

Хореограф

№ 11 ОКТЯБРЬ 2017



Александр и Надежда Апполоновы

• Мы доверяем друг другу

Содержание

Редакторская колонка

От автора 3

Работа с детьми

Можно ли пить воду во время тренировки..... 4

Взрослый ученик в танцевальном зале 9

Педагог – образец для подражания11

Психология

Танцевальная терапия в коррекции негативных программ и установок13

Типы родителей 15

Страх успеха17

Гость номера

Александр и Надежда Апполоновы 20

Конкурсы и фестивали

Фестивали и конкурсы от festivals.ru 33

Методическая копилка

Форма народного танца - Кадриль 34

Интернет возможности

Как сделать виртуальную визитку 37

Календарь предстоящих событий

VII Международный Заочный Хореографический Конкурс «ВО ВЛАСТИ ТАНЦА»...38

Тренинг «Основы композиции и постановки танца».....39

Костюмерная

Орнамент в народном костюме40

Информация

Как попасть на страницы журнала..... 44

Рекламодателям 45

От автора



Дорогие друзья!

Перед вами одиннадцатый выпуск журнала «ХОРЕОГРАФ»

Мы решили сделать небольшой перерыв в выпуске номеров журнала, на время летнего отдыха. Ну, а сейчас, с началом нового танцевального сезона ваш любимый журнал, будет снова выходить регулярно, как и раньше.

Приглашаем к сотрудничеству новых авторов, мы будем очень рады совместной работе с вами.

Условия сотрудничества вы найдете на последней странице журнала.

Наталья Довбыш
Создатель и главный редактор журнала
«ХОРЕОГРАФ»

Можно ли пить воду на тренировке



Вода – важная среда в организме человека, ведь она участвует во всех жизненно важных процессах в клетках, тканях и органах.

Тело человека примерно на 75% состоит из воды. В отдельных органах и тканях содержание воды примерно следующее:

- кровь 90%
- мозг 85%
- суставные хрящи 75-85%
- почки 82%
- легкие 80%
- мышцы 76%
- сердце 71%
- печень 70%
- кости 13-22%

Человек непрерывно теряет воду через почки, поверхность кожи и через легкие. Потеря воды происходит не только от усиленной мышечной работы,

но и в результате умственной работы и стрессового состояния организма. Во сне также происходит потеря жидкости – за счет выделения обогащенного влагой воздуха легкими при дыхании и испарения ее через кожу.

Физические нагрузки способствуют повышенному потоотделению и увеличенному потреблению воды, в первую очередь, мышечной тканью.

Так, например, легкоатлеты во время бега теряют от 200 до 300 грамм воды на каждый километр, танцоры – примерно 0,5 - 1 литр воды за час тренировки. Вполне естественно, что организм, потерявший жидкость, требует ее восполнения для полноценного функционирования. Однако часто дефицит воды остается незамеченным, ведь жажда возникает только после появления обезвоживания не менее 1%.

Стадии обезвоживания:

1-2% - жажда, усталость, беспокойство
3-4% - головокружение,
раздражительность, тошнота, усталость
6-8% - бледность, агрессивность
10% и больше – начало гибели клеток
15% и более - риск смерти.

Даже легкое обезвоживание может стать одной из причин усталости, плохого настроения, стресса и сонливости. Любопытно, что один из первых признаков – проблемы с арифметикой (на тренировках это иногда проявляется в пропадании цифр при счете подряд – и раз, и два, и четыре).

Стоит ли говорить о том, что усталость и утомление снижают эффективность тренировок?

Обезвоживание оказывает влияние на все органы и ткани, в том числе и на сердечно-сосудистую систему, мышцы и суставы. Поговорим об этом подробнее.

При недостатке воды организм забирает воду:

- до 8% - из крови
- до 26% - из межклеточного пространства
- до 66% - из клеток

В результате происходит сгущение крови, что повышает нагрузку на сердце, ведь ему приходится качать более густую и вязкую жидкость. А на тренировке нагрузка на сердце и без того не маленькая.

Следующий момент – в мелких сосудах и капиллярах густая кровь циркулирует плохо.

А это означает, что клетки мышц и внутренних органов недополучают кислород и питательные вещества, которые так необходимы при нагрузке. Нарушение микроциркуляции вызывает перегрузку почек, что затрудняет выведение продуктов метаболизма.

Повышение вязкости крови также приводит к тому, что концентрация клеточных компонентов крови возрастает, в том числе возрастает концентрация тромбоцитов – элементов, ответственных за образование тромбов. Увеличивается риск тромбоза.

Дефицит воды отрицательно сказывается и на опорно-двигательной системе, а именно на суставах и мышцах.

Все мы знаем, что в области сустава кости покрыты хрящевой тканью, между сочленяющимися костями натянута суставная капсула, которую укрепляют связки. В полости сустава находится синовиальная жидкость.

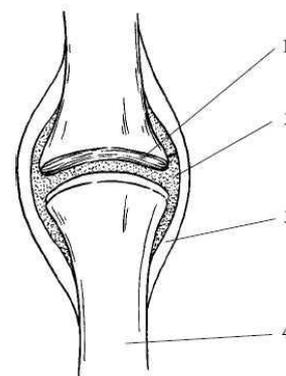


Рис. 2. Строение сустава: 1 — кости, образующие сустав; 2 — суставная капсула; 3 — суставная полость, заполненная суставной жидкостью; 4 — суставные поверхности

Вода имеет огромное значение для состояния всего сустава, она является одной из важнейших составляющих элементов хрящей и в большом количестве содержится в межклеточном пространстве хрящевой ткани. Вода не подвержена ни сжатию, ни растяжению, поэтому она обеспечивает жесткость и упругость хрящей.

Поскольку хрящевая ткань подвергается сильному сдавливанию в области сустава, она не содержит кровеносных сосудов. Питательные вещества клетки хрящевой ткани получают из синовиальной жидкости, которая образуется путем проникновения жидкости из сосудов суставной оболочки.

Очевидно, что при общем обезвоживании секреция суставной жидкости нарушается, она становится более густой, хуже выполняет функцию смазки и защиты

хряща, трение в суставе растет.

В условиях физической нагрузки хрящевая ткань механически сжимается, часть жидкости, содержащейся в межклеточном пространстве, выдавливается в полость сустава, хрящ оказывается в состоянии дефицита воды, который в норме восстанавливается после нагрузки, однако при общей нехватке воды в организме регидратация тканей сустава происходит существенно хуже, а в результате – высокая нагрузка и изнашивание суставов, риск травм.

Правильный питьевой режим поможет спортсмену защитить себя от травм и проблем с суставами, обеспечит надежную смазку суставов и позвонков и будет поддерживать их полноценном работоспособном состоянии.

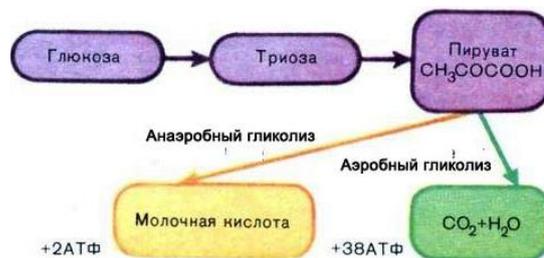
Чтобы разобраться, как сказывается обезвоживание на функционировании мышц, разберем метаболизм мышечной ткани. Скелетные мышцы получают энергию из глюкозы и жирных кислот, запасы которых хранятся в виде гликогена и триглицеридов.

При их окислении образуется макроэнергетическое вещество – аденозинтрифосфат (АТФ), которое и служит непосредственным источником энергии для сокращения мышц.

Окисление глюкозы может происходить как с участием кислорода (аэробный гликолиз), так и без него (анаэробный гликолиз), для окисления жиров всегда необходим кислород.

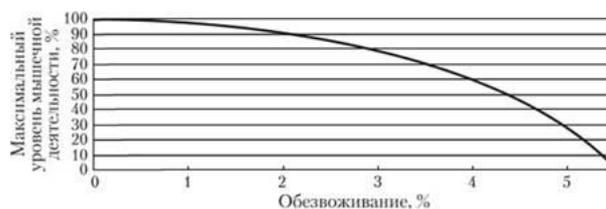
Аэробный гликолиз с точки зрения количества получаемой энергии в 19 раз эффективнее, но для его начала требуется некоторое время – после начала физической активности рефлекторно увеличивается кровоснабжение работающей мышцы, кислород начинает поступать активнее, но первые минуты нагрузки мышца работает на собственных ресурсах, получая энергию анаэробно.

Анаэробный гликолиз обеспечивает быстрое начало мышечной активности, дает возможность взрывного старта, но приводит к накоплению в мышечной ткани молочной кислоты.



Самый эффективный путь извлечения энергии – это окисление жиров. При полном окислении жиров энергетический выход составит 130 молекул АТФ на 1 молекулу жира, но для начала расщепления каждой молекулы жира необходимо 3 молекулы воды, поэтому при дефиците воды использовать жиры в качестве энергетического субстрата не получится.

Что же происходит при обезвоживании? Во-первых, использование жиров в качестве источника энергии становится невозможным, начинают расходоваться запасы гликогена и глюкоза. В связи с ухудшением циркуляции крови в мышечной ткани значительная часть метаболизма глюкозы идет по анаэробному пути, накапливается молочная кислота (для эффективного удаления которой, опять же, необходима вода). Отсюда усталость, боль в мышцах.



Если Вы занимаетесь растяжкой, Вам также важно поддерживать водный баланс. Как уже говорилось выше, мышцы на 76% состоят из воды. При снижении содержания воды мышцы не могут сокращаться и расслабляться должным образом.

Следствие – ограниченная гибкость тела, иногда — судороги. Кроме того, обезвоживание снижает способность

организма переносить кислород и питательные вещества, в том числе и к мышцам, что мешает мышце расслабляться и удлиняться во время растягивания.

Простая аналогия – предположим, нам необходимо растянуть ткань (например, мы купили джинсы на размер меньше и все же мечтаем в них влезть). Легче растянуть мокрую или сухую ткань? Конечно, мокрую. Поэтому мы стираем джинсы и постарайтесь надеть их во влажном состоянии, в этом случае ткань будет легче растягиваться, шансы на успех существенно больше. То же самое и с мышцами ☺

Таким образом, с точки зрения биохимии и физиологии, пить воду при физической нагрузке не только можно, но и нужно, вода поможет сделать тренировки более эффективными, а также поможет защитить себя от травм. Помните, что к тому времени, когда вы почувствовали жажду, ваш организм уже начал претерпевать последствия обезвоживания, чего никак нельзя допускать! Особенно, если в вашем ежедневном расписании присутствуют активные физические нагрузки.

Кстати, сигналы, подаваемые мозгом о нехватке воды, очень похожи на сигналы о голоде. И конечно, мы, вместо того чтобы выпить стакан «безвкусной» воды, тащим в рот в угоду вкусовым рецепторам что-то вкусное или сладкое, например, чай с конфеткой или сладкую газировку, или фруктовый сок, который по сути является подслащенным напитком с фруктовым привкусом. Воды же организм так и не получил.

И сразу возникает вопрос – что же и сколько пить? Минимальное количество воды в день для человека, неактивного физически, составляет 2 литра в день. При активных тренировках рекомендуется пить не менее 3 литров. Учтите, что сладкие напитки, такие как соки и газированные напитки, а также

чай, кофе, молоко не обеспечивают организм водой. Сладкие напитки содержат сахар и другие добавки, которые требуют расхода воды для их выведения из организма, а значит, только усиливают обезвоживание. Кофе и чай обладают мочегонным действием. Холодная вода плохо всасывается в желудке и кишечнике, поэтому лучше употреблять воду комнатной температуры.

Чрезвычайно важен утренний прием воды. За ночь организм теряет в весе 600—1000 граммов. Из нас ушла вода — мы дышали (на дыхание в сутки расходуется 900—1000 мл воды), потели, работали клетки, в итоге организм утром обезвожен. Поэтому за полчаса до приема пищи выпейте 300—400мл воды, за это время вода пройдет по всему организму и подготовит органы к перевариванию завтрака.

- В течение дня целесообразно выпивать 2- 3 литра питьевой воды, но ни в коем случае воды из-под крана, а живой бутилированной питьевой воды. Вода в водопроводе содержит хлор, который не очищается никакими фильтрами, а также механические и другие примеси, неблагоприятно воздействующие на человеческий организм.
- За 2-3 часа до тренировки нужно выпить 1-2 стакана воды.
- Во время тренировки, занятий тяжелыми физическими нагрузками, целесообразно каждые 15 минут выпивать по 50-75 грамм питьевой воды.
- После тренировки в течение 1-2 часа нужно выпить 1-2 стакана питьевой воды. Нельзя пить холодную воду сразу после тренировки.
- Пить нужно бутилированную воду комнатной температуры, содержащую небольшое количество ионов, таких как магний, калий, натрий и другие (поскольку они

также расходуются при нагрузке). Для спортсменов более всего подходит неминерализованная и негазированная чистая питьевая вода, имеющая ледниковое происхождение.

- Основной объем воды следует выпивать в первой половине дня и при выполнении комплекса физических упражнений.
- Старайтесь основной объем питьевой воды принимать на пустой желудок или через полтора-два часа после еды.

Итак, мы разобрались с необходимостью и целесообразностью употребления воды. Поняли какие функции в организме она выполняет, узнали, какую воду лучше использовать.

Пролили свет на важность употребления воды во время тренировок и нормы ее потребления в зависимости от уровня физической активности.

Пейте воду, занимайтесь любимым спортом и будьте здоровы!

Эффективных Вам тренировок!

Автор – Байкова Дарья, тренер по ОФП и гимнастике для танцоров, педагог детских танцев, врач-кардиолог

Редакторы – Бакулева Наталья (ФГБУ «НМИЦ ССХ им. А.Н. Бакулева» Минздрава России), Головчанов Вадим (мастер спорта по спортивным бальным танцам, танцевальный клуб Максимум), Смирнова Елизавета (танцевальный клуб Максимум).

Литература:

1. Биохимия тканей и жидкостей полостей рта: учебное пособие / Вавилова Т.П. - 2-е изд., испр. и доп. - 2008. - 208 с. : ил.
2. Энергетический обмен мышц. М. Аталай и О.О.П. Хяннинен. Университет Куопио, Финляндия
3. Синельников Р.Д., Синельников Я.Р., Синельников А.Я. – Атлас анатомии человека.

Взрослый ученик в танцевальном зале

*Именно обучение взрослых, а не детей
может спасти мир от разрушения.
Г. Уэллс*



Физиологией и психологией доказано, что люди способны успешно обучаться и понимать новое практически на протяжении всей сознательной жизни. Ни средняя, ни высшая школа не учат человека раз и навсегда.

Несмотря на то, что с возрастом ослабевают функции организма, способности к обучению у взрослых людей существенно не изменяются.

Как правило, взрослые люди хотят учиться, если видят необходимость обучения и возможности применить его результаты для улучшения своей жизни. Кроме того, взрослые стремятся активно участвовать в обучении, привносят в обучающие ситуации собственный опыт и свои жизненные ценности.

Но учиться им совсем непросто. Во многом это связано с психологическими причинами: беспокойством о своем авторитете (страх выглядеть глупо, быть хуже остальных, быть неловким,

смешным), несоответствием собственного образа «солидного человека» традиционно понимаемой роли ученика. Попадание в новую группу людей и сам факт обучения чему-либо может вызвать стресс.

Из-за него труднее, чем обычно, сосредоточиться и запомнить новый материал. Почти все проходят это состояние: каких высот Вы ни достигли бы в другой деятельности, в этой – новой надо все начинать с нуля.

Одна из основных проблем для взрослых – это время, а точнее, его отсутствие. Любое обучение требует постоянной работы, усилий над собой, старания. «За сколько времени можно научиться танцевать» не ответит ни один тренер.

Процесс изучения танцев вообще вряд ли можно измерить точным количеством дней, месяцев или лет. У каждого свой собственный ритм и темп обучения, свой индивидуальный набор физических и психологических качеств, способностей, навыков и возможностей, и временные

затраты будут у каждого разные. К тому же в изучении танцев (как и в большинстве других областей) нет окончания, есть лишь определенные степени овладения этим искусством. Да и что называть «умением танцевать»?..

Цель большинства людей, особенно вышедших из дискотечного возраста – научиться танцевать просто «для себя», чтобы почувствовать радость движения, не стесняться на танцевальном вечере, сбросить лишний вес, познакомиться с красивыми танцами и новыми интересными людьми.

Они приходят не за конкурсными победами, а за духовной отдушиной, чтобы внести частичку искусства, прекрасного и возвышенного в свою будничную жизнь, за посильной двигательной активностью, за реальной возможностью доброго человеческого общения.

Танцевальные занятия в любом стиле являются для взрослых не только развлечением, но и терапией, а уровень физической подготовки и возраст начинающего может быть любым.

Мужчинам полезно знать, что многие эффектные танцевальные движения заимствованы из трактатов по боевым искусствам. Испокон веков борьба переплетается с танцем, а тело танцора и мастера боевых искусств работает по одним и тем же законам.

Изучение танцев не требует особенных талантов и чемпионского мастерства. Тренер раскладывает и объясняет различные принципы и тонкости танца – набор шагов, ритмический рисунок, работу ног и т.д.

Но достижение любых высот, в том числе и танцевальных, лежит только через свой собственный опыт. Способность к танцу заложена в каждом человеке, а умения будут

развиваться постепенно.

Не волнуйтесь, если не выходит так, как хочется. Надо разрешить себе и партнёру быть несовершенным, а это оказывается трудно!.. Не стесняйтесь обращаться к тренеру за советами, вопросы будут лишь свидетельствовать о Вашем внимании и заинтересованности в танце, что преподаватели уважают и ценят.

Если Вам делают много рекомендаций на занятии, «не оставляя Вас в покое», это скорее говорит о том, что Вы перспективны и способны выполнить все пожелания. Если совет дается другим – прислушайтесь, скорее всего, на примере одного человека показывается частая ошибка группы.

Старайтесь заниматься систематично; слишком большой промежуток между занятиями нарушает непрерывность обучения. Не ругайте себя за забывчивость: установлено, что изученный материал, если он не повторяется, забывается настолько, что через 2 дня от него остается лишь 10%.

Не стоит преувеличивать свои слабые стороны, думайте позитивно и больше – о прогрессе в своем развитии, чем о ошибках и недостатках. Неудовлетворенность собой хороша, только если является почвой для дальнейшего развития.

Оценивайте себя сегодняшнего относительно себя вчерашнего, т.е. относительно собственных достижений, а не людей вокруг. Развитие есть всегда, даже когда оно незаметно. Определите себе маленькие конкретные цели, они будут появляться, исчезать, сменяясь другими, и все они – шаги к совершенству.

Всем нам приходится с чего-то начинать. Учитесь, практикуйтесь, реализуйте свое умение. Главное начать и выдержать первые трудности. Нужно лишь стараться делать что-то как можно лучше, чтобы гордиться этим. И, как говорят танцоры, - легкого вам паркета!

Мария Василевская,
преподаватель Студии исторических
и конкурсных балльных танцев
«Магия танца»

Педагог – образец для подражания



Педагог – это не только человек, который берет на себя ответственность привить ребёнку знания и умения.

Это еще и человек, от которого во многом зависит формирование мировоззрения и жизненных принципов ребенка.

Помню, когда я училась в педагогическом, буквально на каждом занятии нам повторяли, что нужно быть внимательной к себе, следить за внешностью, речью и интонацией.

Все дети очень восприимчивые. А если они любят педагога, то они почти безоговорочно верят всему, чему учит и что говорит им педагог. Он является для них неким эталоном морали и нравственности.

Педагог должен самокритично относиться к собственной речи, внешности и поступкам, как минимум.

Важно всегда помнить о том, что мы являемся для своих воспитанников проводником в социальную жизнь.

Помнить, что они представляют нас всё знающим и всё умеющим человеком в одном лице. Мы должны каждую минуту осознавать, что обучая их, мы, неизбежно, затронем понятия о дружбе, честности, взаимовыручке и т.д. Ведь всем известно, что основы воспитания закладываются в детстве!

Кроме того, перед педагогом, стоит непростая, но интересная задача - имея «взрослое мировоззрение», необходимо полностью понимать фантазии, мысли, страхи и рассуждения своих

подопечных! При этом следует учесть, что каждый ребенок – отдельная личность со своим характером и привычками: кто-то активный, кто-то непослушный, кто-то держится обособлено от коллектива...

Задача педагога – найти подход к каждому ребенку и помочь ему раскрыться! И здесь, конечно, никак не обойтись без профессиональной психологической и педагогической подготовки!

Профессия педагога относится к группе профессий, предметом которых является другой человек.

В отличие от других педагогическую профессию, выделяют, прежде всего, по образу мыслей ее представителей, повышенному чувству долга и ответственности.

В связи с этим педагогическая профессия стоит особняком, выделяясь в отдельную группу. Главное ее отличие заключается в том, что она относится как к классу преобразующих, так и к классу управляющих профессий одновременно.

Имея в качестве цели своей деятельности становление и преобразование личности, педагог призван управлять процессом ее интеллектуального, эмоционального и физического развития, формирования ее духовного мира.

Для того, чтобы помочь ребёнку раскрыться в танце, чтобы помочь ему освоить и дисциплинировать своё тело, самым необходимым «атрибутом» педагога должна быть любовь к тому, что он делает.

Если нет внутренней наполненности, нет понимания того, чему ты учишь – ты не сможешь передать знания, но «поможешь» поверить ребёнку, что совсем не обязательно любить то, чем ты занимаешься.

Педагог играет роль, которую не могут сыграть книги. Он отвечает на вопросы, применяет теорию на практике, подает пример, делится богатством своего опыта и вдохновляет идти по выбранному пути.

Он помогает ученикам в преодолении препятствий, достижении поставленных целей и, по необходимости, исправляет ошибки.

Не зря, с самых давних времён, к учителю, наставнику, гуру относились с уважением не только ученики, но и родители учеников. Потому что педагог, во все времена, был олицетворением знания, чистоты и мудрости.

Пусть КАЖДЫЙ педагог любит свою работу, которую, в общем-то, и работой нельзя назвать. Потому что воспитание детей, помощь в раскрытии их потенциала - это не работа, а призвание.

Нина Исадчая

Танцевальная терапия

в коррекции негативных программ и установок



В основе поведения человека лежат установки, впитанные в детстве. Это программа, сценарий, по которому складывается дальнейшая жизнь. Психологи Мэри и Роберт Гулдинги-исследователи родительских установок или предписаний, - выявили, что они могут быть позитивными и негативными.

Позитивные, являясь своего рода традицией правилом, дают нам опыт предыдущих поколений их силу, опору, уверенность, а негативные ограничивают нашу жизнь, позволяя двигаться только в определенных рамках.

Когда родитель не в состоянии справиться со своим деструктивным состоянием и решить свои проблемы, он передает их ребенку.

Например, установка « НЕ ДЕЛАЙ»- это запрет на способность делать что-либо вообще, быть самостоятельным, проявлять индивидуальность.

Чаще всего это послание передается родителями, которые сами боятся что-либо делать, быть социально активными. В результате подавляется инициативность, творческая способность самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность.

Супруги Гулдинги выделили 12 негативных установок. То есть как минимум в 12 раз наша личность может быть подавлена, действия ограничены, жизненное пространство сужено.

Когда человек подавляет внутренние импульсы к какому-либо действию, он «обрастает» мышечными блоками(согласно психотерапевтам-исследователям Райху, Лоуэну, Баскакову и др.)

То есть каждая установка фиксируется в теле и ограничивает его свободу, образуя паттерны движений. Наблюдая за поведением и движениями людей можно заметить: кто-то говорит очень громко, кто-то наоборот тихо, кто-то привык активно жестикулировать, а чьи-то движения вялые

и невыразительные.

Из личных наблюдений: на одном из тренингов девушка жаловалась на то, что её постоянно перебивают, не слушают (как только ей предлагалось высказаться, группа начинала шуметь).

Это происходило потому, что она словно замирала, когда необходимо было себя проявить, её голос становился более тихим, речь медленной. Как будто ей кто-то говорил: «Не будь, не проявляй себя».

В телодвижениях девушки нет экспрессии, силы, они замедленные, вялые. И группа своими действиями как-будто пыталась пробудить её потенциал, хотя бы через недовольство ситуацией, раздражение.

Другой пример, девушка социально активная, успешная, инициативная, её движения экспрессивны, энергичны, она живет и движется как «заведённая». Ей с трудом удаются движения плавные, спокойные, текучие, лёгкие, репертуар этих движений однообразен. Она как-будто запрещает (подсознательно боится) себе остановиться, расслабиться. Установка «Не чувствуй».

Чтобы снять установки их необходимо «поднять на поверхность» - осознать и затем заменить. Танцетерапевт, внимательно наблюдая за экспрессией самовыражения человека: за его движениями, позами, речью, мимикой, выявляет неосознаваемые клиентом мотивы собственной жизненной позиции, характеризующие его установки.

Через танцевальное движение танцетерапевт может управлять процессом изменения двигательных паттернов, помогая формировать новые, расширять их репертуар, развивая тем самым новые социально-

значимые для клиента установки и отношения.

При этом танцевальный терапевт способствует осознанию клиентом своих «блоков» и ограничений, вызывающих повторы нежелательных ситуаций, пробуждает с помощью самого человека его позитивные силы, вселяет в него оптимизм, что несет, по своей сути, жизнеутверждающее начало.

Ещё один пример из практики: на занятия пришла участница в подавленном состоянии. Её дочь переехала жить в другой город и расставание было тяжёлым. Клиентка говорила о чувстве одиночества, тоски.

Я предложила ей протанцевать это состояние. Это был очень экспрессивный танец, «крик души». По ходу танца она подхватила стул и начала его кружить, а затем отбросила. Стул стал метафорой переживаемой эмоции. Она почувствовала значительное улучшение состояния, настроение заметно поднялось.

Танец помогает ощутить телесно то, что не имеет собственной телесности и поэтому не осознается нами. Протанцовывая и ощущая, мы становимся способны отделить от себя то, с чем были слиты долгое время, придать «грузу» форму, сделать его видимым. Танец терапевтичен по своей природе, чтобы танцевать не нужно иметь специальное образование и умения.

Свободное движение под любимую мелодию помогает снять напряжение, улучшает психофизическое состояние, выводит из уныния – даёт силы, пробуждает внутренние ресурсы. Но это разовая терапия. Как правило, негативные ситуации повторяются, если не происходит их осознание причин. Помочь установить причинно-следственные связи, стереть негативные программы, запустить новые может только специалист - психотерапевт.

Эльвира Ишмакова

Типы родителей



В этой статье я хочу затронуть тему родителей наших учеников.

Так или иначе педагогу приходится с ними общаться и налаживать отношения.

Что ни говори, но родители для педагога могут быть или помощниками, или помехой.

За время работы я пришла к выводу, что достаточно часто отношение ребенка к занятиям имеет тесную связь с тем, какое отношение к этим занятиям у его родителей.

Я, не говорю, о тех случаях, когда родители очень хотят, чтобы ребенок танцевал, а самому ребенку это не нужно или других крайностях. Это другая тема.

Сейчас речь идет об обычных, стандартных ситуациях.

Расскажу о своих наблюдениях.

В моей практике наиболее часто встречались 3 типа родителей.

- Лояльные
- Безразличные
- Проблемные

Обозначила я их, конечно, же, условно. Остановлюсь подробнее на каждом из типов, может быть в них вы узнаете и родителей своих учеников.

Лояльные

К ним относятся родители с которыми никогда не возникает никаких проблем. Они все понимают, на 100% доверяют педагогу и его методам работы, поддерживают все его начинания.

Часто к этому типу относятся те, кто когда-то танцевал сам и знает всю кухню изнутри, те, кто когда-то мечтал танцевать, но не смог по определенным причинам и сейчас с удовольствием погружается в этот процесс вместе со своим ребенком, а так же, если у педагога достаточно большой опыт работы, то его бывшие ученики, те кто когда-то танцевал сам в этом коллективе, учился у этого педагога и сейчас привел сюда своего ребенка.

У меня было несколько таких детей, чьи родители когда-то занимались у меня, в моем коллективе. С ними просто общаться, они понимают все с полуслова, они знают правила коллектива, они очень хорошая и мощная поддержка всегда и во всем.

Дети лояльных родителей никогда не пропускают занятия без причины, при этом всегда предупреждают заранее о своем отсутствии, на них всегда можно положиться.

Это самый хороший тип родителей!



Безразличные (занятые)

Эти родители могут вовремя оплачивать занятия, сдавать деньги на костюмы и другие нужны, но совершенно не интересуются, чем и как занимаются их дети, какие у них успехи.

Они не ходят на родительские собрания, открытые уроки, концерты.

Более того, некоторых из них педагог никогда не видел в лицо, т.к. общаться приходилось только по телефону, либо вообще никакого личного общения нет. Все общение происходит только через ребенка.

Позиция таких родителей бывает такой, хочешь ходи на занятия, не хочешь не ходи. Они не будут заставлять, настаивать.

Ответственность за занятия полностью ложиться только на ребенка, родители тут не помощники.

Надо отметить, что у таких родителей тоже бывают очень ответственные дети, которые не пропускают занятия и которые не подведут. Как правило, это те, кто живет танцем и не представляет себе жизни без него.

Но есть не малый процент и тех, кто внезапно пропадает из поля зрения педагога по разным причинам.

Обычно передавая педагогу через других детей о своем решении бросить занятия по какой-то не очень убедительной причине.

От таких родителей нет проблем, но нет и поддержки!



Проблемные

Это самый не любимый тип родителей многих педагогов. Как правило таких родителей видно уже на первом родительском собрании. У них всегда много вопросов, вплоть до мелочей.

Они удивляются вслух, почему их ребенок не танцует соло, или почему он стоит в последней линии, или почему дети из другого коллектива уже танцуют на пуантах, а наши нет, почему мы должны покупать именно такую форму для занятий, а не какую-то другую и т.д. и т.п.

Конечно, педагога это не может не раздражать. При этом такие родители могут быть очень исполнительными вовремя сдавать деньги, участвовать везде и во всем (правда здесь это больше похоже на «совать нос» везде и во все), дарить подарки педагогу на все праздники (видимо, чтобы потом ходить и выбивать сольную партию для ребенка).

Таких родителей обычно не много, на группу 1-3 человека, но этого вполне хватает, чтобы педагог периодически напрягался от, порой, очень глупых и неуместных вопросов.

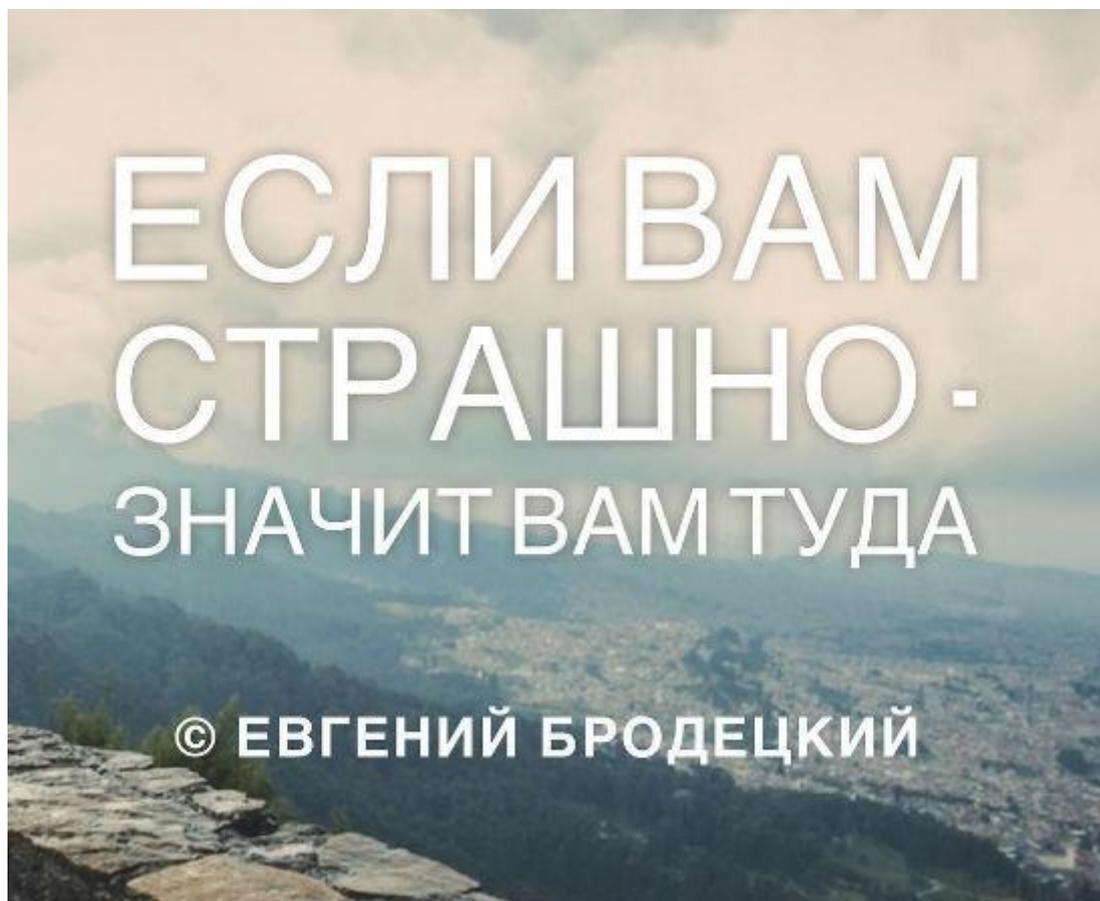
Дети таких родителей бывают разными. Одни прилично себя ведут, работают на уроках и стесняются слишком активного поведения своих родителей, другие не любят работать, хотя могут быть наделены природой не плохими данными, но прячутся за спины своих родителей в надежде на то, что вдруг все таки перепадет сольная партия благодаря их натиску, третьи никак себя не проявляют.

Честно говоря, я не встречала у таких родителей талантливых, трудолюбивых детей. Как правило, из них мало что выходит!

Третий тип родителей самый сложный! Думаю, выводы из всего этого вы можете сделать сами.

*Наталья Довбыш
руководитель проекта horeograf.com*

Страх успеха



Очень часто мы думаем, что хотим одно, второе, третье, десятое... НО (тут следует ряд причин) почему не можем себе это позволить именно сейчас. Наш мозг строит хитроумные оправдания и планы на будущее. Типа: «Вот, когда у меня будет своя студия, тогда...» или «Сначала нам необходимо купить свою квартиру и уж тогда точно...»

И мы это принимаем. Потому, что таким образом, не чувствуем себя виноватыми в том, что бездействуем. На самом деле, все это наши страхи.

В этой статье я хочу поговорить про страх успеха. Даже такой есть представляете? Он прячется за какие-то другие наши качества, которые лежат на поверхности, и поэтому

человеку не всегда понятно, что на самом деле это ОН — страх успеха.

Т.е. мы вроде бы хотим чего-то достичь, но в глубине души боимся этого и поэтому не совершаем какие-то действия, которые могли бы совершить. А вдруг получится? Что тогда? Основная причина, как мне кажется, страх неизвестности, выход из зоны комфорта, нужно осваивать новые горизонты, новые обязанности. В голове каруселью крутятся вопросы: «А вдруг я не справлюсь? А вдруг я не достойна? А вдруг я не достаточно много знаю для этого?»

Есть и другие причины. Давайте разбираться. Может это в какой-то мере поможет вам познать себя.

Можно выделить несколько основных причин, которые формируют страх успеха и

стоят на пути к достижению собственных желаний и целей:

Чужое мнение. Многие люди привыкли прислушиваться к советам окружающих, их мысли и предпочтения проецировать на себя. В результате у них не имеется своего мнения насчет собственной жизни, тяжело даются важные решения и серьезные жизненные шаги.

Добившись каких-либо значительных результатов, такой человек всегда спрашивает совет — правильно ли он сделал. Возникает ощущение тревоги, что его успех может не понравиться другим. Личность в такой поворотный момент судьбы может спастись и не сделать правильный выбор, боясь не столько ошибиться, как осуждения окружающих.

Часто, к сожалению, мы ищем поддержки у своих родных и, когда не получаем ее, начинаем сомневаться в себе и своих целях. Простой пример, вы работаете в бюджете и хотите открыть ИП, создать собственный коллектив. Родственники начинают вас отговаривать и рисуют вам страшные картины вашего фиаско.

Так, кстати, было у меня, когда я решила уйти из школы, мама была в шоке (пусть зарплата маленькая, зато стабильная. Подумай!), благо муж поддержал. Но все люди разные. Я делаю то, что решила сама и к мнению окружающих прислушиваюсь мало, считаю, что это моя жизнь и только Я имею право решать, как поступать.

Но мы все разные. Есть люди, которые очень сильно зависят от мнения окружающих. Их легко переубедить, напугать, отговорить.

Очень часто бывает, когда друзья и подруги дают вам «добрые» советы. В этом случае, самый правильный вариант, дистанцироваться от таких советчиков. Наше благополучие и наш уровень формирует наше окружение.

Будешь общаться с миллионерами, сам станешь миллионером (иначе просто не сможешь!), будешь общаться с неудачниками, сам станешь таким же.

Закон «соленого огурца» слышали? Очень просто и показательно. Если в банку с солеными огурцами поместить свежий, то через какое-то время он станет соленым. Это как раз про окружение. Поэтому обратите, внимание на свое сегодняшнее окружение. Оно ваше проекция. Нравится? Замечательно! Нет? Смените окружение!

Новые заботы. Каждый успех приносит за собой маленькую победу. За ним следует смена задач и появление новых обязанностей. Человеку придется попробовать себя в необычной для него роли, выполнить то, к чему он не привык.

Здесь следует отнести консерваторов — людей, которые не любят перемен и комфортно себя чувствуют в знакомых условиях работы и жизни в целом. Новые обязанности принесут много хлопот, с которыми не всем хочется связываться. То есть, несмотря на массу плюсов, успех несет в себе ту новизну, которую не все могут принять.

Это как раз про выход из зоны комфорта. Смена обязанностей, смена жизни и пр. Не все готовы! Поэтому мозг подкидывает массу оправданий почему сейчас, то, что нам хочется, невозможно.

Боязнь быть недостойным новой роли. После достижения поставленной цели следует новый этап в жизни человека. Ему приписывается новая роль с учетом недавнего успеха. Обычно увеличивается ответственность, к чему готовы далеко не все. На практике недавняя цель оказывается немного другой, возникает страх несоответствия занимаемой должности или своим достижениям. Человек боится быть недостойным тех высот, которых достиг сам. Это происходит потому, что ожидаемый успех был долгое время недоступной мечтой. Привыкнуть к тому, что он является реальностью, совсем непросто.

Низкая самооценка. В этом случае успех настигает человека неожиданно и нежданно для него самого. Рутинная жизнь с выполнением однообразных заданий постепенно становится смыслом жизни. Заниженная самооценка определяет такой стиль как самый оптимальный и подходящий. Достигая определенных высот, которые окружающие именуют успехом, личность считает себя недостаточно хорошей для этого.

Вот такой он страх успеха! Кстати, у меня самой тоже хватает страхов. Не думаете же вы, что я такая крутая и ничего не боюсь? Я обычный человек! И вообще страхи есть у всех!

Но есть категория людей, которая боится и ничего не делает, а есть те, кто боится, но делают, вопреки своим страхам.

Я из второй категории. И не зря я поставила фразу Евгения Бродского в самом начале статьи, потому, что именно ей я и руководствуюсь по жизни, а особенно, когда страшно.

Если страх успеха — это не ваш конек, значит семинар Влады Парфэ «Как зарабатывать на индивидуальных занятиях», то, что вам нужно! Влада зарабатывает 100 тыс. руб. только на индивидуальных занятиях, имея всего 5 учеников. Хотите так же? Приходите на семинар!

Кстати, страх больших денег тоже существует! И это не шутка! Надеюсь это не про вас :)))

*Наталья Довбыш
руководитель проекта horeograf.com*



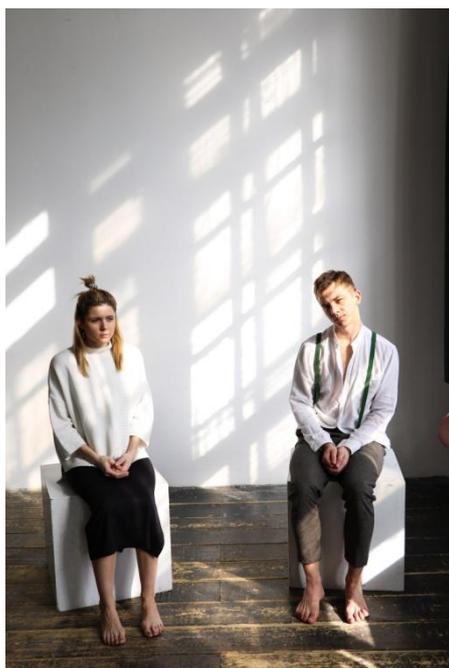
Цена 1490 рублей

[Подробности здесь>>>](#)

Александр и Надежда Апполоновы:

«Мы доверяем друг другу»

Хореографы, танцовщики, создатели фестиваля «Сила безмолвия», участники телешоу «Танцы без правил», участники и хореографы телешоу «Танцы на ТНТ».



Надежда, Александр, расскажите, с чего начался ваш танцевальный путь? Почему вы решили связать свою жизнь именно с танцами?

Александр: У меня танцевальный путь начался в 12 лет, когда я повёл свою сестру записываться на танцы. Мама отправила меня с ней (или что-то вроде этого, я смутно помню). Я просто сопровождал её и не собирался записываться.

Посмотрел открытый урок. И увидел, что там парни танцуют. Они танцевали на тот момент паппинг (он назывался тогда верхний брэйк, брэйк-электрик). И понравилось, как круто пацаны двигаются. Вместе с ней взял и записался сам. Случайно. И с 1997 года занимался в детской студии.

Так получилось, что я сразу же попал в концертный состав и начал ездить на фестивали. Мне говорили, какой я молодец, как у меня классно получается танцевать. Говорили, что мне вообще надо в балет идти. И я подумал, что если хвалят, видимо есть какой-то потенциал.

Впоследствии, не поступив в юридическую академию в Екатеринбурге, подумал: ну и ладно. Мне же все говорили, что с танцами у меня будет легко. Поступил в училище культуры и там отучился два года. А потом уехал жить и учиться на филолога в Самару.

Бросил танцы, как детскую историю. И только уже в студенчестве, когда все занимались творчеством, я подумал: я же вот недавно танцами занимался. А что если я сделаю свой кружок в институте. И с филологами мы кружок этот сделали.

Потом номера начали делать, на студвёснах выступать. А назвали всё это «Сила безмолвия». А потом как-то завертелось. На телевизор пригласили. Ну как пригласили? Там сложная история. Если кому-то интересно может в ВК прочесть. Это всё в паблике есть.

Надежда: У меня с танцами всё намного проще. Просто мне мама всегда предлагала широкий спектр всяческих досуговых занятий. Различных школ, студий, секций. И вокал и театральная студия.

И, как мне кажется, у каждого ребёнка всегда есть период, когда он посещает какие-то кружки - я не исключение. Это были и балетные танцы, и детский театр мюзикла «Страна мечты» в городе Самара.

А потом в восьмом классе я увидела коллектив «Скрин». Я увидела модерн танец. И мне показалось, что это современный танец (ну на тот момент он был современным). Я подумала, что это очень интересно. Это другое, это не то, что я видела до этого.

Мне захотелось начать заниматься этим. И я сначала начала ходить в школу-студию «Скрин». Физически я не очень расположена была к танцам. У меня нет каких-то особых данных (выворотности, ещё чего-то). В общем, доктора говорили, что я не создана для танцев.

Но я всё равно решила попробовать себя там и поступила в Самарскую государственную академию культуры и искусств на кафедру хореографии и всё... С этого момента я поняла что это моё. Всё. Но всегда больше, конечно, ставила. С самого начала.

Интервью публикуется в преддверии фестиваля "Сила безмолвия". И в этом году он также будет и для детей. Плюс ко всему вы открыли "Театр танца" для детей. В этом же году Макар пошёл в первый класс. Связаны ли эти события? Повлияло ли взросление ребёнка на приоритеты родителей?

Александр: Эти события связаны между собой только тем, что у нас хватает на это моральных сил. Это всё что их связывает. А так... каждый наболел по-своему. То есть, фестиваль родился, потому что мы наконец выдохнули.

Надежда: Он родился-то давно. А сейчас переродился.

Александр: Да. Фестиваль родился в 2009 году и он проходил ежегодно.

Надежда: Иногда и два раза в год.

Александр: Да. Всё было хорошо. Мы стабильно уходили в минус. Потом весь

год отработывали полученные долги. (Смеются). А когда мы переехали в Петербург и провели несколько фестивалей в Санкт-Петербурге мы настолько ушли в минуса, что уже невозможно было их отработать.

И пришлось стать популярными хореографами. (Смеётся). Чтобы реабилитировать свой бюджет, своё имя...

Надежда: Ну, конечно, и не только поэтому пришлось стать популярными хореографами, как ты говоришь.

Александр: Если бы мы не стали сейчас востребованными хореографами и у нас не появились бы деньги (это банально) мы бы и фестиваль никогда в жизни больше не возродили. Ходить попрошайничать у государства, дайте денег... мы этого не делаем вообще. Всегда делаем за свой счёт

Надежда: И за счёт участников.

Александр: Да, и за счёт участников. Если у нас получается всё выстроить грамотно, то всё в минус не уходим. Вот как в этот раз, например. С этим фестивалем. И я считаю, что нам помогла вот эта определённая телевизионная известность. Какое-то доверие к фестивалю новое создать. Что-то типа, что это не кто-то там делает, а эти, обычные живые люди делают. Школа танцев...

Надежда: Театр танца.

Александр: Да. Тут другая история. Школу танцев мы не хотим делать, а вот театр танца, это когда выращиваются свои ученики, свои участники коллектива. Это из-за огромного числа постановок, которые мы сейчас делаем. Огромного по сравнению с тем, которое было до этого. И мы много ставим...

Надежда: Последние два-три года.

Александр: Делаем постановки на детские коллективы. И иногда думаем: ну почему так-то? То есть ты придумал какую-то идею, а дети, они, в принципе, не готовы, чтобы её воплощать. Они готовы делать

колесо, шпагат и всё. И ты задумываешься: почему их педагоги воспитали такими, что они не могут то, что ты для них хочешь. И мы решили - пора, пора, пора, пора.

Надежда: Нет, есть, конечно, коллективы, крутые. На которые приятно ставить. Здорово с такими поработать. И к ним привязываешься. И думаешь, вот бы мне таких детей.

Александр: В голове возникает мысль, а что бы мы могли поставить если бы у нас были выращенные вот такие вот...

Надежда: Нами.

Александр: Да. Свои дети. И даже когда к тебе приходят взрослые танцовщики, они тоже все со шлейфом своего какого-то понимания танца, которое разнится с нашим.

И, следовательно, им, в детских каких-то коллективах, внушили вот такую спортивную эстетику. А у нас немного иное понимание танца. Ну как иное. Обычное понимание танца, просто не в сторону эстрады, деревянности и всего подобного.

Надежда: И техники.

Александр: Да. И мы подумали, почему бы и нет. Возьмём, да и откроем детский театр. Он будет развиваться, я думаю. Ну, не знаю ближайшие два года он будет только формироваться, а потом, к пенсии (смеётся) мы наконец вырастим детей и будем на них ставить. То есть время пришло. Мы несколько лет совещались на эту тему. А надо ли? Не надо? И вот сейчас просто почувствовали (где-то в апреле 2017-го) и запустили всю эту работу.

Надежда: Это давно очень зрело в нас. Во мне уже, вообще не знаю сколько. Мы говорили об этом бесконечно. Про то, что мы хотим свой театр танца. Именно детский. Видимо дозрели. Я просто очень ответственная, в этом вопросе. Я думала, что я просто

не доросла до такого уровня, чтобы детей обучать. Для меня было ответственно брать это всё на себя.



Александр: Мы были гастролёры. Живём то там, то там... Вообще ничего не понятно.

Надежда: Да и сейчас как бы...

Александр: Но сейчас, мы официальные жители Санкт-Петербурга. Теперь мы тут бросили корни. По поводу Макара. Он пошёл в этом году в первый класс и это просто совпадение. Ему просто исполнилось семь лет.

Вы оба - люди творчества, оба живёте танцами. А как распределяются ваши обязанности в быту и воспитании?

Александр: В быту и воспитании наши обязанности распределяются так же, как и во всех остальных делах. Какие-то вещи, которые делает хорошо и любит делать Надя – делает Надя. Вещи, которые хорошо получаются у меня и которые я люблю делать – делаю я. Всё остальное, что у нас плохо получается, и что мы не любим делать, ну тут просто...

Надежда: Мы не делаем (смеются).

Александр: Либо не делаем, либо как-то договариваемся. Орём друг на друга и заставляем этому случиться (смеются). Ну тяжело с этим происходит, ну вот как-то пока, воспитание и быт, нам нравятся.

Надежда: Они очень гармонично, на самом деле у нас происходят. У нас очень редко, на самом деле, бывали споры какие-то по поводу того, как воспитывать ребёнка. Очень редко. Их очень мало таких вопросов вообще. Потому что по сравнению с другими семьями, в которых есть огромные конфликты о том, как воспитывает отец ребёнка и как воспитывает мать ребёнка. Вот у нас таких тем нет. Всё хорошо. Мы доверяем друг другу.

Александр: Я говорю, а она соглашается.

Надежда: Ага. (Смеются)

Александр: В быту. В быту проще. В воспитании либо Надя должна воспитывать, либо я. А в быту, если ты не можешь ничего сделать и она не может ничего - просто зовём человека, который может это сделать. И всё.

У нас вообще-то особо нет быта. Что в быту делать надо? (Смеются)
Стиральная машина – стирает.
Посудомоечная машина – моет. Еду готовит мультиварка. Ну, пол помыть только.

Надежда: Нет. Ну не всегда мультиварка. Чего уж ты так?

Александр: Ну, сковородка готовит еду.

Надежда: Ну да. (Смеются). В общем, надо купить продукты – мы покупаем.

Александр: Идём в магазин.

Надежда: Или заходим куда-нибудь поесть. В общем, всё легко и просто.

Какие качества цените друг в друге больше всего?

Александр: Я ценю, в первую очередь, приверженность моим идеям. Даже если эти идеи Надины, так получается, что они, как бы общие. И двигатель у них я, и нас это устраивает.

Ну, это как в нормальных семьях должно быть. Мужчина чего-то там ковыряется, а женщина его поддерживает. Вот у нас вот так вот. И это для меня главное качество. То есть если бы этого не было, мы бы давно уже развелись.

Нам именно поэтому и интересно вместе, что у нас какое-то общее видение развития и в этом видении мы гармоничны. Не так, что Надя куда-то прётся, а я даже понятия не имею, чем она занимается. Я своей какой-то ерундой занимаюсь, и нам всё равно.

Мы очень интересуемся у кого что происходит. И это главное качество такое. Плюс, как говорят дети, нам интересно друг с другом. Проходят годы, и многим людям становится неинтересно друг с другом. Обсуждать какие-то общие проекты, обсуждать друг друга, обсуждать жизнь, обсуждать смерть.

Надежда: Недавно к нам пришли гости. Мой брат тоже был в числе гостей. И он подметил такую штуку, что через 10 минут общения с гостями, мы с Сашей обособились и сидели, общались вдвоём. Он сказал, что мы даже не понимаем, что происходит. К нам пришли гости, они общаются между собой - тусовка. А мы сидим и общаемся друг с другом. Это значит, что нам просто интересно друг с другом.

Александр: Это для меня главное качество.

Надежда: Ну что ты ценишь во мне?

Александр: Ценность в этом и есть. Нам интересно.

Надежда: Ну а я ценю, конечно, больше всего, свободу мышления. Вот эту гениальность. Возникновение идей в Саше. И абсолютное бесстрашие перед реализацией этих идей. И идеи не относительно каких-то конкретных проектов, а относительно даже просто жизни. Это, конечно, я больше всего ценю.

Эту свободу мышления.

Как вы записаны друг у друга в телефоне?

Александр: Надя Апполонова у меня записана, как «Надя Апполонова».

Надежда: На данный момент Саша у меня записан просто «Апполонов». Раньше он был записан по-другому.



Что любите делать вместе?

Александр: Обычно мы всё делаем вместе. Ну, вот вообще всё. От копания ямы до написания пьесы. Иногда, конечно, разделяемся. Она сама посуду может помыть. Еду приготовить. (Смеются). Я иногда сам хожу в магазин. Но редко. Но сочинять танцы - мы вместе любим теперь. Мы поняли, что это очень удобно. Если один отчаялся, другой подходит и помогает. Очень оперативненько и не сливаешься.

Если бы вам нужно было своими руками сделать то, что лучше всего характеризует вас как пару, что бы это было?

Александр: Спектакль бы сделали, отражающий наше миропонимание, как пары. История вот этих двух людей.

Надежда: Мне кажется, ты не понял вопрос.

Александр: Ладно, ладно. Что бы мы сделали своими руками?

Сделали бы это! Это было бы своими руками. Вряд ли мы бы начали какие-то поделки делать. Я сомневаюсь. Если бы

нас надо было отразить, как пару - мы бы сделали это. Какой-то творческий продукт. Это либо что-то на сцене (какая-то постановка), ну, может быть, видео бы сняли какое-нибудь. Сами бы смонтировали.

Мы все, что-то когда-нибудь делаем первый раз. Что вам запомнилось сильнее - первое выступление или первая постановка?

Александр: Мне больше всего запомнилось первое выступление. В 12 лет, когда я на каком-то новогоднем утреннике был роботом. А первая постановка. Она была такая, которую не хочется вспоминать. (Смеётся) Поэтому она и не запоминается особо. Какие-то каракули-маракули. То есть это было не гениально, насколько я помню.

Надежда: Я помню, что у меня была куча выступлений, но первое своё выступление я не помню. А вот первую постановку помню. Она была очень маленькая, малюсенькая. Это было впервые, когда я пробовала вообще что-то делать. Эта постановка была для поступления в институт. Первая постановка сольного номера на себя. Такого отрывочка. До этого я что-то какие-то комбинации придумывала, но мне помнится эта. Это было прикольно.

Бывают ли у вас творческие кризисы? Что помогает с ними справиться?

Александр: Когда мы берёмся за создание своих продуктов, они регулярно случаются.

Надежда: Каждую секунду, буквально таки.

Александр: То есть: да, да, да, давай... блин нет... надо ещё подумать.

Надежда: Имеются в виду, все наши продукты, которые мы создаём, где авторами являемся мы.

Александр: Не на заказ. Не тогда, когда у тебя есть жёсткие ограничения и ты 100 % должен сделать работу. А когда у тебя есть такое, что если сейчас не получится, то ты

можешь ещё пару лет подумать, поднакопить знаний. И мы обязательно берём этот тайм-аут в несколько лет и думаем, копим знания. А если говорят: - Так ребята тут такое дело. Сделаете?

Надежда: Страх пропадает. Появляется сразу вдохновение.

Александр: Бывают, конечно, минутные кризисы, но ты сконцентрирован на работе, понимаешь, когда её надо сделать, что должно произойти.

А когда для себя - ты этих дедлайнов не устанавливаешь и обычно уходишь в сомнения, страхи и так далее. С кризисами мы боремся... отпусками... Такая философия. Если это что-то нужное, то оно разродится 100% рано или поздно. Просто может быть не сейчас. И оно разрождается.

А если это какая-то ерунда, которая тебя мучает, то избавляться надо от всего, что напрягает. Мы избавляемся и не жалеем. Раньше было такое, что жалели. Цель поставил – надо достичь. А сейчас как-то так. Просто позволяем чему-то не случиться и ничего страшного.

Надежда: И двигаемся дальше.

Если что-то не получается, что стимулирует на продолжение? Долго переживаете ошибки?

Александр: Сейчас это несколько направлений. То есть в данный момент нашей жизни есть несколько направлений деятельности и из-за того, что ты не концентрируешься на одном (ну не получается и не получается) даёшь этому возможность как бы настояться. То есть, ну ничего страшного. А сегодня сконцентрируемся на другом. Обращаешь свой взгляд на другое. Копаешься там, а потом возвращаешься к этому. Как говорят, когда все яйца не в одной корзине. Это позволяет быть всё время активным.

Надежда: И посвежее смотреть, наверное, на всё.

Александр: А если ты концентрируешься на одном каком-то деле и оно не получается - это тяжело. Ошибки раньше долго переживали.

Надежда: Да я больше переживаю, мне кажется.

Александр: Да. А я отношусь к этому по-философски. Что нет никаких ошибок. Это всё опыт. Ведь когда человек учится писать он же не сразу всё сел и написал идеально. Он несколько тысяч часов караули какие-то пишет. Если бы ему сразу сказали: - Ты что не видишь, что это бездарно? Это отвратительно и некрасиво! Он бы отчаялся. Но все нормально на это смотрят.

Или когда человек учится ходить. Никто не говорит: - Ты что опять упал? Эх ты неудачник! И он не воспринимает это как ошибки. Это просто путь, который позволяет ему, в итоге, научиться ходить. Никто не сомневается, что он научится ходить. Просто кому-то надо больше раз упасть, кому-то меньше. Поэтому нет никаких ошибок. Бредятина всё это про ошибки.

Расскажите про приятную сторону работы. Что вдохновляет?

Александр: Мы же не только постановками танцев занимаемся или сами танцуем. И радуемся что продукты получили. Есть ещё организаторская деятельность, фестиваль, театр танца. И при этом, мы не просто художественные руководители и просто моральный дух поддерживаем. Нет.

Надежда: Сами своими руками всё делаем

Александр: Рекламу, залы ищем, переговоры какие-то ведём, сотрудников учим, даже продажам и поведению, клиентоориентированности.

У нас настолько широкий спектр знаний и функций. И естественно, во всех этих делах воодушевляет результативность

проделанных действий. Ты какие-то действия предпринял – они тебе аукнулись по результатам. Это круто! Когда результата нет, ты начинаешь анализировать, так что же тут не то?

Надежда: И ещё воодушевляет команда соратников. Если два-три человека даже есть, помимо нас двоих, мы друг друга вдохновляем. Мы двое, друг у друга уже есть. А если ещё есть парочка человек, которые с тобой работают, это вообще круто!

Александр: Ну и когда после твоих действий, проектов, люди начинают писать огромные письма, хвалебные отзывы. О том, что ты изменил жизнь кому-нибудь или вдохновил на что-нибудь - это тоже вдохновляет. Ну вот, не зря значит всё это делали и вроде бы это всё приносит пользу.

Надежда: Иногда, кстати, мы перечитываем такие отзывы.

Александр: Да. И это даёт энергию



Наверняка, в вашей деятельности были курьёзные или смешные моменты. Что запомнилось больше всего?

Надежда: Много было. Но один, такой вот самый, самый, у меня конкретно, в моей психике, очень сильно

отобразился. Мы проводили очередной фестиваль «Сила безмолвия». Тогда ещё в Самаре. И, по-неопытности, не отрепетировали награждение. Такое официальное награждение, от которого мы сейчас отказались, потому что у нас немножко поменялось мнение на эту тему.

Александр: От помпезного вручения грамот, кубков и всего подобного.

Надежда: В общем, всё на этом награждении, перепутали. Потому что девочки, которые за всё это отвечали, вносили не в той последовательности. А тогда ещё мы дарили денежные призы в конвертах, и это всё было перемешано. Кому-то не туда ушло. Какой-то дурдом случился на награждении и я очень сильно переживала на эту тему. Плакала. И потом это награждение вспоминалось... Причём все, мне кажется, уже забыли об этом...

Александр: В 2011 это было.

Надежда: А я до сих пор помню этот момент, насколько мне было стыдно. Потом, мой папа (он режиссёр), объяснил мне, что награждение в таких мероприятиях самое важное. И это первое, что нужно репетировать. Не номера, а награждение. Кто, когда, куда, как и что выносит. Ну и в итоге мы отказались от этого.

Александр: Я так скажу, это не смешной, и может даже не курьёзный, но очень интересный случай.

Он произошел в прошлом году, после того как мы прошли телевизионный кастинг. После кастинга, всем участникам дают время, до октября, позаниматься своими делами пока не начнутся съёмки. То есть мы уже такие крутые, прошли кастинг на телевидении и у нас абсолютно кончились деньги. Вообще все.

Нам должны были перечислить зарплату небольшую какую-то на карточку. И почему-то не перечислили. И мы остались вообще без денег. Находимся в Санкт-Петербурге, а в Санкт-Петербурге было дождливо, пасмурно. На дворе лето. Сын у бабушки в Самаре.

Мы решили, что срочно надо ехать туда, где жарко. А как поехать? Мы наскребли немного денег и доехали до Москвы на «Блаблакаре». За тысячу рублей на попутке. А для того, чтобы ехать дальше, денег не было. Вообще. Максимум на проезд на метро 50 рублей. А как добраться до Самары из Москвы? И мы пошли с Надей автостопом.

Надежда: С чемоданом.

Александр: С чемоданом. Просто. Быстренько, за два дня доехали. Сначала мы доехали до Саранска. Переночевали у подружки, которая живёт в Саранске.

Надежда: Всё бесплатно.

Александр: Она приютила, покормила. И на следующий день мы опять поехали. И вот так, с дальнбойщиками, на грузовых, легковых машинах, добрались до Самары.

Надежда: Это ты к тому, что ты был в шоке от того, что я согласилась на эту авантюру?

Александр: Да. Я то, в студенчестве много путешествовал автостопом, а то что Надя! Согласилась и плюс мы были одеты не по-походному. И ещё чемодан у нас на колёсиках. То есть вообще не автостопщики. Но мы спокойненько проехали от Москвы до Самары 1000 км, и это круто! Это прикольный такой случай.

Что для вас значит "Быть Творцом"?

Александр: Творец, по определению, это тот, кто творит. Следовательно, творец тот, кто творит. Быть творцом значит творить. Создавать что-то. Творец это создатель. Тот, кто создаёт. В принципе творить можно всё что угодно. Для нас творить - это творить. Создавать всё что угодно: проекты, писать посты, делать фестиваль, делать

постановку, менять мир, рожать детей. Это всё творить. Выстраивание взаимоотношений, делать ремонт в квартире, ко всему этому следует относиться не как к работе, в плане какой-то механической деятельности, которую тебя заставляют делать, а творить, создавать.

Надежда: Чтобы было по кайфу, как ты говоришь.

Александр: Ну да. Как все говорят. Чтобы было по кааайфуу (смеется). Как источник источает что-то, и если он этого не будет делать, если его заткнуть, как вулкан, пробкой, то он взорвётся, землетрясение будет. Нужно чтобы выходила эта энергия, делиться с миром. Обмен происходит, когда ты творишь.

Есть что-то (помимо танцев), что хотелось бы попробовать?

Александр: Оно и так всё время что-то пробует... Музыку написать хочу. А вот что-то такое сделать и чтобы оно тоже было результативным... музыка, может кинематограф.

Надежда: Музыка, да. Это одна из моих нереализованных сторон. Вокал.

Александр: Движение какое-то такое. Ввууфф! Это в принципе то, чем я занимаюсь сейчас, и то, что мне нравится. Изменить вот это понимание танца.

Кто-то в своё время, благодаря общественной российской танцевальной организации, сформировал представление о танце, как о спортивных состязаниях, а мне хочется изменить это в сторону художественной наполненности.

Чтобы не было такого: это вот у вас танцы – танцы, а у этих танцы - театр. Чтобы вообще этого распределения не было. Чтобы все понимали, что театр и танцы это из одной области вещи. Что не может быть исполнитель, не наполненный как актёр. Что просто вышел манекен какой-то, руками подвигал и ничего это не означает. Мне это нравится.

Менять вот такое мировоззрение у людей. То есть не мировоззрение в понимании вещей...

Надежда: А я бы хотела, наверное, попробовать пожить в другой стране. Потому что для меня, это очень интересный момент. Я боюсь этого очень сильно. Я люблю русскоговорящих. И мне страшно, что я не знаю никакого языка.

Даже не знаю, в какую страну я бы хотела поехать пожить. Но я бы хотела в другом режиме, в другой стране, с другим менталитетом каким-то познакомится. Вот это попробовать я хочу очень.

А чем занимаетесь в свободное время? У вас вообще много свободного времени?

Надежда: Если честно, мне кажется, что вот его просто куча, свободного времени. Но на самом деле если рассмотреть то, что мы делаем в это время – его вообще нет. То есть это двоякая такая история.

Александр: У нас нет распределения на рабочее и свободное время. Мы хотим (по настроению) - работаем. А хотим – свободное время (смеется). Ну, то есть это - жизнь. Мы просто живём. У нас нет графиков каких-то жёстких для самих себя. Есть приближающиеся даты какие-нибудь.

Когда нам нужно уделить больше времени тому или иному проекту. А так мы стараемся сейчас. К этому пришли. Вот сейчас ты чувствуешь, что бы ни было надо идти гулять - мы идём гуляем. Какой бы день ни был.

Надежда: Ну когда это возможно, конечно.

Александр: Естественно. То есть мы не можем среди мероприятия какого-то, просто уйти со сцены или из зала. В принципе у нас много свободного времени. А чем мы занимаемся?

Мы гуляем, путешествуем

Надежда: С ребенком

Александр: Да, с ребёнком проводим время. Играем в Лего, другие игры.

Надежда: В шахматы вчера играли.

Александр: Я смотрю видео в интернете, сериалы. Навальный мне нравится. Я за ним наблюдаю в интернете. За другими видеоблогерами. Куча многих сериалов, когда ты скачиваешь сразу несколько сезонов. Вот летом я пересмотрел все игры престолов за пару недель. (смеется)

Надежда: Летом было... да...

Как вы восстанавливаетесь после тренировок, выступлений, проектов?

Александр: Самый лучший способ восстановиться это куда-нибудь уехать.

Надежда: Или поспать.

Александр: А, ну сон, да. Сон это главное. Вообще, я считаю, что нужно спать столько, сколько ты хочешь и не важно сколько на часах времени.

Надежда: Ну это ты загнул.

Александр: Нет. Это правда, и я действительно так считаю. Так здоровье улучшается.

Надежда: Ну тогда ты проспишь всю жизнь. (смеется)

Александр: Я абсолютно в этом убеждён. И второе, как морально восстановиться. Это надо путешествовать. Ехать. Сменять город и обстановку. Тогда ты восстанавливаешься.



БЛИЦ-ОПРОС 7

* Знаковые встречи 2016-17 гг.

Александр: За эти два года мы очень плотно познакомилась с тусовкой современного танца. Причём и уличного и академического и всего на свете.

Надежда: По телевизору и не телевизору...

Александр: И познакомились не просто: - Здравствуйтесь. - Здравствуйтесь. А подружились, узнали, что наблюдаем друг за другом. Пообщались.

И яркая вещь - у нас есть проект «Современка». То есть мы встречались с людьми и снимали просто на телефон разговоры про современный танец. И это тоже здорово. Такие люди за которыми ты мог только в интернете наблюдать, а тут пообщался и причём на тему, которая тебя интересует.

Это всё произошло буквально за это лето. Ну и предыдущий год. Естественно концентрация известных и неизвестных, сильных и знаковых фигур в мире танца, на тех событиях, которые мы посетили за эти два года, была огромная. И вот эти знакомства и были знаковыми встречами.

Они нас направили в собственное понимание, зачем мы всем этим занимаемся. Мы стали твердо стоять на ногах. Никаких сомнений, как раньше, нет. Что, может мы чего-то не достойны или что мы что-то делаем не так. Пришли к пониманию, что всё нормально. Движемся туда. Ноги стоят крепко.

* Места где хочется побывать

Надежда: Я хочу свозить семью в «Диснейленд» в Париж. У нас никогда не было отпуска. Все наши поездки, даже если они у нас были в Прибалтику или за рубеж, были рабочие. С постановками, с мастер-классами.

Хоть и много по России мы ездили с семьёй, но всё это было совмещено с работой. Или с классом или с постановкой. Не было такого, чтобы мы приехали просто так.

Даже в прошлом году, когда мы были в Крыму, несколько дней в сентябре, мы всё равно были с мастер-классами. А мне хочется, хотя бы раз в жизни, поехать уже всей семьёй на море или куда-то ещё. Сейчас хочется съездить в Европу. Просто погулять и не думать о том, что сейчас надо. Вот просто походить. Я очень люблю Европу. И мне кажется, что там классная атмосфера.

Александр: Все мои проблемы, связанные с выездом, в голове. Что-то вроде того, что это тяжело и сложно (смеется) визу какую-то получить. Но сейчас, вроде все эти стены, настроенные в голове, разрушились. Я хочу туда, где жарко, тепло и всё. В принципе мне без разницы, где это будет. Главное чтобы было чисто (смеется)

Надежда: Тепло, уютно...

Александр: Чтобы меня никто не бесил. Я просто представляю Азию или юг. И мне кажется там много народа, и они все такие: - Эээ уходи отсюда, подвинься. И грязно так. Вот про Индию рассказывают, что там грязно. У меня одно представление, а вдруг будет другое. Европа – это круто. И туда тоже надо поехать. Но тоже какие-то страхи. Вдруг там многолюдно и все толкаются. Мне хочется природы больше.

* Что для вас счастье?

Александр: Счастье - это когда твои внутренние устремления, мечты, какие-то желания, вызывающие бурю положительных эмоций, сочетаются с тем, что тебе твои мозги говорят. Что надо делать вот это или надо вот это. И когда ты даже не занимаешься любимым делом, а в принципе ты живёшь так, как тебе хочется. Вот это счастье.

То есть ты движешься по пути, который называется путь сердца, в эзотерических книгах. Это и есть счастье. Когда с пути не сворачиваешь и всегда выкруливаешь на ту

линию, которая твоя. Естественно может быть боль, падения, но ты всё равно чувствуешь, что это твой путь и поэтому он счастливый. А статичного счастья для меня нет.

Надежда: Для меня счастье – это состояние. Это может возникнуть не от проектов, ни от каких-то действий, а просто от того, что я просто проснулась и поняла, что вот всё очень хорошо.

Александр: Да. Это ты чувствуешь, что на своей дороге.

Надежда: Да. Но это не всегда бывает, и оно естественно не статично. Иногда бывает ощущение, что ты не счастлив, но... Я имею в виду, что ты его просто чувствуешь. Ты чувствуешь это состояние в какой-то момент времени, где бы ты ни был.

Я, буквально недавно, несколько раз испытала счастье от того, что просто смотрю в окно, а у нас за окном осень с коричневыми стволами деревьев и с жёлтыми яркими насыщенными листьями. А сквозь них просачивается голубое, голубое, красивого цвета небо.

И вот это сочетание голубого, коричневого и жёлтого и ощущение и понимание того, что осень мне понравилась только с рождением моего сына (я ведь очень много гуляла осенью 2010 года, когда родился Макар). Вот это для меня ощущение счастья и такой ностальгии. Вот такие моменты. Вот такое счастье. Счастье это состояние.

* Эталон хореографа (танцора)

Александр: Танцовщик и хореограф это разные люди. Ну, то есть это может быть один и тот же человек, как автор и исполнитель своей песни. Но это разные профессии вообще. Многие этого не понимают. Это как актёр и режиссёр.

Надежда: Многие, кстати, думают, что педагог это и есть хореограф.

Александр: Да. Тем более, что это вообще не хореограф – педагог. Хореограф это режиссер. Как в кино или как в театре. Это тот, кто всё придумывает.

Надежда: Это постановщик.

Александр: Драматург и режиссер в одном лице – это хореограф. И кто идеальный? Тот, кто это понимает. Это тот, кто пишет хорошие пьесы, либо ставит хорошие пьесы. Ну, то есть реализует их посредством танцовщика.

А эталона нет. Есть талантливые, работающие более менее, но эталона, на мой взгляд, нет ещё. Много таких людей, которые забираются в свои, какие-то оправдательные вещи и меня это раздражает. Но хореография - это волшебство.

И это у многих так. Если бы этого не было у кого-то, этот человек был бы для меня эталоном. Но, видимо, я с его творчеством не сталкивался.

А танцовщик? Классный танцовщик это универсальный танцовщик. Притом, чтобы он не только телом, мог разговаривать, но чтобы он внутренне проживал каждое движение. Чтобы он понимал, что оно означает и зачем он его делает. Вот это идеальный танцовщик.

Надежда: Танцовщик – актёр.

Александр: Да. Чтобы он был наполненный настолько, что смотря за каждым его движением ты понимаешь эту историю. Что-то переживается у тебя внутри, меняется эмоциональное состояние. Кто же это может быть?

Надежда: Уже тошнит от танцовщиков, которые просто задирают ноги и быстро могут исполнить мелкие движения...

Александр: Они ничего не соображают. Зачем они это делают. И что вообще их движения означают.

Единицы таких людей, кто что-то понимает в этом. Точнее не то, что в этом понимают, какие-то там избранные люди. Это просто стало нормой - просто дёргаться ради того, чтобы дёргаться.

Надежда: Поэтому с актёрами в принципе интереснее хореографам работать. Очень от многих слышала.

*** В 60, 70, 80... будете танцевать?**

Надежда: Уверена, что да. Если мы доживём.

Александр: Ну как. Нас сложно будет назвать безумно классными танцовщиками.

Надежда: Сейчас-то не безумные супер танцовщики.

Александр: Явно в музыку будем включаться и будем подпрыгиваться под музыку (смеется). Но так чтобы мы выходили и выступали, такое будет вряд ли.

Надежда: Да у нас и сейчас такого нет. В том то и дело, что мы не выбрали исполнительское мастерство профессией для себя.

Александр: Да. В постановочную, создательскую деятельность всё больше.

Надежда: Создание чего-угодно.

Александр: Мы точно будем что-то создавать. Возможно, что это будет также связано хореографией и танцами. Возможно, это вырастет в нечто большее. В другое. Сложно сказать. Но танцевать мы будем.

*** Сколько творчества в процентном соотношении в вашей жизни?**

Александр: А вот что тогда не творчество? Если представить, что жизнь... я творю сам свою жизнь.

Вот всё, что я делаю, это творю свою жизнь. Создаю её. Каждый новый день я решаю для себя, что будет у меня в сегодня. Я создаю. Я могу бездарно сотворить что-то.

Надежда: Или талантливо.

Александр: Да. Могу что-то классенькое сделать. Не всегда ровно. Но что-то я делаю со своей жизнью. Каждый день. Это для меня и есть творчество. Как иначе, я даже не представляю, как.

Нет, я представляю, да. Бывает, что ты находишься как бы в комнате ожидания. Или как в поезде едешь и думаешь, ну когда же уже приедем. Такое, когда ты ждёшь. Что вот сейчас, какой-то период пройдёт, и тогда я начну творить опять.

Такое бывает. Но этого процента, вот сейчас, в моей жизни очень мало. Вообще оно куда-то испарилось, слава Богу. Раньше бывало, да. Это дурацкое бесконечное ожидание. Сейчас уже меньше стало, гораздо. А у тебя? Какой у тебя процент творчества в жизни?

Надежда: Я с тобой солидарна. Я думаю, что даже если я переживаю, это всё равно очень творчески (смеется). Сiju и переживаю очень творчески.

Александр: Мы же при этом творим свою жизнь.

Надежда: Да.



И в заключении наш, традиционный, вопрос. В чём, на ваш взгляд, заключается секрет успеха?

Александр: Это в том, чтобы нащупать то самое, чем ты хочешь заниматься. И заниматься этим. И наплевать на всё. Под «всё» – имеются в виду страхи и сомнения. Ну, то есть, как говорят. Вот творчество, но творчеством не заработаешь или ещё чего-то там.

А это оттого, что слово творчество, понимается, как какая-то ерунда, за которую никто не платит. А нужно воспринимать, что ты делаешь что-то, что ценно. Ты же не ерунду какую-то делаешь. Ты же не обманываешь сам себя. Ты же это не просто так делаешь, если ты чего-то делаешь.

Надежда: Ну вот некоторые думают. Если я делаю даже что-то крутое, это никому просто не нужно.

Александр: Ну если ты это делаешь - ты уже один кому это нужно. Нужно просто поискать другого, кому это будет нужно (смеется). И не отмазываться, что больше никому не нужно.

Представим такую ситуацию. Десять вегетарианцев подошли, а ты пожарил котлету и предложил им. И они все десять сказали. – «Фу, фу, фу. Что за отвратительная гадость. Мы это не едим.» И ты решаешь, что это никому не нужно.

А за ними, в другой комнате, пятьсот мясоедов голодающих. И мечтают о том, чтобы им кто-нибудь котлету приготовил (смеются). И на всё готовы сейчас ради котлеты. А ты с десятью вегетарианцами пообщался и отчаялся. Но сам-то ты любишь эту котлету. Следовательно, можно предположить (и они потом материализуются эти люди), которым это тоже нравится. Главное в это верить, если тебе это по кайфу. Вот в этом секрет счастья,

успеха, всего на свете, всего хорошего (смеются). В этом секрет. Когда ты нащупываешь и не сомневаешься. Чем бы ты ни занимался.

Есть миллион вариантов. Есть люди, которые, бисером начинают плести и вдруг это кому-то становится нужно. А ещё буквально несколько лет назад, я не мог представить, что кому-то может понадобиться что-то там из бисера.

Робото-техники-кружки. Что это вообще? Мне 32 года. В наше время ничего такого не было. Чтобы это могло приносить деньги. Деньги приносило только убийство других людей и вымогательство. (смеется) А сейчас может всё приносить деньги. Главное не заикливаться на этом, что есть какой-то путь успеха великого успешного человека. И что, только если идти по его пути, и заниматься тем и тем, то всё будет классно. А нужно, наоборот, всегда идти своим путем, если он свой.

Потому что бывает такое ошибочное мнение у людей, когда человек придумает какую-то ерунду и думает, что это его путь и сам себе стесняется признаться, что это вообще не его дорога.

И он всем объясняет, что на самом деле он это любит. Да не любишь ты это! Вообще это не твое! Просто сложно признаться, что ты любишь, что-то другое, ведь ты столько лет на это потратил. Как же можно отказываться?

Успех, счастье - это когда ты сам себе признаёшься, что лепить калачики из песочка на берегу моря – это твоё. И ты идёшь и лепишь. И все восторгаются, как классно он лепит калачики.

Надежда: И сразу найдутся соратники, какие-нибудь люди, которым это тоже нравится. Если это от души и искренне.

Александр: И даже платить за это начнут, лишь бы ты продолжал это делать с той же воодушевлённостью, с которой начинал.

*Интервью подготовила и провела
Нина Исадчая*



**МЕЖДУНАРОДНЫЕ,
ВСЕРОССИЙСКИЕ
ФЕСТИВАЛИ И КОНКУРСЫ
ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО
ТВОРЧЕСТВА**

FESTIVALS.RU

**МОСКВА, СОЧИ,
КАЗАНЬ,
ЕКАТЕРИНБУРГ,
ГЕЛЕНДЖИК,
ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД**

www.FESTIVALS.RU

Кадриль



Кадриль (франц. quadrille от латинского quadrum — четырехугольник) — танец, распространенный у многих народов.

Музыкальный размер, как правило, 2/4.

Кадриль состоит из 5-6 фигур; каждая имеет свое название и сопровождается особой музыкой. Композиция танца строится из расчета 4 пар, расположенных квадратом.

Танцевальные пары поочередно исполняются разными парами; фигуры заканчиваются общим движением, связывающим всех участников танца. С конца 17 до конца 19 века кадрили были одним из самых популярных салонных танцев.

Под разными названиями кадрили существуют среди русских, украинских, белорусских, литовских, латышских, эстонских народных танцев. Известны старинные кадрили Ярославской области.

К разновидности кадрили относятся и народные танцы шестера, восьмера, четвера, распространенные на Урале и

в северных областях РСФСР.

Выделяют три вида кадрилией.

Квадратная. Она исполняется четырьмя парами, стоящими друг напротив друга по углам квадрата. Движение и переходы пар происходят по диагонали или крест - накрест. Квадратные кадрили пляшут по всей России. Основные построения и переходы пар:

а) Все пары одновременно сходятся к центру и затем возвращаются на места;

б) две противоположные пары идут на встречу друг другу и меняются местами;

в) две противоположные пары идут на встречу друг другу и образуют кружок, после поворота по кругу пары расходятся обратно на места или же меняются местами;

г) две противоположные пары сходятся к центру, и парень одной пары передает другому свою девушку, а сам пляшет перед ними.

Линейная. Может участвовать от 2 до 16 пар. Пары располагаются в таком порядке: слева от зрителя первая пара, в другой линии, напротив нее, вторая пара и т. д.

Каждая пара пляшет почти всегда только с противостоящей парой. Линейным кадрилям присущи свои построения и переходы пар:

а) линии одновременно сходятся друг с другом и вновь расходятся, или же одна линия стоит на месте, а другая подходит к ней и отходит;

б) девушки образуют круг между двух линий парней; круг может состоять из парней, тогда девушки находятся в линиях;

в) две линии идут навстречу друг другу; одна линия проходит под «воротниками» другой.

Для этих кадрилей характерно уважительное отношение парней к девушкам.

Круговая. Участвует четное количество пар, чаще всего 4 или 6, реже 8 пар. Но иногда в круговых кадрилях может плясать нечетное количество пар, но не менее 4 пар.

Пары располагаются по кругу, их отсчет ведется по движению часовой стрелки. Первая пара находится слева от зрителя. В круговых кадрилях движения пар и одиночные переходы происходят по кругу, против часовой стрелки, а так же к центру круга и обратно:

а) парни стоят на своих местах, а девушки переходят по кругу, пока вновь не дойдут до своих партнеров;

б) парни и девушки одновременно идут по кругу в противоположных направлениях, пока не дойдут до своих партнеров;

в) девушки или парни сходятся к центру круга и образуют «звездочку» или круг; совершив в этом построении полный поворот, возвращались к своим парам.

г) парни или девушки образовывали внутренний круг, повернувшись лицом к внешнему кругу, исполнители совершали обход со своими партнёрами правым или левым плечом вперед.

В учебном пособии «Областные особенности русского народного танца» говорится, что при первоначальном исполнении в основе построения танца был квадрат, что требовало участия четырех, восьми, двенадцати и т. д. пар.

Позднее появились новые формы. Сейчас они не всегда выдерживаются от первой фигуры до последней. Обычно смешиваются линейные и круговые или угловые и круговые кадрили. Смешение чаще всего происходит внутри определенной фигуры.

Разнообразный рисунок русской кадрили состоит из таких элементов, как:

«Звездочка» - наиболее распространенная - состоит из четырех человек. Парень и девушка одной пары, повернувшись правыми плечами, подают друг другу правые руки, другая пара кладет свои соединенные правые руки крестообразно на их кисти. Исполнители могут соединяться и левыми руками, тогда правые руки будут открыты в стороны или находиться на талии.

«Карусель». В построении этой фигуры может участвовать не менее трех пар. Юноши, подав друг другу правые руки, образуют звездочку, а левыми держат правые руки девушек. В другом варианте звездочку образуют девушки, а юноши держат их за руки.

«Челнок» - эту фигуру может исполнять любое четное число пар. Исходным положением чаще всего бывают две параллельные линии, стоящие на небольшом расстоянии друг от друга. Повернувшись лицом друг к другу, парень и девушка, составляющие пару, подают обе руки, которые могут находиться и в параллельном и перекрещенном положении.

Пары, стоящие в одной линии, располагаются по отношению к парам в другой линии таким образом: девушки

стоят спиной друг к другу, а парни - лицом.

Может быть и, наоборот, в зависимости от условий пляски. Все пары одновременно начинают двигаться навстречу друг другу, и на середине, держа равнение, проходят между двумя парами. Линии меняются местами. Не меняя положения, пары возвращаются на свои места, проходя вновь меж теми же парами.

«Воротца» - исполнители стоят двумя линиями (улица) парами одна против другой. Пары одной линии берутся за руки и поднимают их, образуя «ворота», другие руки могут быть опущены или соединены с руками других пар. Другие участники (стоящие напротив) парами проходят через противоположные воротца.

«Гребень» - две линии, выстроившись, друг против друга, движутся навстречу. Руки исполнителей свободно опущены вниз. Обе линии встречаются друг с другом, и исполнители, продолжая двигаться, проходят сквозь линии правым или левым плечом.

«Шен» (тетера) - парни и девушки стоят в парах по кругу, затем пары одновременно поворачиваются лицом друг к другу и берутся правыми руками, левые руки у всех свободно опущены.

Все начинают двигаться по кругу, подавая друг другу поочередно то правые, то левые руки, до тех пор, пока не встретятся со своим партнером.

Девушки двигаются по движению часовой стрелки, парни - в противоположном направлении.

Эти переходы могут исполняться также парами и тройкой, не только по кругу, но и по прямой линии.

«Ручеек» - исполнители стоят парами на небольшом расстоянии друг от друга, в затылок друг другу - колонной. Каждая пара, взявшись за руки, образует широкие «ворота».

Пары, стоящие в конце колонны, слегка согнувшись и прижавшись друг к другу плечами, проходят через все образовавшиеся «ворота» и становятся впереди колонны. Затем идет следующая пара и т. д., до тех пор, пока все пары снова не окажутся в первоначальном порядке.

«Ручеек» может начинать пара, стоящая вначале колонны. Тогда он называется «Обратный ручеек».

Некоторые названия фигур в русских кадрилях пришли от характера движения - «задорная», «крутея», «вертея», «проходочка», «дробить» и др.

Со временем кадрили сильно изменилась, перерабатывались фигуры: одни уходили, другие сочинялись, учитывая особенности и танцевальную манеру в каждой отдельной местности. Эти изменения, внесенные в народный танец, и обеспечили кадрили долгую жизнь.

Источник: Интернет

Как сделать виртуальную визитку



Сегодня нас захватил Интернет и в частности социальные сети. В социальных сетях есть необходимость оставить для клиентов сразу несколько ссылок (другие соцсети, контакты, ссылки на услуги и т.д).

Существует такая необходимость и в Инстаграме, поскольку в этой социальной сети есть возможность опубликовать только одну активную ссылку. И владельцу аккаунта приходится выбирать и периодически менять эту ссылку.

С помощью <https://mssg.me/> вы можете создать персональную страницу, которая соберет все необходимые вам каналы взаимодействия с вашими клиентами. А короткий адрес вида mssg.me/username, который будет вести сразу ко всем вашим социальным аккаунтам, вы выложите в профиль. Таким образом, любой, кто захочет связаться с вами, сможет быстро перейти в удобное для себя приложение/мессенджер и отправить сообщение.

Такую ссылку можно использовать и на своих веб-ресурсах, например, встроив ее в кнопку на сайт, разместив в подписи к электронным письмам, можно переслать личным сообщением или другим способом передать пользователю. Для сайтов также есть специальный виджет.

Очень удобно, что получателю не нужно будет вводить ваш номер телефона

или никнейм в мессенджерах — сервис автоматически открывает нужный диалог.

Таким образом, вы даете возможность вашим клиентам легко контактировать с вами, что очень актуально для аккаунтов интернет-магазинов и сервисов.

Создание собственной уникальной ссылки вида mssg.me/username

В сервисе есть возможность создать индивидуальный дизайн вашей страницы визитки. Вы можете оформить ее как вам удобно и как нравится (например, выдержав определенный стиль и дизайн)

Возможность добавить несколько ссылок на чат с вами в WhatsApp, Viber, Telegram и других мессенджерах. Ссылки на мессенджеры оформлены в виде иконок. Если в списке Mssg.me не найдётся значка для вашего мессенджера, вы сможете загрузить нужное изображение.

Кроме того, для каждой онлайн-визитки сервис генерирует QR-код с зашифрованной ссылкой. Распечатав его на бумажной визитке, вы избавите людей от необходимости вводить названия ваших аккаунтов вручную. Так же, создатели обещают подключить статистику по ссылкам.

Чтобы воспользоваться сервисом, достаточно создать личный профиль на сайте Mssg.me, придумать для него описание, URL и привязать к нему ссылки на свои контакты в мессенджерах и социальных сетях. Всё это бесплатно и занимает всего несколько минут. Вот пример моей визитки <https://mssg.me/nataliadovbysh> Надеюсь, данная информация, будет вам полезна!

*Наталья Довбыш
руководитель проекта horeograf.com*

VII Международный Заочный Хореографический Конкурс «ВО ВЛАСТИ ТАНЦА»



Международный Заочный видео конкурс "ВО ВЛАСТИ ТАНЦА". Что это такое?

По сути, это и конкурс, и мастер-класс, и разбор полетов и, конечно же, пленительное счастье от призовых мест.

Вам не надо искать деньги на поезд, самолет, уговаривать спонсоров, договариваться с родителями, решать проблемы с пансионатом, питанием, бегать за членами жюри, выпытывая у них мнения о вашем номере.

Вам достаточно прислать видео с вашими номерами, чтобы получить диплом участника, мнения всех членов жюри, оценки и подарки. Все остальное сделает за вас оргкомитет.

Номинации Заочного Хореографического Конкурса:

- Народный танец (характерный, стилизованный)
- Классический танец
- Современный танец (модерн, контемпорари, джаз)
- Детский танец
- Эстрадный танец
- Свободная номинация (номера не относящиеся ни к одной из вышеперечисленных)

Скачать Положение можно [здесь](#)

Скачать заявку можно [здесь](#)

Организатор конкурса
проект horeograf.com

Тренинг «Основы композиции и постановки танца»



Тренинг «Основы КПТ» - это самый первый тренинг, разработанный мной в самом начале существования проекта horeograf.com

За это время тренинг прошли уже более 270 человек!

23 ноября 2017 года стартует уже 7-ой набор!

Каждый поток по-своему уникален и интересен!

В каждой группе есть свои «звездочки», есть и те, у кого пока не очень получается.

И это нормально!

Самое ценное для меня во всех моих «студентах», то, что они пришли на тренинг, а это значит, что они хотят учиться, хотят развиваться, хотят

ставить номера лучше, чем сейчас.

Они хотят выйти на новый уровень в своем творчестве! И это здорово!

Предстоящий тренинг будет представлен в новом формате. Я хочу, чтобы у нас было еще больше практики!

Всем участникам будут доступны видео по темам, записанные ранее, которые вы сможете просматривать в удобное для себя время. Не вижу смысла повторяться в том, о чем уже говорила не раз.

У нас будут вебинары обратной связи, где мы будем анализировать ваши работы и доводить до совершенства ваши номера.

Так же мы будем рассматривать новые темы, которые не были затронуты в данном тренинге ранее.

Продолжительность тренинга 1 месяц. За это время вы поставите один танцевальный номер и выполните несколько практических заданий.

Занятия будут проходить 1 раз в неделю.

Старт запланирован на 23 ноября. Как раз самое время начать ставить номера к Новгодним мероприятиям!

Количество мест на тренинге ограничено!

Подробная информация будет скоро в рассылке и в наших группах в соц.сетях! Не пропустите!

Автор: Наталья Довбыш
Руководитель проекта
horeograf.com

Орнамент в народном костюме

Не секрет, что орнамент на Руси, служил не только украшением одежды, но и заговором от злых сил природы, «оберегом».

Орнамент – это определенный язык. Язык символов. Есть мнение, что через орнамент можно было править судьбу.

Не зря раньше девушки на выданье сами шили себе одежду и украшали вышивкой, тем самым, как бы, закладывая в вышивку, счастливую, супружескую жизнь.

Сегодня мы мало задумываемся о значении символов орнамента. Просто украшаем костюм и все. А что он значит, никто не знает.

В последнее время прямо бум на все славянское. В моду вошла одежда с орнаментом, бижутерия.

С одной стороны это радует, с другой стороны мы недооцениваем роль орнамента в нашей жизни.

Орнамент – это символ, который проецирует в пространство определенную энергию.

Недавно на одном из вебинаров по славянскому орнаменту ведущая рассказала историю о том, почему стала интересоваться этой темой.

Она купила в магазине свитер с орнаментом, на котором были изображены птицы, стоящие спиной друг к другу.

Она заметила, что отношения с мужем как-то испортились, когда она стала носить этот свитер. И случайно ей попала на глаза, информация по орнаменту и его значению.

Найдя, рисунок, изображенный на ее свитере и означающий охлаждение в отношениях, она все поняла. И избавилась от этой вещи. Постепенно отношения в семье наладились.

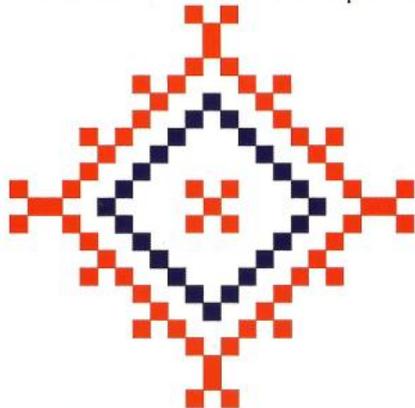
С помощью символов мы можем править свою жизнь и вносить корректировки на достаток, счастье, любовь.

Это касается и народных сценических костюмов.

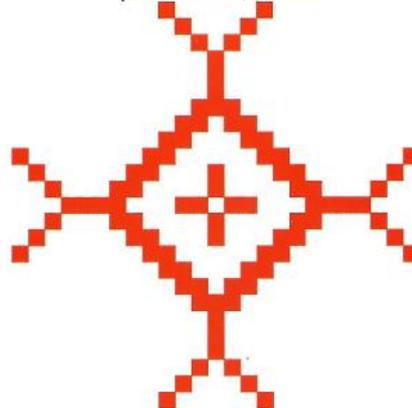
Вы никогда не задумывались, что в них закодировано?

В этой статье я представлю лишь некоторые символы и их значение.

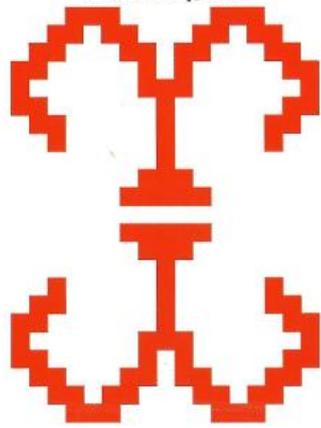
ФИНАНСОВОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ



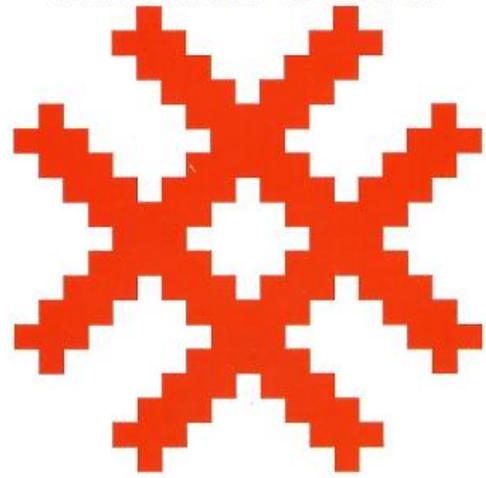
УСПЕХ В ДЕЛЕ



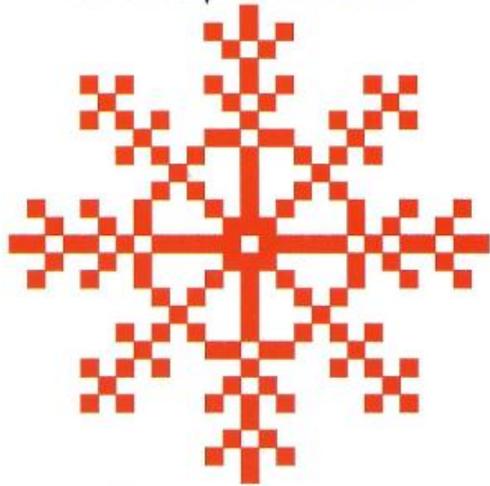
ФАНТАЗИЯ



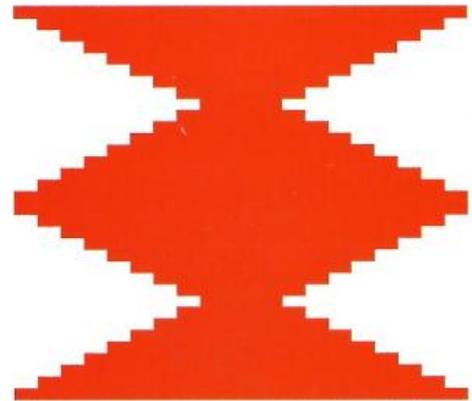
ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ



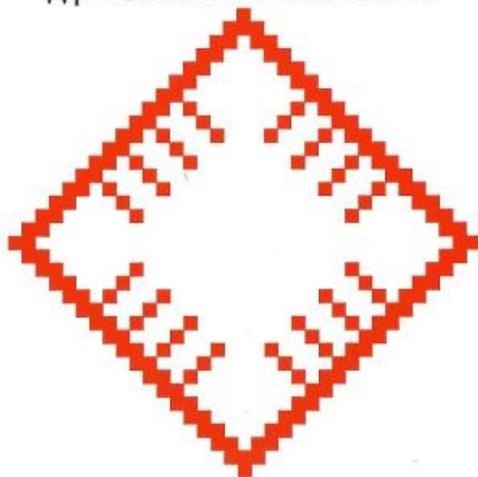
ПРОНИЦАТЕЛЬНОСТЬ



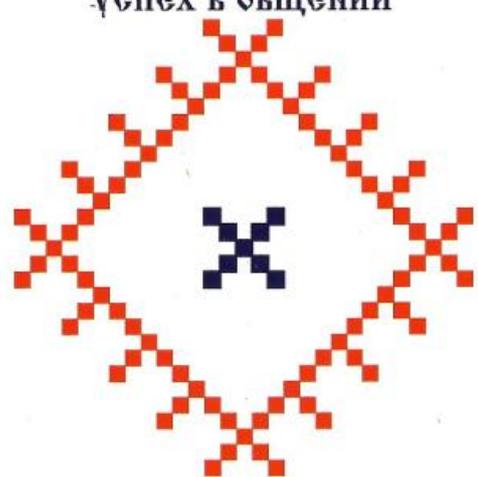
СПРАВЕДЛИВОСТЬ



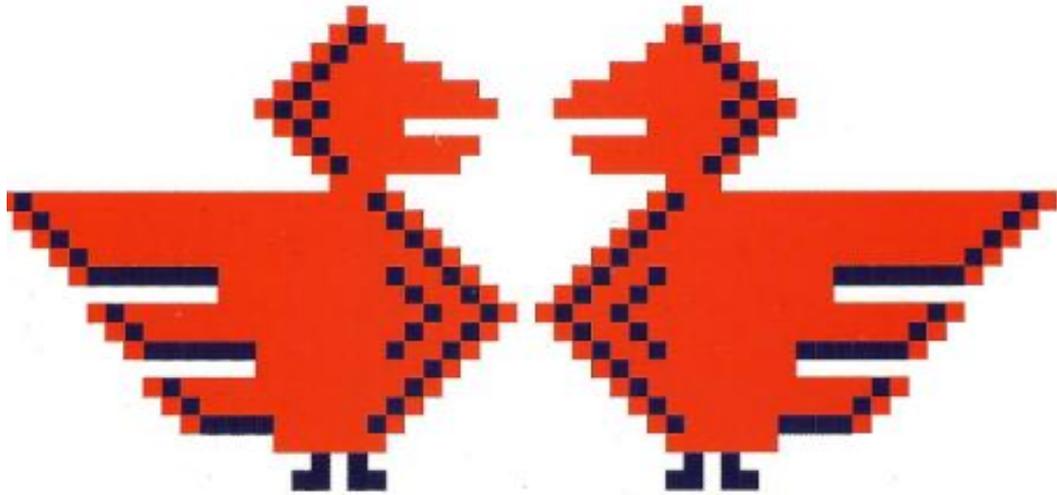
ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ



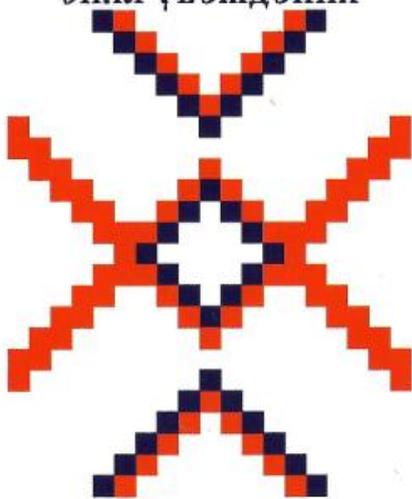
УСПЕХ В ОБЩЕНИИ



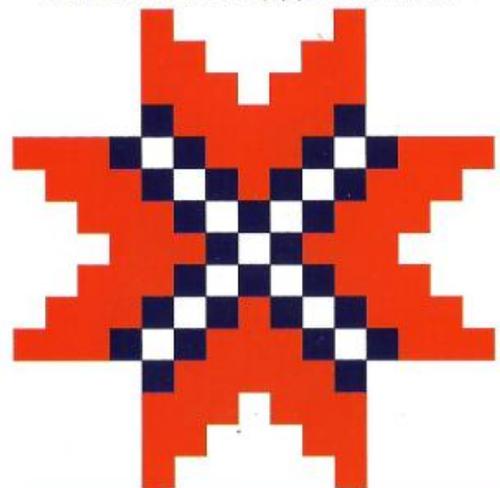
ГАРМОНИЯ В ПАРЕ



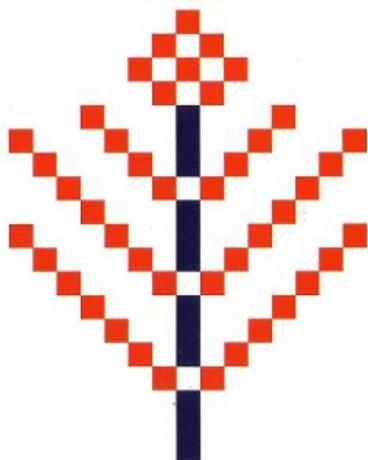
СИЛА УБЕЖДЕНИЯ



АКТИВНОСТЬ, ДВИЖЕНИЕ



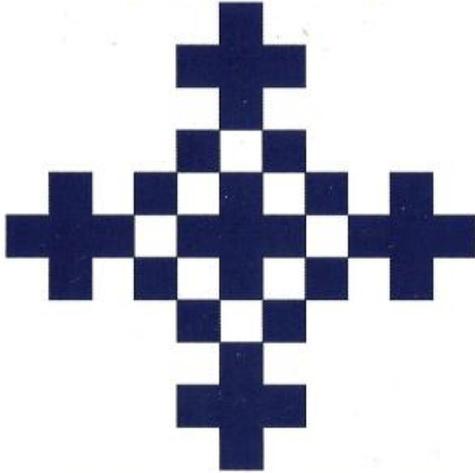
РОСТ



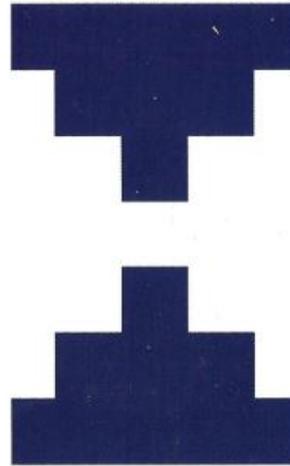
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАДУМАННОГО



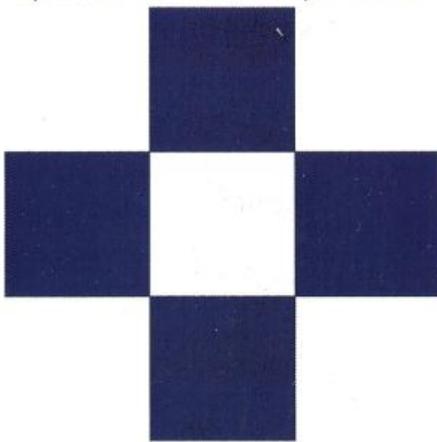
ПРОДОЛЖЕНИЕ РОДА



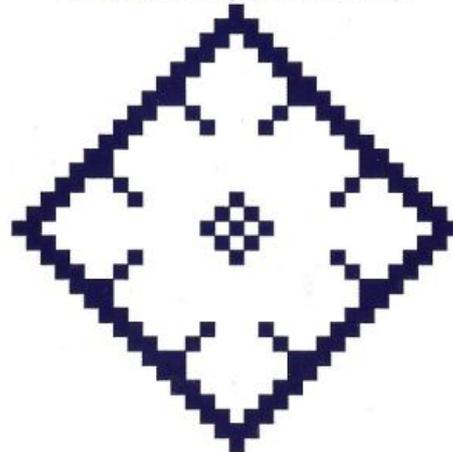
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА



ЦЕЛОСТНОСТЬ, ИЩЕЛЕНИЕ



САМОДОСТАТОЧНОСТЬ



Это значение лишь некоторых символов.

Конечно, же, их гораздо больше. И знания эти глубокие и очень интересные.

Славяне были очень мудрыми людьми, и чем больше я изучаю культуру славян, тем больше в этом убеждаюсь.

Ничего в древности не делалось просто так, все имело свое сакральное значение.

Об этом я пишу в своем Инстаграм аккаунте ([@natalyadar](#)), посвященном этой теме.

Если интересно, подписывайтесь!

Я знаю людей, которые и сегодня активно используют символы в своей жизни.

И самое удивительное, что это работает!

Автор: Наталья Довбыш

Как попасть на страницы журнала



Наше издание открыто для сторонних авторов!

Если вы готовы поделиться своим опытом, советами, мыслями по хореографии, педагогике, психологии и др.

Мы с радостью опубликуем ваш материал! Это совершенно бесплатно!

Свои материалы Вы можете присылать в любое время на адрес natali@horeograf.com

Мы рассмотрим их и отправим вам наше решение, по поводу их публикации.

После публикации материала вы получите Свидетельство о публикации!

Ждем ваших статей!

С уважением, администрация журнала «Хореограф»

Рекламоделателям



Уважаемые коллеги! Вы можете разместить рекламу в нашем журнале.

Почему это выгодно?

- Журнал распространяется **БЕСПЛАТНО**, значит вашу рекламу увидит огромное количество подписчиков и ваших потенциальных клиентов.
- Информация в журнале всегда полезная и актуальная, поэтому количество подписчиков и читателей постоянно растет.

- Реклама в журнале размещается навсегда! Вашу рекламу можно будет увидеть не только в свежих, но и в предыдущих выпусках журнала.
- Для постоянных партнеров выгодные условия и скидки!

Расценки на рекламу

1. Рекламная статья – 2000 руб.
2. Рекламный баннер формата А4 – 3000 руб.
3. Рекламный баннер формата А5 - 2000 руб.
4. Рекламный баннер 1000x200 пкс. (вверху страницы) - 1500 руб.
5. Рекламный баннер 1000x200 пкс. (внизу страницы) - 1000 руб.

Для размещения рекламы в журнале и более подробной информацией обращайтесь на dancemagazine@yandex.ru

С уважением, администрация журнала «Хореограф»

1000x200