовлеченность. Когда я училась на третьем курсе театрального института, к нам пришел режиссер проводить тренинги. Боже! Мы думали, что сойдем с ума: он был как метеор, безумно быстрый. Учил нас реагировать шустро, интенсивно, энергично. Мы не понимали, чего он хочет от нас, почему активно пытается разогнать, зачем заставляет существовать три часа на скорости десять, а потом резко обнулиться и жить на скорости два. Казалось, он требует невозможного. С годами я поняла, ЧЕГО хотел педагог: он показывал нам реальную жизнь, делал нас более уязвимыми. Мы прятались, не желая вылезать из привычной конуры. Сейчас я вижу, как он был прав.

Сегодня, проснувшись, я подумала: «А не попробовать ли мне прожить в скорости четыре весь день? Никуда не бежать, жить с метрономом, настроенным на 80 bpm⁴?» Ох, дорогие читатели, это была та еще работка! Привычка управляет телом. В таком мегаполисе, как Москва, хочется нестись с бешеной скоростью. А вот попробуйте пожить в контрапункте! По МКАДу носятся машины, курьеры спешат с заказами, метро оглушает скоростью, а вы идете медленно, чувствуя каждый шаг. Интересный опыт, правда?

Хочу рассказать историю.

У меня есть ученица. Достаточно взрослая, но у нее, как бы сказали в быту, отсутствует чувство ритма.

Чувство ритма – наш внутренний метроном, пульсацию которого важно почувствовать.

Существуют длительности: целая, половинные, четверти, восьмые, шестнадцатые и т. д.

Одна целая – это две половинные, или четыре четверти, или восемь восьмых, или шестнадцать шестнадцатых и так далее.

Давайте посчитаем до четырех: раз – два – три – четыре.

Или: раз – и – два – и – три – и – четыре – и.

Теперь попробуйте на каждое слово простучать в ладоши два раза.

Получится ра-аз – и-и – два-а – и-и – три-и – и-и – четыре-е – и-и.

Очень странно, правда? Мы раздробили четыре четверти, сделали их мельче. Это и есть пульсация.

Вернемся к моей ученице.

Учили мы для важного мероприятия песню, очень сложную для нее. Песня всегда начиналась с затакта! То есть со слабой доли, как бы заимствуя нотки из последнего такта.

Пели под метроном, поскольку ей было сложно понять телом, что такое слабая доля. Стучали, считали, застраивали песню. Но ничего не получалось. И вот однажды она буквально влетает в кабинет со словами: «Я поняла!»

Оказалось, она решила отследить, что делает ее тело, когда она слушает песню в оригинальном исполнении. Ее нога абсолютно точно и четко отстукивала сильную долю, и она осознала, что куплет начинается «чуть-чуть раньше ноги». Казалось бы, пустяк. Но меня обрадовало, что мозг и тело соединились и получилось исполнить песню так, как задумал автор. Это была маленькая победа!

Как вы дышите, каков ритм дыхания: синкопированный, ровный, бывает ли замедление или ускорение, делаете ли паузы. Ведь пауза в музыке тоже музыка и часть ритма.

⁴ BPM – Beats Per minutes – удары в минуту.

Мой день, как правило, начинается в 07:30. Иногда мне кажется, что с литавр. Будильник настойчив – не могу ему отказать. И начинается концерт! Все инструменты настраиваются: умыться, приготовить завтрак, сварить кофе, сесть за стол и... услышать паузу перед самым приятным глотком кофе. Это мой любимый напиток: он заряжает утром. Стараюсь пить медленно, чтобы почувствовать вкус, поэтому пауза, выдержанная перед первым глотком, архиважная.

Так же в музыке: пауза – ее часть. В паузе есть ритмика! Но какая – целая, половинная, а может быть, четвертная? Или же восьмая и так далее! Паузы многое говорят – бывают тревожные, расслабленные, затянутые и такие, во время которых можно спокойно отдохнуть. Как я люблю паузы! В них можно жить, играя их, можно думать, наполнять мыслью, анализировать, чувствовать, эмоционировать.

Помню прошлое лето очень хорошо. У меня случилось невероятное выгорание. Я несла весь год сломя голову: выпустить шоу, спектакли, песни, переехать, похудеть. Гонка была безумная, наверное там были 200 bpm.

Помню, что заранее купила билеты на отдых. Оказавшись в самолете, услышала тишину, эту паузу, несмотря на бесконечный крик детей, работу двигателей. Если бы вы только знали, ЧТО значила эта пауза для меня! Паузы очень важны: они дают возможность структурировать музыку и жизнь.

**Занимаясь ритмикой со студентами, вижу, как они
преображаются, оживают, начинают танцевать, подпевать,
чувствовать грув.**

Сделайте со мной упражнение на ритмику. Произнесите цифры от одного до восьми на английском языке. Погнались!

One – two – three – four – five – six – seven – eight⁵

Отлично! Теперь постепенно убирайте первые цифры. Получится так:

One – two – three – four – five – six – seven – eight

Two – three – four – five – six – seven – eight

Three – four – five – six – seven – eight

Four – five – six – seven – eight

Five – six – seven – eight

Six – seven – eight

Seven – eight

Eight

И пойдем в обратном порядке!

Eight

Seven – eight

Six – seven – eight

Five – six – seven – eight

Four – five – six – seven – eight

Three – four – five – six – seven – eight

Two – three – four – five – six – seven – eight

One – two – three – four – five – six – seven – eight

Теперь откройте на любом удобном устройстве метроном и поставьте темп 80.

Попробуйте на каждый удар произнести первую строчку: one – two – three – four – five – six – seven – eight. Отлично!

Дальше пропустите первые доли и входите в слабые.

⁵ Один – два – три – четыре – пять – шесть – семь – восемь (пер. с англ.)

Следующая будет сильная и так далее. Обратите внимание, что все нечетные числа – сильная доля, а все четные – слабые!

Теперь, когда вы освоили темп 80 bpm, поставьте 100. Обратите внимание, что тело и мозг могут саботировать такую интенсивную работу с ритмикой. Но уверена, что у вас получилось.

Я люблю говорить о ритме, о жизни, о размеренности. Мне кажется, мы забываем быть разными, боимся быть и жить в паузах. Нас пугает тишина, потому что кажется пустой. Важно, под каким углом мы смотрим на паузы, что хотим сказать зрителю, этому миру, себе. Возможно, это будет: «Остановись. Чувствуй. Ощути» или «Соберись. Не снимай напряжения! Будь в тоне даже в чертовой паузе!»

Симфония № 5 Людвиг ван Бетховена – гениальное произведение! «Так судьба стучится в дверь». Попробуйте простучать начало симфонии – действительно есть полное ощущение, что кто-то стучится. Судьба бросает вызов великому композитору: мы все знаем, что случилось с гением.

Леонард Бернштайн писал: «И какими же должны быть эти ноты, что они несут в себе, какое мощное наполнение им присуще, если из них могла родиться целая часть симфонии? Три соль и ми-бемоль. Все»⁶.

Это поистине гениальное произведение! «Тема судьбы» повторяется в начале два раза на два форте (громко), тем самым говоря нам, что рок неумолим.

Послушайте пятую симфонию великого композитора: четыре ноты во вступлении, фор-тиссимо. Я чувствую, как сердце начинает тревожиться, просыпаются разные чувства, на эмпирическом уровне понятно все, что написано автором. Именно такая ритмика и динамика дают жизнь внутри нашей души.

Ритм жизни – что это?

Мой рабочий день обычно расписан по минутам: работаю в нескольких театрах как приглашенный педагог по вокалу, со студентами в высших учебных заведениях, пишу музыку, веду частную практику. Чтобы не сойти с ума от обязательств, стараюсь выстраивать ритмику рабочего дня.

Будут ли там паузы, в которых я буду жить? Буду ли я уважительна к слабым долям моего распорядка дня? Будет ли там синкопированный ритм⁷? Буду ли я держать напряжение в паузах во время сложного диалога, где будет необходимо принять какое-либо решение?

Знаменитый театральный термин «мхатовская пауза» означает длительную тишину, в которой артист может существовать. Условно говоря, представьте диалог двух людей, один из которых рассказывает что-то сокровенное.

В ответ проще и легче всего ахнуть, завизжать и так далее. А можно помолчать, и тогда зритель почувствует, что между героями возникло напряжение, появился нерв, что сейчас что-то будет.

Поделюсь личной историей: у меня бывают сильные панические атаки, которые проявляются необычно. Впервые я ощутила их в возрасте примерно пяти лет. Тогда я чувствовала, что что-то не так. Теперь понимаю, что это была та самая атака. Моя реальность становится очень быстрой, казалось, что все разговаривают очень шустро, как будто речь ускорили в десять раз, а весь мир несется с бешеной скоростью. Когда я впервые столкнулась с этим, подумала, что из такого состояния нет выхода.

⁶ Цитата из описания Пятой симфонии композитора Людвиг ван Бетховена.

⁷ Смещение акцента с сильной доли на слабую.

Но однажды решила взять полный контроль над дыханием, равномерно дышать, замедлять мысли, чувствовать свое тело. И у меня получилось замедлить темп, существовать в своем ритме, не поддаваться панике, не суетиться, а остановиться, сделать паузу, увидеть все вокруг. Если раньше мне не удавалось восстановиться в течение двух-трех часов, то сейчас намного быстрее могу справиться с панической атакой.

Из детства помню, как мой дед любил сидеть на остановке и наблюдать за людьми. Мы спрашивали его, для чего он это делает подолгу. Он улыбался и отвечал: «В старости кажется, что весь мир несется с бешеной скоростью. Мне нравится наблюдать за молодой энергией. Вы все бежите, а я беру паузу и наблюдаю за вами, изучаю мир. Мне нравится, что могу просто сидеть и глядеть на вас». Он всегда надевал шляпу, костюм и был самым красивым дедом во всем мире. С годами наш внутренний ритм становится размереннее. Да, мы можем много работать, быть многозадачными. Но прелесть жизни заключается в том, что все сложное и навороченное становится минималистичнее. В этом столько красоты!

В бурном потоке жизни важно найти баланс. Мне нравится, как устроен мой день, моя деятельность: ношусь из театра в театр – записи, спектакли, поездки, ученики, сессии и студенты... BPM – 240.

Прихожу домой, завариваю чай, включаю «Времена года» П. И. Чайковского, и так спокойно. Чего стоит один «Октябрь»: тишина, опадающие листья. «Апрель» совсем другой: живее, слышно резвую капель.

Очень интересно жить в наблюдении.

Пишу этот текст, а за окнами машины носятся. А у меня тишина. Свеча догорает. Я готовлюсь ко сну и думаю о тебе, дорогой читатель.

В каком настроении ты сейчас? (Надеюсь, ты не против, что я резко сблизилась нас, перейдя на «ты»?) Как прошел твой день? Не утомила ли я тебя своими речами? Удалось ли мне передать, что вся наша жизнь – это разнообразный красивый ритм? Что есть ритм? Биение сердца, танец, музыка, песня, стихи, движение мотора, капель, стрекоза, подросток, жующий чипсы. Что есть твой личный ритм?

Ритм окружает нас всегда и везде: в метро, на танцплощадке, дома, на море, пилатесе, йоге. Ритм жизни, песни, симфонии, барабанщика – это все про структуру, про наполнение, про понимание глубины. Это пульс, движение, время и пространство.

Ритм задает темп нашему дню. Чтобы синхронизироваться с другими людьми, мы должны точно чувствовать себя, свою внутреннюю пульсацию. Ритм есть везде: во вдохе и выдохе, мыслях, привычках.

И только в тишине ритм становится яснее, выпуклее, заметнее и иногда удивительно умиротворяющим. Заземлись. Остановись. Подумай. Подыши.

Будь мудрой улиткой, которая медленно и смиренно ползет к великой горе Фудзи. Она знает, что доберется и встретит на этой горе своих.

Вопросы для саморефлексии

1. Какие чувства и мысли поднимаются в тишине и почему?

2. В какие моменты ты лучше всего слышишь паузу? И что в эти моменты ты делаешь иначе?

3. По каким признакам понимаешь, что ты живешь «в своем ритме»? И какое действие вернет тебя в него уже сегодня?

Первый шаг Ольга Маркелова



У нашего внутреннего мира есть своя мелодия, свой ритм. Порой он звучит уверенно, ведя нас вперед, а иногда сбивается, буквально спотыкаясь на ровном месте. И я точно знаю, что гармония возвращается не магическим скачком, хотя иногда и без магии не обходится, а через маленькие, порой рутинные действия. И всегда – всегда! – есть первый шаг, движение, звук, с которого все начинается заново!..

– А когда я смогу рассказать скороговорку про бобра?

Я удивилась и даже на секунду растерялась, но, собравшись с мыслями, объяснила, что в слове «бобер» не самая удобная позиция звука «р» и начать работу лучше с более легкого лексического материала. Как сейчас помню первое занятие с мужчиной. Все шло по намеченному плану: диагностика, подготовительные, артикуляционные, дыхательные упражнения. И тут такой неожиданный вопрос.

Позже, перебирая личную профессиональную библиотеку, в книге «Логопедия в схемах и таблицах» я скользнула взглядом по разделу «Функции речи», среди которых была и магическая. Я улыбнулась. Именно это неакадемическое словечко точнее всего описывало мой реальный и виртуальный кабинет, а также истории людей, которые в нем звучали. Это слово вернуло меня в далекий 2005-й.

Я училась в 11 классе и была убеждена, что стану дизайнером. У меня есть способность замечать красивое, окружать себя красивым и хотелось бы научиться создавать красивое.

С этой мыслью жила целый год в ожидании подготовительных курсов. И вот он, долгожданный первый день: я захожу в аудиторию, сажусь за мольберт и жду, что вот сейчас начнется магия. Но преподаватель дал задание рисовать просто вертикальные линии. И так весь день? Часы напролет? Похоже, я сильно романтизировала профессию. Как послушная ученица, я начала выполнять задание, и, к моему удивлению, педагог сказал, что линии мне еще рисо-

вать и рисовать, ведь они далеки от идеала. Но дело было даже не в задании, а во внутренних ощущениях. С момента, когда я переступила порог, почувствовала, что у меня ко всему происходящему нет ни таланта, ни азарта. Поняла, что это не то место, где я должна провести ближайшие несколько лет.

После занятия вышла на улицу, ясно понимая, что больше не вернусь. Ощутила, что мой внутренний ритм, который отбивал такт уверенности и красок жизни, исчез.

Не знала, чего хочу, кем желаю быть, куда двигаться, совершенно не понимала себя. Гармоничный и упорядоченный ритм сбилсся.

Дома поговорила с мамой, которая меня всегда внимательно слушала. Она предложила поступить в педагогический на специальность, о которой я слышала когда-то, но никогда не думала в этом направлении, – на логопеда. Мама напомнила, что с самого детства для меня речь была основным инструментом познания мира. Она рассказала, что когда мне было всего несколько месяцев, в детскую купили ночник в виде колобка. Родители думали, что с ним я буду быстрее засыпать. А он стал невольным слушателем моих полуночных «рассказов», состоявших пока только из звуков и слогов: «а», «у», «у-гу», «м», «бу». Мама вспоминает, как я, глядя на милую мордашку светильника, на своем детском языке что-то ему рассказывала.

«Ехал Грека через реку, видит Грека...» – как кинолента, память уносит меня в далекий 1991-й, когда мне три года, мы с бабушкой лепим вареники и в сотый раз проговариваем эту скороговорку. Правда, из моих уст она звучала так: «Ехау гъека чеез еку». Чистоговорки, стихи, сказки, описания – все это мои первые воспоминания о детстве. Со мной всегда говорили, и мне всегда давали слово. Казалось бы, скороговорка – просто набор звуков, сливающихся в труднопроизносимые слова, но как только я ее произношу, переношусь в прошлое: на кухню, где морозный рисунок украсил окно, на нем розовая занавеска с вышитыми цветочками, я стою на табуретке, руки в тесте, взгляд напряжен, ведь я тоже леплю вареник. Мы проговариваем последовательность действий: чтобы сделать тесто, нужно разбить яйцо, налить молоко, добавить муку... Я знала множество стихов, песен и даже рецептов наизусть! Ритм слов и порядок действий успокаивали, служили для маленькой Оли опорой в огромном и пока непонятном мире. Когда я вспоминаю эти моменты, даже мое тело реагирует – оно расслабляется.

Интересное наблюдение, ведь сейчас, проводя логопедические занятия, я часто начинаю встречу с моими учениками с упражнений на расслабление. И даже метафоры у меня родом из тех детских картинок: представьте, что язык – тесто и оно расплывается, язык расслабляется!

Мысленно возвращаясь к разговору с мамой, вспоминаю ее слова: «Ты всегда была очень разговорчивой, а общение было способом знакомства с миром». Это не точная цитата, но примерно такими словами мама знакомила меня с собой! Она аккуратно подсвечивала и особенности темперамента и характера: мою эмпатичность, усидчивость, умение найти общий язык и с детьми, и со взрослыми, видеть в людях хорошее, прекрасное. В связи с убедительными доводами и отсутствием альтернатив я решаю: «А почему бы и нет».

Когда началась учеба в университете, я слушала вступительные лекции и понимала, что замечать красивое можно не только в материальном мире, но и в мире звуков, слов, голосов, речи. На ум пришло сравнение с дизайном и открыло для меня удивительную истину: нашу речь тоже можно и нужно создавать, планировать с тем же вниманием к деталям, функциональности и красоте.

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.