

О ЧИСТОТЕ СТИЛЯ И ТАНЦЕВАЛЬНОЙ «МЕШАНИНЕ»

Любое танцевальное направление, будь-то хип-хоп, крамп, беллидэнс или рагга-джем, имеет определенную базу, основу, то есть – фундамент, то есть – то, на чем, по сути, все направление и держится. Применительно к стилю это будет означать определенный набор движений, присущий именно ему. То есть, когда мы наблюдаем «маятник» или «восьмёрку» бедрами, понимаем, что это, скорее всего, элемент танца живота и вряд ли хип-хопа. Все потому что и «восьмерка», и «маятник» – базовые движения беллидэнса. То же самое с латиной – специфические шаги, с раггой – широкий африканский кач и шэйки, с поппингом – четкие точки-фиксации, с вэйвингом – пластичные волны, и так далее.

Есть люди, которые любят повторять, что если ты танцуешь хоп, то будь добр – танцуй хоп, и не надо примешивать в него латину или беллидэнс. Это уже, извините, эклектика, а эклектика, вроде как, и не танец. Это пошло, вульгарно, это ни в какие рамки не лезет, и одно с другим не миксуется. Это стереотипы. Миксуется. Все. Главное – правильно миксовать.

В танцах, как в кулинарии – из одного и того же набора продуктов два разных повара могут приготовить два совершенно разных блюда. Только в нашем случае «продукты» – это базовые движения направлений, а блюдо – это собственно танец. У одного повара оно может получиться более вкусным, чем у другого, а все потому, что изначально у них были разные рецепты и пропорции. По тому же принципу – один танцор смешает стили, и это будет плохо, а другой танцор смешает – и это будет очень хорошо.

По большому счету, сейчас мало кто танцует чистые стили. По крайней мере, сложно встретить танцоров, которые выбирают для себя только локинг или только вэйвинг. Правда, есть те, которые утверждают, что они исключительно нью-стайлеры. Но нью-стайл – это тоже, по сути, смешение и переосмысление.

В самом начале статьи я назвала смешение стилей симбиозом, и это неслучайно. Думаю, что не я одна помню из школьного курса биологии, что симбиоз – это взаимовыгодное слияние. Там, в биологии, правда, речь шла не о танцах, но суть в принципе от этого не меняется. То есть, тот же беллидэнс, «вклиниваясь» в хип-хоп, приносит этому самому хип-хопу определенную выгоду, разбавляя его «пацанский» размах мягкой женственностью и пластичностью. Точно так же, добавив, например, элементы рагги к крампу можно сгладить агрессивность второго.

Недавно я имела удовольствие наблюдать пару танцоров, которые презентовали стрит-джазовый номер, в котором явно читалось влияние аргентинского танго. Я бы никогда не подумала, что это может быть настолько интересно. На мой взгляд, чем больше танцор осваивает новых стилей, тем ярче и разнообразнее будет стиль его собственный. Естественно, чистота стиля имеет место быть, особенно важно осваивать «чистую» базу. Необходимо учиться правильно делать базовые элементы того или иного направления,

потому что это залог того, что ваш интегрированный стиль будет новым интересным стилем, а не пародией на танцы. Важно только, чтобы смешение не превращалось в самоцель – в смешение ради смешения, а имело свои причины и смыслы.

Танец вписывается в пространство преимущественно через движение, и здесь находит своё привилегированное место и возможность для саморазвития без аналогий и стереотипов прошлого. Без стереотипов, но и, не разрывая связи с прошлым.

Периоды в истории Модерна.

- 1) Предшественники и теоретики.
- 2) Пионеры Модерна.
- 3) Поколение Великих Мастеров.
- 4) Прорыв Куннинхэма
- 5) Постмодернизм и послевоенное поколение.

Происхождение танца.

Начало 20-го века. Предшественники и теоретики.

"Поворот к 20-му столетию взволновал умы и тела. Научные открытия, скорости и технологии обновления быстро стали всеобщей реальностью, - возбуждающей смесью, которую не знали ещё со времён Ренессанса, это был переход к другой цивилизации. Красивая Эпоха... её называли "Танцем на вулкане". Она являлась прелюдией Мировой войны, которая перевернёт традиции и ускорит переход к эре индустриализации. Родилось новое общество и вместе с ним другие потребности, другие желания. Они выкристаллизуются на понятии "современность", которая в свою очередь помещена под знаком "движения": движения автомобилей, самолётов и изображения кинематографа, движения тела, освобождённого модой и спортом, сияющее в электрических лучах. Для участия в этой динамике, новый танец, должен был найти для себя другие корни, отличные от прежних, ограниченных в незыблемых традициях. "

Далее >>> "Если бы с самого начала танец модерн не имел прямой связи с классическими традициями, он был бы рождён разве что, только для невежд. Кажется забавным тот факт, что предшественниками модерна были мужчины, а вот пионерами –

женщины, не профессиональные танцовщицы, но которые размышляли над основами будущего танца. Предшественники и теоретики модерна создавали теории, которые ввиду отсутствия хореографической формы, в сущности, имели важное достоинство объективно рассматривать лишь человеческое движение, и предлагать инструменты для анализа и независимого наблюдения для какой-нибудь простой хореографической эстетики. Они так же внесли свой вклад в оригинальные, хотя, часто очень удалённые, концепции простых форм на колоссальной волне "свободы тела",..."

Далее >>>

Мы представляем Вам краткую хронологию Модерна в таблице, которая, как навигатор позволит разобраться в истории танца, и уже осознанно путешествовать по сайту. Попутного Вам ветра, больших и малых открытий!

Хореографы, течения, страны, время. Нововведения в области тела, техники, движения . Нововведения в области спектаклей-представлений, пространства, связи с другими направлениями искусства.

Кто, какие страны явились приемниками и последователями.

Предшественники и теоретики движения.

К началу

Франсуа Дельсарт

Франция, Конец 19 века.

Связь между жестом, эмоциями, чувствами:

Разработка кода жестов во взаимосвязи с эмоциями, отличного от ранее принятого в традициях классического танца;

Придание первостепенного значения роли жестов в общении; Влияние (через своих учеников) на будущих пионеров американского модерна.

Франция;

США: косвенное влияние на Рут Сант Денис, Теда Шоуна, Айседору Дункан и др.

Жак-Эмиль Далькроз

Швейцария, Германия, с 1920 по 1950 год.

Ритмическая гимнастика

Связь движения и ритма;

Несколько основных принципов:

-Суть закрепощённого тела состоит в ритмическом закрепощении;

-Для естественного движения характерно состояние расслабленности, не напряжения;

-Дыхание играет ключевую роль в достижении расслабления и качестве основного ритмического движения.

Связь музыки/движения; определение телесной музыкальности;

Обучение будущих пионеров модерна Германии.

Германия: Лабан, Вигман...

Франция: Нежинский, Мари Рамберт...

Рудольф Лабан

Германия, Великобритания, с 1920 по 1960 год.

Движение – как источник жизни, и
инструмент для выражения
социального положения

Первая аналитическая и понятийная система движения, рассматриваемая в различных
асpekтах: вес тела, пространство, время, поток.

Танец – как необходимый опыт общения, образующий индивидуумов и группы для
улучшения жизни всего общества.

Германия: Вигман, Йоосс и большинство танцоров модерна периода между двумя
войнами;

Англия; создание школы;

США; важное значение системы понятий в движении.

Пионеры Модерна

К началу

Лойе Фуллер

США, Франция, к.19-н.20вв.

Театрализованное
движение:

Движение, скорее как способ, нежели цель;

Преобразование, маскировка тела (использование аксессуаров: ткани, палочки и сложные
эффекты электрического света);

Движение - форма визуализации пространства (формы и рисунки, созданные светом на
тканях).

Исследование новых возможностей в создании сценических иллюзий с помощью
электрического света

Франция.

Айседора Дункан

США, Франция, Германия Россия/С.С.С.Р., с 1900 по 1930г.

Возвращение к природе,
естеству.

Свободный танец

Танец и движения, вдохновлённые связью с природой, а не заботой об эстетических
условностях;

Возвращение тела в естественную среду (контакт с природой) и получение вдохновения

Учение о взаимосвязях движения и четырёх элементов (воды, земли, огня, воздуха)

Определение свободы и чистоты тела

Духовная функция танца.

Образовательная ценность.

Свобода женского тела.

Связь с философскими и художественными направлениями в других областях (театр,
музыка, литература) в большей степени, чем с миром танца.

Германия

Россия

Рут Сант Денис

США, с 1900 по 1930г.

Танец, как выражение
духовности

Поиски основ для танца, вне классического балета: вдохновение Востоком

Танцовщица, скорее жрица, чем лёгкая девушка

"Музыкальные визуализации" - первые шаги модерна в направлении абстракции.

Свобода женского тела

Духовная функция танца отражает его красочность и зрелищность

США: Дорис Хэмфри, Мэри Вигман, Марта Грэм...

Тед Шоун

США, с 1920 по 1950г.

Танец, созданный для танцоров
мужчин

Поиски тождественности мужских и женских жестов.

Создание техники и курса упражнений специально для мужчин.

Создание атлетического тела в противовес мнению о женоподобном теле танцора.

Учение на базе "делсартизма" и первое рационалистическое объяснение техники модерна.

Борьба за лучший социальный образ танцора.

США: Дорис Хэмфри, Мэри Вигман, Марта Грэм...

Поколение великих мастеров Модерна.

К началу

Мэри Вигман

Германия, с 1920 по 1960г.

Танцевальная экспрессия

Танцор в контакте с силами, которые ему помогают.

Пространство наполнено "невидимыми партнёрами", которые диктуют движения, и с их помощью сам танец превращается в "солирующую танцовщицу".

Движение осуществляется через серию противоположностей: внутреннее/внешнее, земное притяжение/желание подняться, индивидуальность/группа

Танец, как проявление всеобщих тем: чародейства, смерти, и т.д.

"Танцы совместно", что означает: развитие вначале формы соло, позволяющей затем создать другие привычные сценические формы.

Структурирование профессии танцора;

Социальная и образовательная миссия хореографии.

Германия: все направления модерна 20-30-х годов, послевоенный период.

США: школы Ханя Хэлм, Николай.

Франция: ученики Вигман стали пионерам французского модерна.

Курт Йоосс

Германия, с 1920 по 1960г.

Эссенциализм

Включение элементов классической техники в образование танцора.

Танец, как способ выражения всех человеческих чувств.

Использование мимики, создание типовых персонажей, комичный взгляд на танец.
Политическая роль хореографии; изобличение политических и экономических реалий
Германия: образование огромного количества танцоров и хореографов послевоенного поколения
Баухаус

Шлеммер, Кандинский..., Германия, с 1919 по 1933г.

Абстракция

Тело, как абстрактный объект.

Движение, как инструмент для проецирования в пространстве пластики форм .

Театральная сцена, как место эксперимента для пластических танцоров.

Германия, в основном для визуального искусства.

США: артисты Баухаус поступают в университеты; поощряется междисциплинарный подход; приглашение Кэйджа и Куннинхэма в "Black Mountain College".

Дорис Хэмфри

США, с 1930 по 1960г.

"Движение –это арка, протянутая
между двумя смертями".

Игры с гравитацией: выбор между сопротивлением падению и его принятием. "Падение и
подвешенное состояние" - как структурирующий элемент движения и динамики.

Переменчивость, текучесть, неуловимость, лиризм танца.

"Индивидуальное движение" - как часть, или этап мышления и понятие более объёмное,
чем "хореография".

Танцор – как индивидуум, но так же и элемент группы.

Движение одновременно рождается в теле каждого танцора и в переходах от одного к
другому.

Разработка хореографического мышления - "композиции", отличного от прежнего взгляда
на танец (индивидуальное движение танцора).

Музыка, как источник для размышления, обучения и создания композиции. Но танец не
должен быть зависим от музыки, он должен развиваться за счёт своей собственной
музыкальности, ритмичности

США: Чарлз Вейдман, Жозе Лимон

Жозе Лимон

США, с 1940 по 1970г.

Театральность танца и хореографии. Постановка типовых персонажей.

Танец – как обращение, получившее политическое либо религиозное вдохновение.

США: Дженнифер Мюллер, Луис Фалко

Марта Грэм

США, с 1930 по 1970г.

Танец и неосознаваемые
экспрессии.

Противоположности в танце - расслабление/напряжение; особое внимание тазу (части
тела), как очагу пульсации и рождения желания;

Рассмотрение женского тела и анализ законов его движения;

Движение, как выражение всеобщих страстей;

Сосредоточение на моментах и наивысших состояниях кризиса, отчаяния;

Первоочередная роль соло: первенство танцовщиц в хореографии.

Символичность пространства: объекты в нём - как отражение воображения, страхов, образов внутреннего мира постановщика танца.

США и весь мир: М.Куннинхэм, Е.Хоукинс, П.Тэйлор, и др., прошли через обучение в её труппе; создание школ во многих странах; создание труппы.

Альвин Николай

США, с 1950 по 1980г.

Абстракции. Децентрализация корпуса.

Пересмотр принципа уникальности центра тяжести тела, и принятие т.о. новой иерархии: отказ от антропоцентризма. Все точки в теле могут быть "мотором" движения;

Человек, как элемент среди других элементов вселенной, находящихся в движении;

Тело изменчиво: аксессуары, ткани, палочки удлиняют и изменяют форму человеческого тела до превращения его в абстракцию;

Импровизация и композиция - как часть техники, включённая в образование танцора.

Ученик ответственен за исследование собственного тела.

Рассмотрение связей между телом и пространством.

Движение, как аспект постановки спектакля наряду с его аксессуарами, проекциями света, элементами сценографии.

Возвращение к сценическому иллюзиону.

США: Мюррей Луис.

Франция: "C.N.D.C". К. Карлсон, С. Буирж...

Альвин Эли

США, с 1950 по 1980г.

Афро-американский модерн

Приобщение афро-американской культуры к модерну;

Отражение африканской культуры в танце модерн.

Сценические постановки народов африканской культуры вне их гетто, и приобщение их т.о. к мировому опыту танца модерн;

Использование музыкальных ритмов, напевов, характерных для этой культуры ("спиричуэлс").

США: на все африканские танцы.

Прорыв Куннинхэма.

К началу

Мерс Куннинхэм

США, с 1950 по 1990г.

Абстракции. Роль непреднамеренностей (случайностей)

"Движение является выразителем всех внутренних намерений"

Тело разрознено; отказ от органических, описательных, типичных представлений о теле;

Освобождение личности, эмоций и чувств танцора для блага движения;

Тело и техники рассматриваются с точки зрения "рациональности" включение в работу ног классических техник;

Развитие виртуозности

Придание Современному танцу статуса искусства и определение его места в истории танца;
Центральная роль в сотрудничестве с Джоном Кэйджем;
Влияние Дзен;
Непреднамеренность (спонтанность) определяет взаимосвязь музыки, элементов сценографии, света и танца;
Уход от централизованности и иерархичности сценического пространства: пространство разделено фрагментировано; многообразие одновременных сценических действий;
Сотрудничество с именитыми художниками: Раушенберг, Джаспер Джонс и др. Отказ от абсолютной прерогативы "автора". Хореограф не высказывается об эстетической ценности по поводу возникающих на сцене импровизаций – случайностей;
Свобода зрителя: его мнением не управляют, именно он делает свой выбор о продолжительности спектакля.
США и весь мир
Рождение поколения постмодернизма
Влияние на современное искусство и особенно на искусство сцены.
Постмодернизм и послевоенное поколение.
К началу

Начиная с 60-х годов и поколения постмодернизма, хореографы перестают создавать "школы" - в том смысле, в каком о них говорилось во времена "Поколения мастеров". Влияние этого факта неявно, и, по-видимому, ещё рано делать выводы о том, как он отразится на последующих поколениях.

Церковь Джадсон и Великий Союз

США, с 1960 по 1970г.
Уровень "зеро" в движении, в танце и в публичных представлениях.
Рассмотрение и оценка всего того, что делает танец "современным".
Идентификация социальных и идеологических признаков в теле и в движении: тело танцора/ тело "пешехода", особенность женского/мужского и т.д.
Развитие "перфомэнса". Актёры, танцоры, музыканты, пластические артисты, "перформеры" получают равный статус в перфомэнсе.
Роль импровизации.
Политическая роль современного искусства
Танец вне условных ограничений спектакля и поэтому перфомэнс происходит на улице, в галереях и т.д.;
Желание сблизить искусство со "зрительской аудиторией".
США

Поколение Постмодернизма

Люсинда Чайлдс, Триша Браун, Мередит Монк, Дэвид Гордон, Стив Пакстон, Ивонна Рейнер и др.,

США, с 1970 по 1990г.
Экспериментальный подход в построении композиции.

Использование общих с другими областями искусств техник, например – в музыке;
Использование элементом импровизации;
Работа на принципе "повторов" (Л.Чилдс, Т.Браун, М. Монк...);
Возвращение к существующим классическим техникам и включение их в современные (Л.Чилдс);
Импровизация (Стив Пакстон) продвинута в ранг техники (Контактная импровизация).
Междисциплинарный подход (Роберт Вилсон/Л.Чилдс);
Поворот к "живому" спектаклю;
Работа с преобразованием восприятия зрителя (игра на повторях...).

США.
Весь мир.

Триша Браун

США, с 1970 по 1990г.
Непрерывность движения
Экспериментальный метод исследования движения, без использования наследия предшествующих периодов;
Работа над специфической техникой, основанной на изучении игры и гравитации;
Текущность, непрерывность движения, позволяющая увидеть скорее поток, нежели формы;
"Подвижное тело" - функциональный объект, а не трагический.

США.
Весь мир.

Буто

Хидзиката, Казуо Оно, Ко Муробуши, Санкай Дзюку, Ариадоне и др.,

Япония, с 1960 по 1990г.
Танец "темноты"
Движения - способ "возвращения" в свои воспоминания;
Тело заключено в самом себе, что позволяет вернуться (в воспоминаниях) в состояние зародыша, до начала осознания себя.
Одновременно протест против традиционно японских театральных форм и западных танцевальных техник.

Япония
Европа

Пина Бауш

Германия, с 1970 по 1990г.
"Танцтеатр" – танцевальный театр.
Танцор играет себя самого (перенесение личных качеств на исполняемую роль);
Разряженность танцевального движения, диссоциация между "станцованным" жестом и представленной ситуацией;
Танцор использует техники не для создания движения, а для управления своими эмоциями и распадом жеста.
Танец – "по стопам театра"
Постановка и высмеивание социальных особенностей (в частности буржуазных), а также бессодержательность и пустоту в человеческих отношениях;
Слова, игра, пение включены в представление.

Германия.
Весь мир

Новый французский танец

Д. Багу, О. Дюбок, Ж.-Кл. Галотта, Д. Ларьё, М. Марин, А. Прельжокаж, К. Сапорта и др.,

Франция, с 1980 по 1990г.

Танец/Театр.

Танец делается носителем эмоций и чувств;

Движение - как язык эмоций, зеркало внутреннего мира танцора;

Постановка на сцене состояний тела либо его бытия;

Использование и стандартизация танцевальных техник американского и германского модерна.

Современный танец наследует традиции французского театра;

Увеличение зрительской аудитории;

Использование средств театральной сценографии (аксессуары, переполненное пространство).

Франция.

Европа.

О ЧИСТОТЕ СТИЛЯ И ТАНЦЕВАЛЬНОЙ «МЕШАНИНЕ»

Любое танцевальное направление, будь-то хип-хоп, крамп, беллидэнс или рагга-джем, имеет определенную базу, основу, то есть – фундамент, то есть – то, на чем, по сути, все направление и держится. Применительно к стилю это будет означать определенный набор движений, присущий именно ему. То есть, когда мы наблюдаем «маятник» или «восьмёрку» бедрами, понимаем, что это, скорее всего, элемент танца живота и вряд ли хип-хопа. Все потому что и «восьмерка», и «маятник» – базовые движения беллидэнса. То же самое с латиной – специфические шаги, с раггой – широкий африканский кач и шэйки, с поппингом – четкие точки-фиксации, с вэйвингом – пластичные волны, и так далее.

Есть люди, которые любят повторять, что если ты танцуешь хоп, то будь добр – танцуй хоп, и не надо примешивать в него латину или беллидэнс. Это уже, извините, эклектика, а эклектика, вроде как, и не танец. Это пошло, вульгарно, это ни в какие рамки не лезет, и

одно с другим не миксуется. Это стереотипы. Миксуется. Все. Главное – правильно миксовать.

В танцах, как в кулинарии – из одного и того же набора продуктов два разных повара могут приготовить два совершенно разных блюда. Только в нашем случае «продукты» – это базовые движения направлений, а блюдо – это собственно танец. У одного повара оно может получиться более вкусным, чем у другого, а все потому, что изначально у них были разные рецепты и пропорции. По тому же принципу – один танцор смешает стили, и это будет плохо, а другой танцор смешает – и это будет очень хорошо.

По большому счету, сейчас мало кто танцует чистые стили. По крайней мере, сложно встретить танцоров, которые выбирают для себя только локинг или только вэйвинг. Правда, есть те, которые утверждают, что они исключительно нью-стайлеры. Но нью-стайл – это тоже, по сути, смешение и переосмысление.

В самом начале статьи я назвала смешение стилей симбиозом, и это неслучайно. Думаю, что не я одна помню из школьного курса биологии, что симбиоз – это взаимовыгодное слияние. Там, в биологии, правда, речь шла не о танцах, но суть в принципе от этого не меняется. То есть, тот же беллидэнс, «вклиниваясь» в хип-хоп, приносит этому самому хип-хопу определенную выгоду, разбавляя его «пацанский» размах мягкой женственностью и пластичностью. Точно так же, добавив, например, элементы рагги к крампу можно сгладить агрессивность второго.

Недавно я имела удовольствие наблюдать пару танцоров, которые презентовали стрит-джазовый номер, в котором явно читалось влияние аргентинского танго. Я бы никогда не подумала, что это может быть настолько интересно. На мой взгляд, чем больше танцор осваивает новых стилей, тем ярче и разнообразнее будет стиль его собственный. Естественно, чистота стиля имеет место быть, особенно важно осваивать «чистую» базу. Необходимо учиться правильно делать базовые элементы того или иного направления, потому что это залог того, что ваш интегрированный стиль будет новым интересным стилем, а не пародией на танцы. Важно только, чтобы смешение не превращалось в самоцель – в смешение ради смешения, а имело свои причины и смыслы.

СОЗДАЙТЕ СВОЙ ТАНЕЦ САМИ

Вы можете знать множество движений, исполнять их правильно и красиво, но почему-то танец не привлекает внимание зрителя так, как вы бы этого хотели. Потому что важно грамотно подать свои танцевальные навыки. Хореографов - преподавателей танца этому учат в соответствующих учебных заведениях. На занятиях в танцевальной студии вы узнаете определенным движениям, некоторым связкам, в лучшем случае импровизации. Но использовать только эти комбинации - значит получить слишком мало проку от занятий. Умение красиво подать навыки, полученные в танцевальной студии, можно развивать, зная основные закономерности, известные любому хореографу, но не входящие в ваш курс обучения.

Если вы заранее готовите определенный танец, прежде всего, определитесь с длительностью танца. Если в нем нет сюжета или действий с предметами и прочих элементов шоу, то лучше сделать его коротким - 2 минуты. Лучше меньше, чем больше. Лучшее зритель захочет продолжения, чем устанет от вас и его внимание ускользнет. Удлинить танец, не потеряв внимание зрителей, может сюжет, изменение одеяния (это не только снятие одежды, а и ее трансформация, а также трансформация атрибута в часть одеяния, например, платка). Взяв атрибут в руки, вы вызываете новую волну интереса к представлению. В таком случае логичнее использовать атрибут во второй части танца, а не в первой. Хорошо также достать атрибут неожиданно от зрителя. Не бойтесь использовать атрибут нестандартно, необычно. То, что мы видим постоянно, часто не замечаем, наше внимание избирательно выхватывает элементы происходящего перед нами. Все привыкли, что веером обмахиваются, так что это движение проходит как бы "мимо глаз". А вот если вы будете смотреться в него, как в зеркало, а потом пользоваться им как пуховкой, внимание зрителей вам обеспечено. Не бойтесь экспериментировать. Пожалуй, только в одном случае это не актуально - если вы исполняете народные танцы с желанием доказать их абсолютную адекватность канонам.

Довольно распространено мнение, что атрибут стоит помещать в руки ученику только после достижения им высокого уровня танцевальной техники. Я не согласна с этим. Обращение с атрибутом учит вниманию, развивает кисти рук как ничто другое. Использование атрибута вносит дополнительный интерес к танцу не только у зрителя, но и у самого занимающегося. А когда вы будете представлять свой танец, использование атрибута в определенной степени отвлечет внимание зрителей от Ваших возможных огрех в технике. Я не предлагаю вам танцевать хуже из-за использования атрибутов. Знаете, это как в отношении женской фигуры. Как бы вы ни улучшали ее, зная об ее особенностях, вы будете использовать фасон, приближающий ее к некоему вашему или общепринятому представлению. И все эти уловки с фасонами, цветом, полосками и т.п. действуют. Что бы ни говорили многие профессионалы, уловки действуют. К тому же цель их благородна - дать зрителю эстетическое наслаждение от танца!

Выбор музыки для танца - треть вашего успеха. Учитывайте возможные вкусы зрителя (зрителей). Лучше выбрать музыку не монотонную. Изменения в музыке, как и изменения в танце так же возвращают ускользающее внимание зрителей. Старайтесь не брать "избитую" музыку. Не берите пример с других, идущих этим путем. Музыка, привлекающая внимание, но не слишком известная - это лучший выбор.

Главный закон композиции танца - постепенное развитие всех элементов танцевального номера. Как и в книге, как и в фильме, кульминация танца не должна быть в первой его половине. Абсолютно ровное исполнение без кульминации заставит ваших зрителей просчитывать в уме планы дел за завтрашний день. А если вы поместите ее ближе к началу, что же вы сможете сделать потом, когда главный всплеск эмоций и самые сложные технические элементы уже были выданы публике? Кульминация должна быть ближе к финалу. Но до нее еще нужно логично "дойти". Начните с так называемой экспозиции. Так вы не спеша демонстрируете свой образ, начинаете рассказывать о себе языком танца. Постепенно развивайте тему танца, идя от простого к сложному. Следуя логике такого развития, пройдите кульминацию, продемонстрировав все самое лучшее,

предложите зрителю развязку. Используя движения от простых к сложным, вы держите зрителя в некотором напряжении. Публике интересно, что будет дальше.

Поначалу вам, возможно, будет "не хватать" движений. Не стремитесь внести в танец все, что вы знаете. Танец - это не просто перечень ни в коей мере не повторяющихся движений, это - не демонстрация всех возможных хореографических изысков.

Используете ограниченное количество движений, варьируя их иногда практически до неузнаваемости. Так вы добьетесь цельности вашего образа, создаваемого именно этими немногими движениями. Используете эти движения в различных позициях ног, на полу (сидя, лежа), в профиль, поворачиваясь, чередуя различный темп, прибавляя движения рук или головы, продвигаясь вперед и в других направлениях и т.д. Вы обнаружите великое множество движений, возникших из того, что вы знаете.

Кроме того, комбинируйте все эти варианты между собой по-разному. Возможно, это покажется слишком запутанным, но не бойтесь начать. Все это поможет вам не только в ситуации подготовки своего номера для публики. Когда вы танцуете в клубе, на вечеринке, вы ведь не хотите двигаться однообразно или бесконечно повторять известные вам комбинации. Быстро использовав все известные вам движения, вспомните о варьировании и комбинировании. Поверьте, это к тому же интересное развлечение.

А главное, пробуйте, ищите себя в танце, обнаруживая в себе новые - незнакомые грани.

НЕ СЛУШАТЬ, А СЛЫШАТЬ

«В музыке уже заложены движения, их надо не придумывать, а находить». О том, как правильно слышать, понимать и интерпретировать музыку рассказывают педагоги Центра музыкально-пластического развития «Гептахор» им. С.Д. Рудневой.

Какую роль в танце играет музыка? Важную? Вот один из пионеров американского танца модерн Мерс Каннингем готов с этим поспорить. Он делает танцевальные номера без музыки. Музыкальное произведение пишется отдельно. И слышат его танцоры первый раз вместе со зрителями – во время премьеры. Мало того, декорации тоже создаются в отрыве от постановки.

Но немногие из нас решатся на такой экстремальный эксперимент. Впрочем, мало кто согласится, что в танце музыка – это главное. А может зря?

Этот вопрос начинаешь воспринимать всерьез, когда сталкиваешься с импровизацией. Что мы делаем, когда приходится импровизировать? Как правило, судорожно вспоминаем и повторяем заученные движения и заранее заготовленные связки. И тут уже не до того, что в музыке есть свои переходы, настроения и эмоциональный подтекст.

Как «правильно» услышать музыку, понять ее? Как выразить в танцевальном движении музыкальное произведение? За советом iDance отправился в Центр музыкально-пластического развития «Гептахор» им. С.Д. Рудневой. Педагоги центра следуют почти

столетней традиции музыкального движения, возникшего под влиянием легендарной танцовщицы Айседоры Дункан.

Предлагаем тебе несколько ценных рекомендаций от педагогов студии Петра Андреева, практикующего музыкальное движение более 10 лет, и Ирины Сироткиной - кандидата психологических наук.

С чего начать? Прежде всего, слушать музыку. Музыка надо научиться воспринимать не в качестве фона, как мы привыкли. Сконцентрируйся на музыкальном отрывке, проникнись к нему уважением.

Когда мы начинаем двигаться, то стараемся попасть в ритм. Часто, даже непроизвольно, начинаем притопывать ногой, прищелкивать пальцами. Но как выразить в движении мелодию или переход от forte к piano (тише-громче)? Даже профессиональным музыкантам не всегда удается услышать, а, главное, передать все тонкости и нюансы музыкальной композиции. Что нам мешает?

Во-первых, отсутствие концентрации. А проще говоря – невнимательность. Конечно, непросто абстрагироваться от всего, что происходит вокруг, от всех мыслей и переживаний. Избавиться от «эмоциональных шумов» помогут восточные практики работы с сознанием. Например, тай-чи: попробуй представить пустоту – чистый белый лист. Такое состояние поможет справиться не только с переполняющими тебя эмоциями, но и с «двигательными шумами». То есть со стереотипными движениями.

Петр Андреев: «Обычно, когда вы начинаете импровизировать, то сразу вспоминаете свои любимые движения. Те, которые лучше получаются. Возможно, в этот момент двигаетесь вы очень даже хорошо. Но это имеет мало отношения к музыке».

Как бороться с двигательными шумами? Тут нет ничего нового – знакомые всем техники релаксации. Основное внимание следует уделить дыханию: оно должно соответствовать музыке.

Ведь в музыке тоже есть свои вдохи и выдохи. Это не метафора. Чтобы было проще понять, возьми для начала медленную композицию. Найди в ней начало вдоха и выдоха. Для большинства будет верно: на четыре счета вдох (на четыре четверти), на четыре – выдох. Очень хорошая практика. Если научишься «дышать вместе с музыкой», дыхание не будет сбиваться и останется ровным даже после интенсивной разминки.

Перестань заикливаться на технике и последовательности движений. Попробуй сделать музыку самоцелью. Как говорится, убери свое «я». Тогда ты услышишь только то, что на самом деле есть в музыке, ничего не додумывая.

Как проверить, все ли удастся? Найди начало и конец музыки. Если начинаешь двигаться вместе с музыкой, а заканчиваешь танец вместе с последними аккордами – ты услышал. Но иногда получается так: музыка уже играет, а ты еще стоишь, или твой танец заканчивается раньше музыки. Значит, ты сосредоточился только на себе и своих движениях.

У каждой музыкальной композиции есть собственная интонация. Она очень похожа на интонацию человеческого голоса. Марш – это призыв, а в лирической мелодии может быть печаль, размышления. Здесь нет ничего сложного. Для этого не требуется музыкального образования. Чтобы лучше почувствовать интонационные акценты, пропой мелодию про себя.

Придумай себе образ. Он обязательно должен быть абстрактным, связанным с чувством, которое вызывает музыка. Варианты представить себя каким-нибудь животным или сказочным персонажем не проходят. Попробуй выразить восторг, вдохновение, тоску, поклонение, мольбу. Именно так, как слышишь их в музыке.

Музыку надо воспринимать как целое. Ее нельзя разбивать на отдельные кусочки. В ней уже заложены движения - их надо не придумывать, а находить.

Попробуй!

КАК ВСЕГДА ХОТЕТЬ ТАНЦЕВАТЬ

Ты любишь танцевать. Ты хочешь научиться танцевать еще лучше. И если ты еще ни разу не испытал неудачи в освоении искусства танца, у тебя все впереди. Одного желания познать «гармонию слияния души и тела» оказывается недостаточно. В танце, как в жизни, от тебя требуются воля, настойчивость и искренний интерес. Такой «арсенал» пригодится, чтобы справиться с трудностями, ленью и скукой. Располагая им, ты обязательно научишься танцевать красиво. И кто знает, может, и свой выбор профессии ты сделаешь в пользу танцев?

Если ты еще не определился, зачем танцуешь, рано или поздно перед тобой возникнет вопрос, какого уровня в танцах ты хотел бы достичь, какие способности развивать. Быть может, ты хочешь блистать на танцполе. Это и является твоей целью? А может, ты мечтаешь выступать на эстраде? Так или иначе, нужно учиться, учиться и еще раз учиться.

Существует мнение, что случайных людей в танцах не бывает. Тебе или нравится танцевать, или это не твое дело. Но человеческое желание понятие весьма «расплывчатое». Сегодня оно есть. А завтра от тебя требуются методичные тренировки всех этих «сногшибательных» па, сложных хореографических движений и прочих ах!овых экзерсисов – и его уже нет... Как быть?

Сформулируй цель

Ты определился со своими «сокровенными желаниями»? Знаешь, зачем тебе нужно уметь чувствовать свое тело, гармонично двигаться и развивать пластику? Еще нет? Тогда сделай это прямо сейчас! Чтобы занятия танцами принесли тебе максимум удовольствия и пользы, **НУЖНО СФОРМУЛИРОВАТЬ ЦЕЛЬ**. Будь то:

- стать стройнее и спортивнее,
- быть звездой дансингов в ночных клубах, на дискотеках и вечеринках,

- хорошо проводить время,
- пробиться на большую сцену и т.д.

Знание конечной цели освободит тебя от ненужных волевых усилий. Держа ее в уме, многие действия ты будешь выполнять «автоматически». Ведь каждый раз, когда ты приходишь на занятие, ты приближаешься к цели! И пусть не получается чувствовать ритм с первого раза, в будущем ты научишься не только этому! **ВЕРЬ В СЕБЯ. ТЕБЯ ЖДЕТ УСПЕХ!**

Преподаватель школы танцев «Model-357» Владимир Козаренко (Змей) считает, что в любой деятельности, будь то танцы или что-то иное, важны цели, направленные на успех, и достижения. Идти нужно только вперед и с мыслью о победе.

Думаешь ли ты о том, насколько ужасно будет, если, потратив силы, деньги и время, сев на диету, ты так и не реализуешь свою цель? Боишься ли ты во время очередного занятия наделать кучу ошибок или сбиться с ритма? Ох уж это непослушное тело! Если ответ – «да», читай дальше. Ниже приведены механизмы, которые обязательно «сработают» в твоём случае.

- Создай себе «дамоклов меч». Если ты хочешь научиться, например, делать поворот корпусом, но чувствуешь, что тебе может не хватить сил и терпения – то делай следующее: всех своих знакомых и друзей посвети в этот замысел; поспорь с ними на конфеты и шоколадки, что ты сумеешь-таки за ближайшие две недели разучить танцевальный прием.

И тогда каждый раз при встрече с ними, когда они начнут тебя спрашивать, справился ли ты с заданием, тебе волей-неволей придется отвечать за свое хвастовство и ты будешь разучивать упражнение.

- Оцени приобретаемый навык в деньгах. Подходит к тебе некто и говорит: «Если вы проглотите эту таблетку – то у вас к завтрашнему утру появится умение «повторить связку», или «делать акцент»... Сколько ты готов заплатить за такую таблетку? Почувствовав, что за такую таблетку не жалко отдать сколько-то денег, можно добавить себе желания работать над упражнениями, развивающими этот навык. Денег ты при этом не платишь.

- «Не слабо». Можно как следует накачать себя следующими фразами: «Если я этого не сделаю – то я слабак, ничтожество, не способный сделать ничего достойного в этом мире, хилиак, тупица, ленивая скотина... Или я одолею это дело, или оно - меня». И на волне агрессии справиться с упражнениями.

- «Залезь в долговую яму». Если начинаешь ходить на занятия танцами, то платишь за два месяца вперед и посещаешь курс по фиксированному расписанию абонемента. Вообще, тратишь на это дело кучу денег. Потом ты сам себе не простишь, если деньги уйдут насмарку. Чтобы отработать их трату перед собой, ты будешь денно-нощно разучивать упражнения. Если на тебя такая мотивация действует – загоняй себя в подобные «долговые ямы», себе на благо.

Используй психологические ресурсы

Психологи дают общий совет – вспомнить какое-то дело, которое ты сделал, и которое было сложно делать. Какая мотивация тогда подталкивала тебя к тому, чтобы завершить начатое? Вспоминая свое прошлое, определи тот способ мотивации, который лучшим образом работает именно для тебя. Воспоминания помогут настроиться на победу. Вспоминай свои успехи! **ТАНЦУЙ С РАДОСТЬЮ!**

Большинство из нас в любом предприятии, за которое берутся, заранее нацеливаются на успех. Действенным побудителем в таком случае служит «положительная картинка». Стоит только представить счастливое будущее в красках, как реальность сама начинает притягивать желаемый результат. Когда цель вдохновляет и основывается на вдохновении, мы увлекаемся тем, что делаем, у нас появляется дополнительный стимул к приближению цели. Не нужно застревать на мысли о том, каково это – исполнить поворот, например. Вместо этого представь, что успешно выполняешь его. **МЕНЬШЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ, БОЛЬШЕ ДЕЙСТВИЯ!** Все у тебя получится!

Все внимание – процессу!

Танцевать – одно удовольствие! Танец - это буря эмоций и максимум энергии в ритме динамичной музыки. Такая «магическая» смесь наполняет жизнь смыслом, структурирует время, устраняет скуку. В работе в группе заражаешься энергетикой другого и понимаешь, что можешь делать не хуже, а даже лучше тех, кто рядом. Почувствовал, как это классно? Тогда **ЛОВИ МОМЕНТ!**

Обеспечь себе поддержку окружающих!

Преподаватели танцевальной школы «Model-357» делают все, чтобы увлечь учеников в динамичный мир танца. Драйва на занятиях хватает на всех. После разминки и закрепления материала начинается игра или соревнование. Разучивается материал всем составом и группами. Такое погрупповое исполнение танцев служит для учеников дополнительным стимулом танцевать лучше. Пока одна группа настраивается, «готовит» танец в голове, другая группа демонстрирует свои умения. Владимир Змей часто использует в занятиях момент игры. Во-первых, игра означает **БОЛЬШЕ ПОЗИТИВА**, потому что главное в ней - участие. Во-вторых, игра увеличивает важность работы над ошибками, ведь не менее главное в ней - победить.

Обучение ведется под заводную, драйвовую музыку. Занятия проходят в определенном ритме. Тебе и в голову не придет скучать! Новые миксы появляются раз в две недели. Такой энергетический компот – как раз то, что надо!

Случаются и смешные моменты. Когда что-то не получается у танцоров, учитель демонстрирует комичный номер под названием «А так делать неправильно». О танцах ты на время забудешь (будешь долго смеяться), зато с удвоенным рвением приступишь к ним после.

Как говорят, в школу «Model-357» многие приходят с целью общения. Здесь легко найти людей, которые тебя поддержат. Ты сможешь поделиться с ними достижениями и будущими планами без риска встретить непонимание или зависть.

Твои педагоги и группы могут либо препятствовать твоему прогрессу, либо содействовать ему. Ищи такие школы, в которых сам процесс обучения приносит радость, а дружественная атмосфера питает твои силы и стремления.

Поддержи себя сам

Если тебе хочется наполнить занятия смыслом и одного драйва не хватает, чтобы почувствовать удовлетворение от уроков, придумай себе что-нибудь эдакое. Например, устрой соревнование. С самим собой или с партнером. Выбери несколько комбинаций и попробуй исполнить их как можно быстрее. Побил ли ты свой предыдущий рекорд? Кто победил – ты или твой партнер? Стоит придать рутинным тренировкам новую выгоду, и смысл – тут как тут.

Тебе все еще кажется, что у тебя нет способностей, задания - трудные, и тебе вообще просто не везет? Не забывай, что все твои усилия не проходят зря, а, следовательно, тебе просто необходимо тренироваться дальше. Очень важна **УВЕРЕННОСТЬ** в своих силах. И если ты ее еще не выработал, постарайся это сделать.

Уверенность в себе – это убежденность в своей способности решить ту или иную танцевальную задачу. Как ее развить? Как можно чаще хвали себя за дело. Если малейшее достижение не заметил преподаватель, подбодри себя сам! Будь себе другом/подругой! Не критикуй себя за ошибки понапрасну, а сразу берись за их исправление! Исправил? Молодец!

Всегда думай об успехах, мечтай об успехах, говори об успехах, в общем, ни в коем случае не закимливайся на неудачах! **КОЛЛЕКЦИОНИРУЙ ПОБЕДЫ**, а не промахи и досадные ошибки.

Да, и побольше позитива! Ты все еще преувеличиваешь свои недостатки? Сделав ошибку, ты считаешь ее провалом? Представь, что чем хуже ты о себе думаешь, тем разрушительнее твои мысли! Думая о плохом, ты никогда не достигнешь серьезного прогресса! Поэтому выкинь из головы боязнь «все завалить». Забудь, что у тебя что-то может не получиться. Вынеси негатив и страх вместе с мусором. Все у тебя получится. Радость будет твоим помощником! **УЛЫБАЙСЯ** чаще!

Помни, что даже самые способные люди, бывает, впадают в уныние. А как иначе? Тренируясь, ты чувствуешь себя улиткой. Да что говорить, улитка и та быстрее доползет до цели! У тебя получается, но еле-еле! Кажется, что на этот шаг тебе нужен минимум год. Не стоит отчаиваться! **СОБЕРИСЬ!** Сравни достижения с тем, чего ты добился в прошлый раз. Видишь? На самом деле ты не стоишь на месте, а движешься вперед. Потому что даже незначительный результат не перестает быть результатом. Всегда помни об этом. Ты на правильном пути.

НЕ ОТСТУПАЙ И НЕ СДАВАЙСЯ!

Метафорически танец сравним с жизнью. И вопрос, как сделать, чтобы всегда хотелось танцевать, отсылает нас к вопросу, а как не терять интереса к самой жизни? Это, наверное, выходит за рамки статьи. Но заставляет задуматься о том же. Как поступать, к чему стремиться, нужно ли что-то менять... Ты сумел почувствовать радость танца? Решил танцевать дальше во что бы то ни стало? Значит, ты уже добился очень многого. Ты узнал, что такое радость жизни.

Теперь все в твоих руках.

Алгоритм постоянного интереса:

1. Сформулируй цель.
2. Настройся на успех, представь будущие победы.
3. Действуй наперекор всему, если это приносит желаемый результат.
4. Расчитывай силы, не копи неудачи, двигайся дальше.
5. Зажигай!
6. Верь, что все получится, даже если сейчас не получается.
7. Ищи смысл, если на время его потерял; перезагружайся.
8. Сотрудничай, соревнуйся, соперничай. Ищи выход творческому потенциалу.
9. Экспериментируй. Не упускай шанс узнать и сделать что-то новое.

ЗАЧЕМ УЧИТЬ ХОРЕОГРАФИЮ?

Уверена, во время домашних тренировок вы, пытаетесь или вспомнить движения, выученные на занятии, или поработать над переходами, или определить, какие движения идут с той музыкой, что звучит из динамиков – так вот, вы не раз замечали, что все, что так легко давалось в классе, теперь какое-то непонятное и совершенно невспоминяемое.

Иногда нужен какой-то прием, с помощью которого мы бы легче вспоминали то, что выучили – и, таким образом, быстрее бы учились.

В три-четыре года большинство детей учат алфавит. И не одну букву за раз, а по несколько букв. А, б, в, г, д, е, ё, ж... Есть даже песенки, в которых буквы алфавита последовательно нанизаны на мелодию. Такое нанизывание – не только полезный педагогический прием, но и эффективный метод вспоминания (кто из нас не прокручивал в уме таблицу умножения, чтобы вспомнить, сколько это – семью восемь?)

Последовательность элементов вспоминается легче, чем один элемент. Предположим, у вас есть несколько любимых песен, и вы знаете их тексты. Но разве не бывает трудно вспомнить слова без того, чтобы вспомнить мелодию? Или наоборот? Единство музыки и слов позволяет вам легче вспомнить фрагмент мелодии или текста.

Точно так же и в танце. Один из самых действенных инструментов запоминания и вспоминания – это хореография. Хореография делает педагогический процесс эффективнее, потому что серии движений запоминаются легче, чем движения по отдельности. В танце алфавитом служат движения, словами – связки движений, предложениями – серии движений под музыку; серии движений под музыку, разделенные на группы, представляют собой параграфы, а целая постановка – это уже настоящий рассказ!

Хорошая постановка может служить хранилищем обширнейшей информации, полезной в нескольких областях танцевального обучения: преподавание, тренировки, ссылки,

примеры, и так далее. Для новичков хореография – это каталог движений, пользуясь которым, можно составлять танцы.

Хореография представляет собой комбинации движений (например, руки вниз, руки вверх, колено вперед, повернуться), встроенные в структуру серии комбинаций, или паттерна (комбинация на левую сторону + комбинация на правую сторону + комбинация по центру). Паттерны могут сочетаться друг с другом различными способами, что позволяет танцору обогащать свой танцевальный словарь. Эта возможность особенно полезна для новичков, которые обычно еще не умеют составлять комбинации из движений, но хотят тренировать их. Работая с паттернами, новичок добавляет в свой словарь и движения и комбинации.

В хорошей постановке комбинации движений связаны друг с другом естественными, незамысловатыми переходами. Когда такие комбинации практикуются, тело знакомится с натуральным, искусственным потоком движений, комбинаций, между которыми нет никаких причудливых, сложных для усвоения связей. Если комбинации из хорошей постановки тренируются довольно часто, они укореняются в памяти тела настолько, что в случае необходимости использовать уже в собственной постановке тот или иной переход вы сможете сделать это с легкостью, присущей переходам уже изученной постановки. Кроме того, постановки, как правило, состояются из нескольких слоев, нескольких движений в один момент времени, и это позволяет вам, изучая хореографию, продвигаться в танцевальном обучении вверх по шкале сложности.

Разумеется, ничто из этого не должно делаться в тишине. Все изучается под музыку. Когда вы тренируете постановки, вы слышите одну и ту же мелодию. Через какое-то время вы уже умеете обнаруживать в музыке знаки, символизирующие начало того или иного движения, и научаетесь синхронизировать свои действия с темпом и ритмом композиции. Изучая постановку далее, вы получаете возможность исполнять уже целые паттерны движений под музыкальные паттерны мелодии. Чем больше вы повторяете танец, тем яснее начинаете воспринимать сигналы музыки, дающие вам команду к исполнению конкретного движения. Настает момент, когда вы уже танцуете постановку безупречно. Теперь прибавьте танцу выразительности. Вот вам и интерпретация музыки!

Большинство постановок исполняются не на одном месте и включают в себя движения, которыми вы передвигаетесь в горизонтальном пространстве танца. Как только вы запоминаете постановку и научаетесь танцевать ее без усилий вспоминания, начинайте думать о зрителях. Какими движениями уместнее перемещаться по сцене/среди зрителей? Развивать навык сценического присутствия можно, визуализируя различные типы аудитории, для которой вы танцуете. Когда-нибудь вы сделаете это с собственной постановкой, если уже не танцуете настолько хорошо, что можете хорошо сочинять.

Изучение постановок под разные стили музыки – замечательный способ понять, какие движения подходят тому или иному стилю. Если вы начинающий танцор, позднее вам пригодится это понимание при создании собственных танцев или импровизации: вы всегда сможете вернуться к тем знаниям соответствия, которые уже получили, работая с чужими постановками. Конечно, чем лучше постановка, тем больше полезного можно из нее извлечь, поэтому тренируйтесь только с постановками тех хореографов, которых уважаете и считаете достойными творцами. Когда хореография действительно хорошо составлена, при ее изучении и исполнении вам кажется, будто она интерпретирует музыку лучше прочих, и это, кстати, тоже облегчает запоминание.

Сможете ли вы научиться танцевать без изучения постановок? Конечно, сможете. Но дело пойдет быстрее, если вы воспользуетесь каким-нибудь приемчиком. Хореография – один из них, очень полезный и эффективный!

\

РАСТЯЖКА: КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

Шаг 1

Выберите небыструю музыку с постепенно ускоряющимся темпом. В течение десяти минут равномерно увеличивайте интенсивность физической деятельности (например, займитесь ритмической гимнастикой).

Шаг 2

Баллистический и статический стретчинг – одно и то же. Единственное различие касается характера исполнения движения. Выполните комплекс упражнений для начинающих два раза подряд, но не фиксируйте растяжку, а вместо этого сделайте по десять динамичных одинаковых движений для каждого упражнения, с каждым движением увеличивая амплитуду размаха.

Шаг 3

Теперь вы готовы к танцевальной тренировке.

Шаг 4

Статический стретчинг, развивающий гибкость, выполняется в конце танцевальной тренировки. Выполните комплекс упражнений для начинающих три раза подряд. В каждом упражнении фиксируйте растяжку на тридцать секунд, с каждым повтором увеличивая амплитуду размаха.

Базовый комплекс упражнений

Брюшные мышцы

Лягте на пол лицом вниз, ладони расположите прямо под плечами, носки ног устремите назад. Во время выдоха выпрямите руки, сохраняя позвоночник прямым (не наклоняя голову). Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Повторите три раза.

Мышцы нижней части спины

Лягте на пол лицом вверх. Согните ноги в коленях, расположив стопы на полу. Не отрывая одну стопу от другой и одно колено от другого, поднимите ноги, сцепите руки за коленями в замок и пригните колени к груди. Снова лягте спиной на пол. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Повторите три раза.

Мышцы корпуса и бедер

Лягте на пол лицом вверх, поднимите одно колено и пересеките им лежащую на полу ногу, стараясь достать коленом пола. Не отрывайте плеч от пола. Позвольте весу вашей ноги определить глубину растяжки. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Прodelайте то же самое со второй ногой. Повторите три раза.

Внешние мышцы бедер и ягодицы

Лягте на пол лицом вверх, согните ноги в коленях, расположите правую лодыжку на левом бедре прямо под коленом. Обхватите руками левую ногу под коленом и слегка потяните левое колено к себе и вверх. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Прodelайте то же самое со второй ногой. Повторите три раза.

Квадрицепсы

Лягте на пол на левый бок. Обоприте голову о ладонь левой руки. Оставляя левую ногу прямой, согните правую ногу в колене, обхватите ее лодыжку правой рукой и притяните пятку к ягодицам. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Прodelайте то же самое со второй ногой. Повторите три раза.

Подколенные сухожилия

Лягте на пол лицом вверх, согните ноги в коленях, расположив стопы на полу. Поднимите левую ногу и почти полностью выпрямите ее. Обхватите щиколотку руками и, не отрывая

бедер от пола, слегка притяните ногу к телу. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Прodelайте то же самое со второй ногой. Повторите три раза.

Внутренние мышцы бедер

Сядьте на пол, согните ноги в коленях, придвиньте стопы друг к другу и притяните их близко к телу. Слегка потянитесь вперед, руками толкая колени к полу. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Повторите три раза.

Икры

Станьте примерно в 30 сантиметрах от стены. Предплечьями обопритесь о стену и наклонитесь вперед. Отставьте назад левую ногу, не сгибая ее в колене, и начните вдавливать пятку левой ноги в пол. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Прodelайте то же самое со второй ногой. Повторите три раза.

Продвинутый комплекс упражнений

Брюшные мышцы и сгибающие мышцы бедер (мостик)

Лягте на пол лицом вверх, согните ноги в коленях, расположив стопы на полу. Ладонями обопритесь об пол под плечами. Ступни и колени держите на ширине плеч. Поднимите тело при помощи ног и рук. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Повторите три раза.

Мышцы нижней части спины

Лягте на пол лицом вверх. Согните ноги в коленях, расположив стопы на полу. Не отрывая одну стопу от другой и одно колено от другого, поднимите ноги, сцепите руки за коленями в замок и пригните колени к груди. Снова лягте спиной на пол. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Повторите три раза.

Мышцы корпуса и бедер

Лягте на пол лицом вверх, поднимите одно колено и пересеките им лежащую на полу ногу, стараясь достать коленом пола. Не отрывайте плеч от пола. Позвольте весу вашей ноги определить глубину растяжки. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Прodelайте то же самое со второй ногой. Повторите три раза.

Мышцы бедер и ягодицы

Станьте на колени. Стопу правой ноги придвиньте к левому бедру. Левую ногу вытяните назад подъемом вниз. Предплечьями обопритесь об пол. Правая ступня должна располагаться под левым бедром. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Прodelайте то же самое со второй ногой. Повторите три раза.

Приводящие мышцы внутренней части бедер

Сядьте на пол и протяните ноги в стороны.левой ладонью разместите за левым бедром, правую - за правым бедром. Опираясь на руки, постарайтесь сесть на шпагат. Удерживайте максимально возможное положение в течение тридцати секунд. Повторите три раза.

Подколенные сухожилия

Станьте на левое колено, вытянув вперед правую ногу. Расположите руки по сторонам тела, готовясь опереться на ладони. Вытяните правую ногу назад. Постарайтесь сесть на шпагат. Удерживайте максимально возможное положение в течение тридцати секунд. Повторите три раза. Прodelайте то же самое со второй ногой.

Квадрицепсы

Станьте, опираясь о стену или кресло, чтобы сохранить равновесие. Согните правую ногу в колене и правой рукой притяните пятку согнутой ноги к ягодицам. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Прodelайте то же самое со второй ногой. Повторите три раза.

Икры

Станьте примерно в 30 сантиметрах от стены. Предплечьями обопритесь о стену и наклонитесь вперед. Отставьте назад левую ногу, не сгибая ее в колене, и начните вдавливать пятку левой ноги в пол. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Прodelайте то же самое со второй ногой. Повторите три раза.

СТИЛЬ И ТВОРЧЕСТВО

Как я могу быть творцом в своем танце? Как у СуперМарио получаются его невероятные движения? Изобрел ли Эдди Торрес нью-йоркский стиль? Что такое стиль? Кто создает стиль? Что такое – быть творцом?

На эти вопросы нет объективных ответов. Все ответы на них так или иначе определяются нашими субъективными взглядами на жанр творческого выражения, который мы называем танцем, тем, что нам нравится и тем, что мы в первую очередь подразумеваем под каким-то конкретным стилем. Но, тем не менее, мы можем говорить здравые вещи о сути проблемы и делать творческий процесс все более прозрачным и, вероятно, простым. Ниже изложены некоторые мои мысли, которые в значительной мере опираются на мой прошлый опыт в математических науках. Я уверен, что все эти мысли уже неоднократно высказывались и потому не претендую на оригинальность.

В танцевальном сообществе я постоянно сталкиваюсь с широко распространенным мнением, будто творчество – это процесс, который предполагает уничтожение правил и традиций и что танцы творческих личностей всегда находятся за гранью любых ожиданий. Я считаю, что это мнение неверно или, по меньшей мере, неполно – поэтому я взял на себя труд написания этой статьи.

Когда я имею дело с сальсой, я люблю смотреть на вещи с двух противоположных точек зрения. С одной стороны, я интересуюсь тем, что делает сальсу уникальной, отличной от других танцев или физических практик. С другой стороны, всегда необходимо признавать, что любая человеческая деятельность обладает некими чертами, благодаря которым она сходна с другой человеческой деятельностью. Чтобы лучше понимать сальсу, необходимо смотреть на нее с двух точек зрения. Поскольку я хорошо знаю сальсу, пусть она будет примером; когда вы – на занятии, важно сосредоточиться на том, что отличает сальсу от других танцев (базовые шаги, движения, стилизация и т.п.). Но, выходя из класса, важно помнить: что бы вы ни выучили (будь то математика, йога или карате), процесс обучения всегда один – вам нужны регулярные занятия, увлеченность делом, преданность ему и т.п.

Также с двух точек зрения нужно оценивать стиль и творчество. Я упоминаю стиль и творчество вместе, потому что считаю, что они неразрывно и тесно связаны.

Предположим, Ромео и Джульетта из «SalsaRomantica» принимают участие в соревновании. Среди судейских критериев их выступления – такой как «творчество и оригинальность». В жюри – Эдди Торрес, «изобретший» нью-йоркский стиль, и Эдди из «SalsaFreak», известная своими межстилевыми экспериментами и танцами на самом краю сальсы. Ромео и Джульетта должны станцевать серию оригинальных, новых комбинаций (шайнсов, украшений, чего угодно). Как им это сделать?

Один способ (наверное, самый распространенный) – начать танцевать и в процессе танца исполнить какие-нибудь штуковины: эдакий вид бессознательного творчества. Другой способ – сесть и подумать над хореографией, составить список идей и реализовать их в тренировках и затем на танцполе («сознательное» творчество). Разница в этих подходах – та же, что и разница в сочинительской работе джазмена и музыканта классики.

Какой бы способ ни предпочли Ромео и Джульетта, им придется решить две задачи:

- 1) задача новаторства,
- 2) задача соответствия стилю танца, т.е. исполнение того, что не выглядит слишком уж ненормальным и не выходит за рамки сальсы.

Здесь позвольте мне не вдаваться в проблему определения сальсы как стиля танца. Предположим, что Эдди Торрес сам способен отличить сальсу от того, что ей не является. Задача 1 подразумевает исследование новых горизонтов: движений, комбинаций, возможностей. Задача 2 подразумевает необходимость придерживаться некоторых ограничений в выступлении (например, если Ромео желает исполнить шаг из танго, жюри может задаться вопросом: а сальса ли это?) Именно здесь понятие стиля и понятие творчества неизбежно сталкиваются. Творчество – это не просто исследование, это исследование в рамках контекста; это шаг за границы, но не скачок, презревающий

пространство. Должна существовать некая связь между крушением старых правил и установлением новых. Таким образом, созидающий танцор следует одним из путей:

- 1) создает новое, придерживаясь определенных рамок,
- 2) решительно ломает все правила, но переопределяет стиль танца.

В обоих случаях присутствует факт передвижения границ стиля (чтобы передвинуть границы, не обязательно их расширять).

Но существует еще кое-что. Будет результат принят или нет, чаще всего зависит от того, примет ли «публика» новые границы. Если не примет, то новаторская идея будет расценена как творческое заблуждение, творческая слабость, совершенно новый стиль или просто что-то неинтересное. Творчество, стиль и социальные взгляды неизбежно связаны.

Приведу несколько примеров. Вернемся в середину девяностых годов прошлого века, к «олдскульному» танцу Ромео и Джульетты – к колумбийской сальсе (в которой нет CBL - cross body lead, смена положений). Они изобретают новый поворот, он соответствует колумбийскому стилю, работа сделана. Но это не интересно. Предположим, что они изобретают CBL. Это дает целый ряд вариантов движения и мы видим, что Ромео и Джульетта своим изобретением расширяют границы колумбийской сальсы. Теперь предположим, что они всегда решают начинать и заканчивать движение CBL и всегда танцевать по линии. Теперь мы можем сказать, что они «изобретают» новый стиль, в котором CBL – фундамент, база. Первый их шаг – добавление элемента (CBL), второй – добавление границы (всегда исполнять CBL). Конечно, ситуация не обязательно должна разворачиваться именно так, но этот пример демонстрирует нам, что творить – это столько же изобретать, сколько и определять (в значении «задавать пределы»).

Весь процесс можно формализовать и таким образом сделать яснее. Метод заимствован у математики, где он причудливо назван «пространством конфигураций». Зачастую причудливые названия скрывают простые идеи. В этом случае идея невероятно проста и очень полезна. Приведу еще один пример. Допустим, вы стали свидетелем ограбления, сидите в полицейском участке и пытаетесь составить фоторобот. Вам дают определенное количество папок. В одной папке – карточки с формами глаз, в другой – карточки с цветами глаз, в третьей – носы, в четвертой – рты, в пятой – прически и так далее. Чтобы получился фоторобот, вам нужно выбрать из каждой папки что-то одно и сложить все карточки так, чтобы получилось лицо преступника. «Пространство конфигураций» - это совокупность всех лиц, которые вы можете составить, забавляясь с папками. Сколько может быть этих лиц? Миллиарды. Поэтому люди внешне так непохожи друг на друга. Все ли составленные вами лица будут реалистичны? Нет. Красные волосы, голубые глаза азиата, типично европейский нос и черная кожа, формирующие лицо – это нонсенс. Генетика накладывает на лица ограничения. Что еще важнее, мы знаем, что голубые глаза – это по большей части европейская черта, а очень темные, прямые волосы, как правило, сочетаются с карим цветом глаз. Существуют различные «стили» лиц, и разница в этих «стилях» определяется разными расовыми корнями.

Теперь соотнесем то, что я описал, с творческими стараниями Ромео и Джульетты. Допустим, у них есть определенное количество папок. В одной папке – различные

варианты исполнения поворота направо, в другой – варианты CBL, в третьей – шайнсы. Новая фигура Ромео и Джульетты – это последовательность выборов карточек из существующих папок. В отличие от папок для фоторобота, папки сальсы подразумевают возможность более одного выбора из одной папки (тройной поворот) и возможность вообще отказаться от папки (отсутствие шайнсов). В этом заключается отличие сальсы от примера с фотороботом: у преступника не может быть лица с двумя носами или безо рта. Сколько фигур могут составить Ромео и Джульетта? Миллиарды. Все ли составленные фигуры будут отнесены к сальсе? Нет. Есть два ограничения. Одно – физическое: определенные движения и переходы физически невыполнимы. Второе – стилевое: пассаж из танго не примут за сальсу; фигуру с бесконечной серией CBL сочтут скучной и тоже не примут. Также известно, что CBL чаще всего исполняются с многократными поворотами, а Enchufle – с Dile Que No... Таким образом, существуют различные стили сальсы, как существуют и различные расовые «стили» лиц. Итак, как же тогда Ромео и Джульетта могут творить новое? По-разному.

1) Наиболее очевидный способ. Они выступают с новаторской комбинацией карточек, взятых из папок. Это может выглядеть мило, но расценивается как некая низшая ступень творчества, поскольку существует оно в рамках того, что нам уже знакомо. Это «просто еще одно движение». Поскольку в папках находится одна только сальса, как ни перемешивай карточки, их выбор все равно в итоге даст сальсу. Никто не удивится, не расстроится, не будет шокирован этой новой последовательностью.

2) Этот уровень - повыше. Ромео и Джульетта могут показать миру новую карточку. Например, новый вариант исполнения поворота. Теперь в папке на одну карточку больше. Возможно, это кажется просто вариацией способа номер один, но на деле действует гораздо эффективнее, чем первый способ. Добавляя новую карточку во все возможные комбинации, можно создать миллионы новых фигур... неплохо, да? И все же мы по-прежнему остаемся в рамках стиля. Так что снова – никаких особых сюрпризов.

3) Уровень еще выше. Можно создать новую папку. Например, изобрести папку «Сора». Новая папка содержит несколько карточек (различных копа), которые, будучи использованы вкуче со всеми существующими комбинациями, производят уже триллионы новых движений. А это существенно расширяет границы стиля. В зависимости от характера папки, она может быть принята как новый стиль сальсы или даже новый стиль танца, а может быть признана относящейся к уже существующему стилю.

4) Точно так же мы можем удалить несколько карточек из папки или целую папку. Это не даст нам новых комбинаций, но может дать новый, легко узнаваемый стиль, в котором меньше движений, но больше определенности. Например, Франки Мартинез не делает акробатических движений – он не пользуется этой папкой, и именно это определяет его стиль.

И что? – спросите вы. Как все это поможет? Мне, что, надо вырезать карточки с элементами танца, рассортировать их по папкам и потом выбирать? Разумеется, нет. Но все-таки идея менее абсурдна и нереализуема, чем вы можете подумать. Она стоит за моей попыткой создания письменного языка для описания фигур сальсы. Я хочу упростить создание новых фигур, совершая манипуляции с составными частями. Но это в другой жизни, когда у меня будет много, очень много времени.

Мы ведь живем в эпоху информации. И карточки можно создавать, хранить и обновлять, пользуясь компьютером. Уже даже существуют компьютерные программы для хореографов. Все это реализуемо. Вам нужен хороший программист – и все. Так что

кажущаяся безумной идея – далеко не абстрактна. Компьютер умеет по воле человека создавать новаторские вещи. И мы даже можем научить компьютер распознавать конкретный стиль танца и отличать его от другого (я сам работал с такой программой, все это правда!) Так что Ромео и Джульетта, виртуальные танцоры виртуального коллектива «SalsaRomantica», могли бы существовать и исполнять прекрасные танцы в виртуальной реальности.

Только вспомните, о чем я писал выше. Творить – это столько же изобретать, сколько и определять. И вот что я по этому поводу думаю. В безумной, гипотетической виртуальной системе танца было бы гораздо проще научить компьютер придумывать новые фигуры, чем создавать нечто, что соответствует уже существующему стилю. И вряд ли компьютер смог бы распознать действительно хорошую сальсу. А это очень многое говорит о том, что важнее для творчества, стиля и красоты как таковой – крушение правил или созидание в пределах допустимого.

РАЗУЧИВАЕМ ХОРЕОГРАФИЮ

Похоже, у некоторых людей природный дар на изучение хореографии. Но у большинства из нас такого дара нет. К счастью, запоминание хореографии – это навык, а навык можно освоить.

Вот, что в первую очередь нужно для штудирования постановки:

Реалистичные цели
Внимание к музыке
Понимание пределов своих сил
Оптимальный подбор метода обучения
Ведение записей
Репетиции, репетиции, репетиции

Ставьте достижимые цели

Если вы – новичок в разучивании постановок, не требуйте от себя слишком многого. Если вы собираетесь посетить четырехчасовой семинар, проводимый инструктором международного уровня, имейте в виду, что большинство танцоров, присутствующих там, окажутся сезонными профессионалами, ищущими новых сложностей. Не надейтесь учиться так же быстро, как это делают они, и не думайте, что вы будете танцевать так же изящно. И самое главное – не надейтесь, что выучите всю хореографию, которая будет представлена в течение этих четырех часов. Довольствуйтесь тем, что уйдете с семинара, узнав то, чего не знали раньше: может быть, одну или две замечательных комбинации, несколько стилевых решений, новости из мира танцевальной моды.

Не будьте к себе жестоки. Ставьте перед собой цели, которые соответствуют уровню вашего танцевального опыта. Несмотря на то, что я танцую больше двадцати пяти лет, я посещаю четырехчасовые мастер-классы с единственной целью – унести оттуда всего пару новых движений, чтобы разнообразить свой стиль. Я не собираюсь забирать всю хореографию, я просто отбираю то, что вдохновляет меня на работу для моих собственных сольных танцев. С таким отношением к процессу я могу расслабиться и получить от семинара удовольствие.

Пусть вы разучиваете постановки не на семинарах, а на регулярных уроках в студии танца - все равно не давите на себя. Даже если обнаруживаете, что вы, человек, учившийся танцевать пять лет (пусть и самостоятельно), учитесь у нового учителя медленнее, чем остальные ученики, танцующие максимум год. Не расстраивайтесь.

Подумайте: ведь они начинали заниматься у него с самого начала, и если этот учитель с самого начала научил их осваивать постановки, у них наверняка больше опыта в этом деле, чем у вас. Кроме того, эти ученики знакомы с любимыми комбинациями инструктора, а вы, возможно, видите их впервые. Не попадайтесь в ловушку, думая, что вы должны учиться быстрее их просто потому, что дольше занимаетесь танцами.

Подстраивая свои цели и ожидания под реальные возможности, вы избавляете себя от стресса. Пребывая в стрессе, довольно сложно постигать новое. Планируйте учебный процесс, учитывая те условия, в которых вы чувствуете себя комфортно. Перенаправьте энергию той части мозга, которая отвечает за сомнения и страх неудачи, на созидание, на наслаждение от уроков. И все пойдет как по маслу!

Впитывайте музыку

Хорошая постановка непременно учитывает музыку. Конечно, это кажется очевидным, не так ли? Но сложно почувствовать новую музыку одновременно с разучиванием новых движений в новом для вас порядке. Поэтому если вы можете очень, очень близко познакомиться с музыкой вне уроков, непременно сделайте это: на занятиях вы будете знать, чего ждать от композиции, и сможете сосредоточиться на движениях.

Если есть возможность, сделайте копию необходимого диска до мастер-класса. Если же вы занимаетесь регулярно, заполучите копию в первый же день разучивания движений – и немедленно приступайте к знакомству.

Прослушайте музыку. Слушайте ее долго, много. Пусть она звучит в вашем плеере, если вы не дома. Пусть она звучит в машине, с утра до вечера. Слушайте ее за ужином, за готовкой и на прогулке.

Сделайте заметки о структуре песни. Большинство песен делятся на четыре или пять мелодических сегмента. Если формат песни - куплетно-припевный, то в ней, как правило, два отдельных мелодических сегмента в куплете, еще два в припеве и один в качестве инструментального перехода между припевом и началом следующего куплета.

Озаглавьте каждый сегмент: «Куплет 1», «Куплет 2», «Припев», «Переход». Или «Мелодия 1», «Мелодия 2», «Мелодия 3», «Мелодия 4» и т.д. Прослушивая песню, запишите, какие музыкальные сегменты вы слышите в данный момент. Потом проанализируйте то, что получилось. Еще раз прослушайте песню и отчетливо представьте ее структуру. Чем лучше вы знаете музыку, тем лучше сможете связать с ней движения хореографии.

Наконец, еще раз пройдитесь по музыке и определите, какое движение подходит к тому или иному сегменту. Некоторые хореографы придерживаются принципа паттернов, всегда используя одно и то же движение (и его вариации) при звучании конкретной мелодической линии. Изучите структуру песни на предмет того, можно ли применить к каждому из ее сегментов вариации того или иного движения. Например, для одного своего танца я использовала вариации движения 1 для инструментальной части №1,

вариации движения 2 для инструментальной части №2, движение 3 для вокальной части №1 и вариации движения 4 для вокальных частей №2 и №3.

Репетируйте хореографию в уме

Этот совет не сгодится, если вы собираетесь посетить многочасовой мастер-класс, на котором хореография идет сплошным потоком, но будет полезен, если вы посещаете курс из нескольких занятий.

Вы познакомились с музыкой и знаете ее наизусть. Вы готовы приступить к умственным репетициям. Их огромное преимущество заключается в том, что репетировать можно где угодно: в машине, на прогулке, перед сном, даже на работе.

Обратитесь к составленному вами списку движений для песни и заучите наизусть первые два движения списка. Только первые два. За остальными вы еще вернетесь.

Включите музыку и вообразите, как исполняете эти первые два степа. Исполнив их, начните сначала. Делайте так, пока не отточите их до безупречности.

Четко проработайте в воображении переход от первого степа ко второму.

Отработайте движения и позиции рук и ног во время перехода.

Следите за песней, поддерживая сочетаемость музыки и движения. Старайтесь как можно крепче связать музыку с движением.

Добившись чувства полной уверенности в первых двух движениях и в переходе между ними, привнесите в умственную репетицию третье движение. И снова репетируйте без усталости до того момента, пока движения, гармонизированные с музыкой, не будут доведены до автоматизма.

Продолжайте добавлять движения. Каждому из них уделяйте столько времени, сколько необходимо – не экономьте, не торопитесь.

Если вы вдруг обнаруживаете, что забыли, какое движение идет следом за проработанным, нажмите кнопку паузы на проигрывателе и, прекратив репетицию, начните вспоминать. Если вспомнить не удастся, обратитесь к записям, после чего вернитесь к началу песни и проделайте все заново.

Делайте это снова, снова и снова – в машине, в метро, на работе (если условия позволяют), во время готовки, в любое другое время, когда можно слушать плеер. Повторение – ключ к запоминанию. Вы удивитесь, когда поймете, как эффективны бывают тренировки в уме!

Не берите на себя слишком много

Знайτε пределы своих возможностей. Если вы менее опытни, чем ваши соученики, не надейтесь, что будете учиться столь же быстро, как и они. Просто делайте, что можете, и не впадайте в отчаяние, если будет получаться хуже, чем у остальных.

Вы можете обнаружить, что движение дается вам, если вы задействуете только ноги и бедра. Привлекая к делу руки, вы теряете суть и запутываетесь. В этом случае просто откажитесь от рук. Делайте, что получается, сосредотачиваясь на правильном исполнении.

Если у ваших соучеников дела идут лучше, вспомните, что они, возможно, более опытны в запоминании хореографии или уже знают некоторые комбинации, предлагаемые учителем. Не вините себя в том, что вам дают больше, чем вы можете осилить. Сконцентрируйтесь на освоении того, что способны освоить. Пусть это меньше, чем могут ваши соученики, но это – ваше. Нет никакого позора в осознании пределов своих возможностей и принятии их.

Не сдавайтесь, даже если трудно. Даже если на четырехчасовом семинаре спустя два часа после начала вы обнаруживаете, что больше не в состоянии впитать ни одного движения. Отойдите в задние ряды или станьте у стены помещения. Когда инструктор начнет повторять то, что уже преподавал, станцуйте ту часть, которую выучили, а в остальное время просто стойте и смотрите, не ставя никаких целей.

Помните, что основная цель выучивания хореографии – обогащение собственного танцевального стиля при помощи новых движений и комбинаций, пусть даже немногих.

Познайте себя

Ученые утверждают, что разные люди учатся совершенно по-разному. Некоторые из нас учатся глазами. Другие – ушами. А некоторые – посредством движения. Попробуйте определить, как учитесь вы.

Если вам это известно, подумайте, как использовать это знание на благо разучивания хореографии. Лично я учусь глазами. Я лучше вспоминаю то, что прочтала, чем то, что услышала. Поэтому если инструктор дает мне письменные заметки по хореографии, я беру их с собой и обращаюсь к ним при разучивании движений. Если инструктор не дает мне никаких записей, я делаю собственные.

Если вы лучше запоминаете устную речь, попросите у инструктора разрешения записывать его реплики на диктофон во время занятия. И сосредоточьтесь на том, что он говорит, на музыке, которая звучит во время урока.

Если у вас хорошо развито восприятие физических движений, сконцентрируйтесь на переходах от одного движения к другому. Тренируйте переходы снова и снова. Также можете два или три раза переписать свои записи – это переписывание того, что нужно делать, впечатает движение в вашу память.

Конечно, у вас могут быть собственные идеи относительно техник запоминания. Экспериментируйте с ними, подбирайте ту, которая подходит вам лучше остальных.

Делайте записи

Некоторые инструкторы снабжают вас методичками. Некоторые оставляют без них. Если ваш учитель относится к первым, держите методичку при себе во время обучения и обращайтесь к ней, чтобы определить, какое слово учитель использует для обозначения того или иного движения. Затем добавляйте собственные комментарии, объясняющие движение понятными вам словами. Рисуйте, если умеете.

Ни в коем случае не пренебрегайте выданной вам методичкой. Когда вы описываете движение собственными словами, ваш мозг анализирует его, и так оно лучше запоминается.

Тренируйтесь, тренируйтесь, тренируйтесь!

Когда у вас есть время и место для репетиции, повторяйте хореографию. Не забывайте и об умственных репетициях. Следите за музыкой, думайте о том, как вписываются в нее движения. Тренировки переносят их из вашего сознания в ваше тело.

Если существует какой-то конкретный шаг, который вы постоянно забываете, попробуйте этот прием: сначала выучите, как заканчивается предыдущий шаг. Проанализируйте действия, которые вам необходимо совершить ногами, бедрами, руками, чтобы перейти от этого шага к тому, что вы забываете. Затем отрепетируйте только эти два шага. Делайте упор в своем сознании именно на концовке первого шага, на переходе ко второму, а не на самом втором шаге. Теперь вспомнить его будет проще.

Другие идеи

Некоторым людям помогает придумывание. Может быть, и вы принадлежите к их числу. Проверьте. Проименуйте каждый шаг названием животного. Волну назовите коброй, подпрыгивание – кроликом. Если подпрыгивание идет сразу за волной, пусть в вашем сознании это будет погоня кобры за кроликом.

Тренируйтесь с товарищем. Вдвоем вам будет легче вспоминать выученные на уроках шаги.

Если ничего не получается

Самое главное – не вините себя. Может быть, вам никак не дается именно эта хореография. Не все хореографы создают простые, интуитивно понятные постановки. Помните, что ключ к запоминанию простой хореографии – повторение. Воспользуйтесь им снова и снова. Если толку по-прежнему нет, возможно, проблема не в вас, а в самой постановке.

Если же хореография дается вашим соученикам, а вам – нет, опять успокойте себя тем, что, возможно, они знакомы с ней лучше вас. Выучите, что можете, преследуя собственные цели, адекватные уровню вашей подготовки.

Если вы разучиваете постановку в течение курса занятий, воспользуйтесь методикой репетиции в уме и определите, какие образы даются вам проще – визуальные, слуховые или кинетические. Постоянно практикуя приведенные в статье техники, вы добьетесь интуитивного их восприятия, и они облегчат вам задачу освоения хореографии.

Происхождение и история танца

Танец возник из разнообразных движений и жестов, связанных с трудовыми процессами и эмоциональными впечатлениями человека от окружающего мира. Почти все важные события в жизни первобытного человека отмечались танцами: рождение, смерть, война, избрание нового вождя, исцеление больного. Танцем выражались моления о дожде, о солнечном свете, о плодородии, о защите и прощении. Движения постепенно подвергались художественному обобщению, в результате чего сформировалось искусство танца, одно из древнейших проявлений народного творчества. У каждого народа сложились свои танцевальные традиции. На основе народного танца начал создаваться сценический танец. В профессиональном театральном искусстве танец достиг высокого развития и был научно систематизирован. Образовались различные танцевальные системы: европейский классический танец — основная система современного балета, танцевальные системы стран Азии (например, индийская катхак, катхакали, манипури, тамаша и др.) и Африки.

Большое влияние на развитие европейской танцевальной культуры имело танцевальное искусство Древнего Востока и античности: религиозного празднества в Ассирии и Египте, танец в честь Аполлона, Вакха и др. богов, "пиррические" — военные, атлетические были обязательной частью представлений греческого античного театра. В эпоху эллинизма (4—2 вв. до н. э.) появились танцовщики-пантомимисты. В Древнем Риме (2—1 вв. до н. э.) происходило освоение эллинистического танца, который позднее, во 2—5 вв. н. э., получил развитие в пантомиме. В годы средневековья Т. подвергался гонениям со стороны духовенства. В дальнейшем происходила постепенная театрализация танца (жонглёры, шпильманы, скоморохи). В 15—16 вв. исполнялись сюжетные танцевальные сцены — морески, создавались трактаты и учебники Т. В начале 17 в. с появлением балетных спектаклей искусство танца обогащалось новой техникой. Французская королевская Академия танца (основана 1661) выработала танцевальную систему, получившую впоследствии название классического танца. В результате реформы музыкального театра (оперная реформа К. Глюка) появилась новая структурная форма балетного спектакля, которая помогла балету выделиться в самостоятельный вид искусства. В эпоху Просвещения углубляется эмоционально-драматическое содержание танца. Возникает форма действенного танца — па д'аксьон, получившая развитие в романтическом балете. На протяжении 2-й половины 19 в. разрабатывался новый, виртуозный стиль танца, этому способствовало появление специальной обуви (пуанты), дававшей возможность исполнительнице стоять, передвигаться и стремительно вращаться на пальцах. В конце 19 в. сценический танец обогатили композиторы-симфонисты П. И. Чайковский, А. К. Глазунов и балетмейстеры М. И. Петипа и Л. И. Иванов (возникли танцевальные лейтмотив, согласованность танцев солистов и кордебалета и др.).

[править]

Танцы и религия, философия

Статуетка танцующего Шивы (Натараджи)

Танцы и религия находятся в сложном взаимоотношении. Бальные (парные) танцы, латиноамериканские танцы запрещены в мусульманских странах — это считается неприличием, грехом.

[править]

Направления и стили танца

[править]

Балет

романтический

классический

современный

[править]

Бальные танцы

Бальный танец

Европейская программа

медленный вальс

квикстеп (быстрый фокстрот)

танго

фокстрот

венский вальс

Латиноамериканская программа

ча-ча-ча

джайв

румба

самба

пасодобль

[править]

Хастл

Хастл

спортивный хастл/диско-фокс/диско-свинг

хастл фристайл

хастл джек-н-джилл

шоу-хастл

ледис-хастл

дабл-хастл

[править]

Исторический танец

Исторический танец

мазурка

менуэт

полонез

[править]

Танцы Латинской Америки

Аргентинское танго, не путать с Европейским Танго.

Латинский танец

самба

румба

бачата

меренге

мамбо

сальса

танго

фламенко

капоэйра

Реггетон

[править]

Народный танец

Народный танец

гопак

жок

хоровод

жемжурка

классические индийские танцы

танец живота

зика

полька (танец)

краковяк

трепак

варс (был моден в Чехии и Польше в 1970-х)

лезгинка

аттан

[править]

Свинг

Свинг

бути-вуги

Линди Хоп

Бальбоа

Чарльстон

Джайв

Рок-н-Ролл

Свинг Восточного Побережья (East Coast Swing)

Свинг Западного Побережья (West Coast Swing)

Современный Джайв (Modern Jive)

[править]

Ритуальный танец

Ритуальный танец

Сама

Кечак

[править]

Эротические танцы

Стриптиз

[править]

Современный танец (начало - середина XX века)

свободный танец

музыкальное движение

танец модерн

джаз-модерн

контемпорари/contemporary

контактная импровизация

буто

[править]
Современный танец (конец XX - начало XXI века)
Клубный танец
Electro (Электро)
Electrobit
R'n'B
House (Хаус)
Trance (Транс)
Тектоник
Strip-dance
Go-Go (Клубное Гоу)
JumpStyle (Джампстайл)
Melbourne Shuffle (Шаффл)
DnB step
Уличный танец
Hip-Hop
Hip-Hop LA-Style
NewStyle
Break Dance (Брейк данс)
Поппинг
C-walk
Krump Танец в Викицитатнике?
Category:Dance на Викискладе?

[править]
Фильмы о танцах
Танец-вспышка (Flash-dance, 1983 г.)
Только в танцзале (Strictly in the ballroom, 1992 г.)
Грязные танцы (Dirty dancing, 1987 г.)
Грязные танцы 2 или Гаванские ночи (2004 г.)
Грязные танцы (сериал)
Давайте потанцуем (Shall We Dance, 2005 г.)
Танцуй со мной (Dance with me, 1998 г.)
Танцуй со мной (Out of the Cold, 1999 г.)
Лапочка (Honey, 2003 г.)
Стриптиз (Strip-tease, 1996 г.)
Шоу герлз (Show girls, 1995 г.)
Последний танец (One Last Dance, 2003 г.)
Танцевальная машина (Dancing Machine, 1990 г.)
Добейся успеха (Bring It On, 2000 г.)
Кордебалет (A Chorus Line, 1985 г.)
Бал (Le Bal, 1983 г.)
Уроки танго (The Tango Lesson, 1997 г.)
Макарена (Macarena, 1998 г.)
Танго-бар (Tango Bar, 1988 г.)
Шаг вперед (Step Up)
Шаг вперед 2 (Step Up 2. The Streets)
Плакса
Лихорадка субботнего вечера (Saturdaynight Feaver, 1977 г.)
Дансер (The Dancer)
Дворовые Танцы (Stomp the Yard)

Как она двигается(How She Mooved)