

# Журналист

№ 15 ЯНВАРЬ 2019



Екатерина Гребенкина

- В каждое дело важно вложить частичку своей души

# Содержание

---

## ***Редакторская колонка***

От автора ..... 3

## ***Работа с детьми***

Конкурсы глазами жюри ..... 4

Новогодний сценарий для праздничного урока в коллективе..... 6

## ***Педагогика***

Педагогический поиск в контексте формирования деятельности педагога-хореографа .....10

## ***Психология***

Эмоциональная перезагрузка .....15

Соматика Томаса Ханна: метод нервно-мышечного переобучения.....20

Меняем настройки: 4 ошибки в мотивации танцора.....28

## ***Гость номера***

Екатерина Гребенкина: «В каждое дело важно вложить частичку своей души».....32

## ***Методическая копилка***

Мостик: вопросы и ответы .....36

Дорогою цыган.....38

## ***Предстоящие события***

Международный Заочный Хореографический Конкурс  
«ВО ВЛАСТИ ТАНЦА-2019» .....48

## ***Информация***

Как попасть на страницы журнала..... 49

Рекламодателям ..... 50

## Приветственное слово



Дорогие друзья!

Перед вами 15 номер журнала «ХОРЕОГРАФ». Надеюсь, что вы найдете в нем много интересного

Позвольте от всей души поздравить вас со всеми Новогодними праздниками. И пожелать вам всего самого наилучшего – творческого полета, вдохновения, успеха. Пусть в вашей жизни случается, как можно больше волшебства.

Буду рада сотрудничеству с новыми авторами и практикующими хореографами.

Условия сотрудничества вы найдете на последней странице журнала.

Наталья Довбыш  
Создатель и главный редактор  
журнала [«ХОРЕОГРАФ»](#)

### Конкурс глазами жюри



В ноябре я была в жюри на конкурсе «Ты в танце» в Москве. Хочу поделиться с вами кое-какими выводами. В принципе, ошибки по номерам, из конкурса в конкурс, я наблюдаю одни и те же и по постановке, и по костюмам, и по музыкальному сопровождению.

Сегодня мне в личку пришло сообщение с вопросом: "Почему нам дали Дипломантов 2 степени?"

Я уже много раз писала и говорила о том, что номера бывают разные и номера для конкурсов - это отдельная каста. Им нужно уделять особое внимание.

Надо понимать, что за день членам жюри приходится посмотреть более 100 номеров и в контексте этого фейерверка нужно уметь выделиться.

Ваш номер может быть самым прекрасным и необычным в программе вашего коллектива, но одним из многих... в контексте конкурсной программы.

устаревшая хореография годов этак 80-90х, да еще и исполнение не идеальное, то о чем можно говорить. О каких призовых местах?

Я, конечно, тут сгустила слегка краски. И чаще всего номера имеют лишь отдельные признаки того, что я написала, но все же.

В этот раз на конкурсе было столько номеров с устаревшей хореографией, что в какой-то момент у меня сложилось впечатление, что я смотрю один и тот же номер, который никак не закончится 😊 Было откровенно скучно.

Был, кстати, вопрос еще от одного хореографа по поводу Дипломанта 2 степени. Почему? Все просто. Посудите сами, музыка так себе, песня "Ты огонь, я вода".

Сколько лет этой песне? Начало 2000 годов наверно или где-то рядом. Костюмы не интересные, идеи нет. Дети не двигаются нормально. Да еще в придачу ко всему в танец запихали все, что можно.

Там и платочки были, там и восточные вейла. Этакый винегрет получился, а не номер. За него Дипломант 2 степени – это даже много...

Что касается музыки, то ее сейчас столько много, что я удивляюсь, откуда берется то, под что танцуют некоторые коллективы на конкурсах.

Недавно я проводила прямой эфир, где делилась тем, где и как искать музыку. Чтобы музыка не повторялась и была оригинальной, только вашей, без риска, что под нее, будет танцевать еще какой-то коллектив.

Музыка – это очень важно!

Если номер не оригинальный - обычная тема, избитая музыка, не интересная идея (чаще всего ее вообще нет или она не понятна), костюм "из бабушкиного сундука",

Еще одна тенденция в этот раз бросилась в глаза - белые колготки. Украинский танец и белые колготки, еще какие-то номера и тоже белые колготки. Друзья! Белые колготки - это моветон. Не смотрят на сцене.

Ноги в белых колготках, становятся мощными и толстыми. Никогда в них раньше не танцевали. Ну, только если это необходимый элемент костюма. Но не более.

Еще белые колготки допускаются у малышей. Сейчас прямо через одного все в белых колготках. Это новая мода?

Свет. Никогда раньше не замечала, но в этот раз прямо «боль». Не нужно его настраивать перед выступлением, если он не был продуман у вас заранее, только лишь потому, что вы увидели, что другие коллективы танцуют со световым решением.

В итоге, это только портит номер! Потому, что мастер по свету включает его так, как ему вздумается и костюмы, да и сам номер, могут совершенно потеряться на сцене из-за неграмотного светового решения.

Ну, а уж про танцы хореографа в зале, между рядами, когда дети выступают на сцене, я не говорю. 😞 Вы же видели мое видео с конкурса? Так лучше не делать... Дети должны знать номер сами! Пусть танцуют, как могут на сегодняшний день. Только так они будут расти и набираться сценического опыта и надеяться на себя, а не на руководителя, который дирижирует из зала или из-за кулис.

Вот, пожалуй, основные замечания прошедшего конкурса 😊 Всем добра

**Автор:** Наталья Довбыш



### Новогодний сценарий для праздничного урока в коллективе

Новогодний сценарий  
хореографического ансамбля Next  
«В поисках Деда Мороза и Снегурочки!»

**Действующие лица:**

**Ведущий**

**1 Капитан**

**2 Капитан**

**Девушка из Испании**

**Девушка с Украины**

**Две Девушки из Индии**

**Девушка с Востока**

**Шейх**

**Две Девушки из Бразилии**

**Ковбой**

**Две Девушки из России**

**Дед Мороз**

**Снегурка**

**Место проведения:** актовый зал, в котором установлена Новогодняя ёлка.

*(В зал входят дети и Ведущий. За ёлкой спрятались пираты.)*

**Ведущий** – Ой, дети, а что это зал пустой, может Новый год отменяется?

**Дети** – Нет!

*(Звучит «Пиратская» музыка. Выбегают маленькие пираты и два Капитана. Пираты начинают приставать и пощипывать детей. Музыка меняется, пираты начинают танцевать танец «пиратов». Танец заканчивается, и пират обращается к детям.)*

**1 Капитан** - Вы кто такие? Зачем приплыли на наш остров?

**Ведущий** - Мы - ученики танцевального ансамбля Next. Мы сегодня отмечаем Новый год. И хотели встретить Деда Мороза и Снегурочку.

**1 Капитан** – Нет, это наш остров и никакого Деда Мороза здесь нет.

**Ведущий** - А что же делать? Что же теперь Новый год отменяется?

*(Ведущие и дети начинают плакать.)*

**1 Капитан** - Да не плачьте вы. Поможем вам!!! Садитесь в наш корабль, поплывем искать Деда Мороза и Снегурочку.

*(Дети и Ведущий садятся в корабль и по кругу, под музыку приплясывая, идут за пиратами вокруг ёлки. Пока дети и пираты ходят вокруг ёлки, незаметно на угол сцены выходит девушка, одетая в испанский костюм.)*

**Ведущий** – Ой, а что это за страна? Куда мы попали?

**1 Капитан** (заигрывая) -1000 чертей!!!

Красотка!!! Скажи кто ты и где мы?

**Девушка Испанка** - Я - Розалия. Жительница Испании. Испания представляется каждому, кто хоть однажды здесь побывал – зажигательный фламенко под завораживающие звуки гитар и кастаньет, опасная коррида под рев переполненных трибун и ярчайшее, ласковое солнце. Здесь всё непредсказуемо и вечно. Отзвуки великой истории, памятники древних цивилизаций, поражающие воображение архитектурные шедевры, величественные средневековые замки, музеи. Прозрачное лазурное море, более двух тысяч чудесных пляжей, уютные старинные города и необычайно красивые ландшафты, наполненные щедростью испанской земли и радушием её жителей.



**Девушка Испанка** – Дети, хотите посмотреть, как танцуют в Испании?

**Дети** - Да!!!

**Девушка Испанка** - Только вы повторяйте за мной.

*(Начинает танцевать.)*

**Девушка Испанка** - Так в какую страну вам надо попасть?

**1 Капитан** - Мы ищем Деда Мороза и Снегурочку? Ты не знаешь, где они живут?

**Девушка Испанка** – Нет! Но очень хочу с вами! Возьмёте меня с собой?

**Дети** – Да!

**1 Капитан** - Ну тогда, поднять паруса!!!

*(Все участники продолжают движение под музыку вокруг елки. Пока дети ходят по кругу возле ёлочки на другой конец сцены выходит девушка в украинском костюме.)*

**Девушка Украинка** - Здоровеньки булы !!!

**2 Капитан** - Что она сказала?

**Девушка Украинка** - Здоровеньки булы!!!

Это по-украински означает, здравствуйте!

Зачем пожаловали на мою Родину?

**2 Капитан** - Мы ищем Деда Мороза и Снегурочку! Они здесь живут?

**Девушка Украинка** – Нет! Это страна Украина. Украина — прекрасная страна. Мало во всём мире есть таких чудесных стран, в которых можно отыскать и субтропики, и лесостепь, и горы, и море, и пустыни, и болота. Украина — одна из самых прекрасных и колоритных стран, в которых прекрасно сочетается и прошлое, и настоящее. В каждой области есть что-то необыкновенное и неповторимое.

У нас танцуют танец гопак. Сейчас я вам покажу, а вы повторяйте за мной.

*(танцует украинский танец)*

**Девушка Украинка** - вам понравилось?

**Дети** - да!!!

**Девушка Украинка** - А можно с вами? У меня тоже есть одно желание, хочу попросить Деда Мороза исполнить его.

**2 Капитан** - Конечно!!! Поднять паруса вперёд!!!

*(Дети продолжают идти по кругу. На своём пути встречает девушку, одетую в индийский костюм.)*

**1 Капитан** - Вижу землю! Остановка!

*(Девушка приветствует детей по-индийски: поклоном в ноги.)*

**Девушка Индианка** - Очень рада вас видеть на нашей земле. Индия - это огромный музей под открытым небом, где каждый может

прикоснуться к тысячелетней старине. Увидеть мировые шедевры зодчества и за несколько часов спуститься с заснеженных Гималаев к жарким тропикам, пролетая над теми местами, где друг друга на протяжении тысячелетий сменяли десятки династий, каждая из которых оставила свой материальный след на гигантском треугольнике, ниспадающем к морю.

Вы хотите посмотреть, как танцуют у нас в Индии?

**Дети** - Да!!!

**Девушка Индианка** - Ну тогда, я танцую, а вы со мной.

*(танцует индийский танец)*

**Капитан** - Что-то я не понял!!! У вас живёт Дед Мороз и Снегурочка?

**Девушка Индианка** – Нет! А кто это?

**1 Капитан** - Дед Мороз! Добрый он, совсем не строгий, бородою весь зарос, Он на праздник к нам приходит, и подарки раздаёт, а Снегурочка - это его внучка, помощница.

**Девушка Индианка** - Ох, я тоже хочу с ними познакомиться! Возьмёте меня с собой?

**1 Капитан** - Конечно!!! Возьмём, дети?

*(Обращается к детям.)*

**Дети** - Да!!!

**1 Капитан** - Ну тогда, отправляемся дальше!!!

*(Идут по кругу и на своём пути встречают Девушку в восточном костюме.)*

*(Девушка начинает танцевать восточный танец.)*

**Девушка Востока** - Рады приветствовать вас. В Солнечной стране сказок и волшебства. Будто оазис среди пустыни, города появились из песка при помощи магии Джина, выпущенного из кувшина! Безумно красивые восточные танцы, девушки одетые в костюмы из дорогих тканей и россыпи сверкающих и переливающихся на солнце драгоценных камней.

**2 Капитан** - Тут точно живёт Дед Мороз и Снегурочка.

**Девушка Востока** – Да, у нас живёт волшебник. Он исполняет все ваши желания. *(Выходит шейх.)*

**2 Капитан** – Нет, это не Дед Мороз.

**Дети** – Нет!!! Это не Дедушка Мороз.

**Шейх** - я принц Заид третий. Да, я могу исполнить желания, но только маленькие! Хочу научиться у вашего Деда Мороза большому волшебству. Можно с вами?

**2 Капитан** - Конечно!!! Пора в путь! Поднять якорь!!!

*(Дети идут по кругу. Звучит бразильская музыка. Выходят две девушки и танцуют бразильский танец, завлекая в свой танец всех детей. Танец заканчивается и первая девушка приветствует детишек.)*

**1 Девушка Бразилии** - Бразилия - это множественные кофейные плантации и девственные джунгли Амазонки, где живут многочисленные племена индейцев. Но, прежде всего, это страна карнавалов, самого захватывающего шоу в мире.

**1 Капитан** - Нет!!! Тут точно Дед Мороз не живет!! Ну, очень тут жарко.

**2 Девушка Бразилии** - я могу показать дорогу. В детстве мне бабушка рассказывала, где живёт Дед Мороз.

*(Дети идут по кругу и на их пути встречаются ковбои.)*

**1 Девушка Бразилии** *(обращается ко второй.)* - Ой, что-то напутала твоя бабушка.

**2 Девушка Бразилии** - Да, точно напутала!!!

**1 Капитан** - Так, не переживайте, сейчас разберёмся. Вы кто?

**Ковбои** - Это мы кто? Мы - ковбои!!! Вы попали на дикий запад. Здесь бескрайние песчаные долины, много видов кактусов. Жаркие, самые быстрые скачки на лошадях. Мы - ковбои, любим танцевать и веселиться.

*(Начинается танец ковбоев, дети повторяют движения за ковбоями.)*

**2 Капитан** - А вы, случайно, не знаете, где живёт Дед Мороз и Снегурочка? Мы уже много стран проплыли, но так и не нашли.



**Ковбои** – Таких мы не знаем.

**2 Капитан** - Очень жаль, придётся нам дальше продолжать поиски.

**Ковбои** - Чтобы вам не было скучно, мы отправляемся с вами.

*(Все под музыку идут по кругу. Пройдя по кругу, дети встречают девушек, одетых в русско-народные костюмы.)*

**1 Капитан** – Ребята, смотрите-ка! Какие красивые девочки. А какие костюмы сказочные. Это наверное Снегурочки. *(Капитан обращается к детям)* Ребята, давайте спросим. Они Снегурочки?

**Дети** – Да, давайте.

**1 Капитан** - Здравствуйте девицы, здравствуйте красавица!!! Вы, наверное, Снегурочки?

**1 девушка Россия** – Нет, мы просто русские девицы и рады приветствовать вас на нашей русской земле. *(Кланяется в пол.)*

Наша страна самая большая в мире, самая прекрасная, настоящий самородок! Именно о ней сложено бесчисленное количество песен, написано огромное количество стихов, сказано столько добрых и теплых слов. Это самая богатая страна в мире, потому что в ней есть все: великодушие, гостеприимство, нескончаемый оптимизм, задор, вера в себя и окружающих.

А самый древний танец на Руси, конечно же, хоровод. Ребята, хотите посмотреть?

**Дети** - да.

*(Звучит музыка. К девушкам присоединяется ещё несколько девочек, и они танцуют хоровод.)*

**2 Капитан** - Танцуете вы хорошо, ну вот что-то мы не поймём. Мы попали в Россию! Только вот Деда Мороза и Снегурочку так и не увидели. Где же они?

**1 девушка Россия** – Да, Дед Мороз живёт в России, а Россия - большая страна. Они живут в Великом Устюге. Давайте мы вас проводим.

*(Все дети и Ведущий идут по кругу. Обойдя вокруг ёлочки, они приходят к пустому месту.)*

**2 девушка Россия** – Ничего не понятно!!! А где же дедушка? Дети, давайте все вместе позовём Деда Мороза и Снегурочку.

*(Дети начинают звать Деда Мороза и Снегурочку. Звучит красивая зимняя музыка. Раздается стук посоха. Появляется Дед Мороз и Снегурочка.)*

**Дед Мороз** – Снегурочка, внучка, я слышу, что нас зовут дети!

**Снегурочка** – Да, дедушка, посмотри, как много детишек!

**Дед Мороз** – Здравствуйте, дети!

**Снегурочка** – Здравствуйте, ребяташки!



*(Дети здороваются с Дедом Морозом и Снегурочкой.)*

**1 Капитан** – Ну, наконец-то, мы вас нашли. Мы проплыли много стран, прежде чем узнать, где вы живёте.

**Дед Мороз** - Мы живём в Великом Устюге. Это город-заповедник с экологически чистым воздухом, снежными зимами и таежными лесами.

**Снегурочка** – Ой, ребята, посмотрите. Что-то у нас непорядок. Ёлочка-то наша не горит. А давайте для неё споем песенку?

*(Дети становятся вокруг ёлочки. И начинают петь песню «В лесу родилась ёлочка».)*

**Снегурочка** - Ребята, что-то не получается. Не загорается наша ёлочка. А давайте попросим её: «Раз, два, три, ёлочка, гори!!!»  
*(Дети кричат: «Раз, два, три, ёлочка, гори!» Загорается ёлочка, дети хлопают. Идут по кругу и поют песенку «Маленькой елочке холодно зимой».)*

**Дед Мороз** - Так что же, ребята, раз вы пришли ко мне в гости и скоро у нас будет Новый год, у меня в мешке есть для вас подарки. И сейчас мы с моей внучкой вам их подарим.

*(Дед Мороз и Снегурочка раздают подарки детям.)*

**Дед Мороз** – Снегурочка, внучка, посмотри сколько времени.

**Снегурочка** - 16:30

**Дед Мороз** – Ой, Снегурочка, голова моя бедовая. Через 2 часа нас ждут другие детишки.

*(Обращается к детям.)*

Ну что ж, ребята, пора нам прощаться, нам пора в путь-дорогу.

**1 Капитан** – Ребята, давайте попрощаемся с Дедом Морозом и Снегурочкой.

*(Дед Мороз и Снегурочка уходят, дети хлопают им вслед и машут руками.)*

А сейчас, ребята, у нас весёлая Новогодняя дискотека!!!

*(Звучит дискотечная музыка. Дети танцуют.)*

**2 Капитан** - Ну что, ребята, на этом наши приключения закончились. Мы помогли вам найти и узнать, где живет Дед Мороз!? Пара нам с моими пиратами продолжить свой путь. Поднять якорь!!! Поднять паруса!!!

*(Пираты и Капитаны машут ребятам и удаляются из зала.)*

**Автор:** Лапина А. В.

Музыка к спектаклю - [ТУТ](#)

### Педагогический поиск в контексте формирования деятельности педагога-хореографа



Интенсивность преобразований современной действительности ставит перед педагогикой дополнительного образования детей задачу качественного обновления педагогической деятельности, требует точного и свободного владения педагогическим мастерством.

Это продиктовано современными тенденциями социально - экономического развития страны, повышением требований к практической подготовке современного преподавателя.

Образовательный процесс – это, прежде всего творчество.

Творческий преподаватель имеет эмоциональную стабильность, независимость, удовлетворенность своей работой, он способен обеспечить все многообразие деятельности учреждения дополнительного образования, чтобы осуществить социализацию, образование, творчество, культурно-досуговую работу.

В современном образовании для педагога - хореографа на первом плане не только

компетенции, знания о предмете, умение преподнести материал, но и педагогический поиск, умение подбирать способы, средства и методы обучения.

Педагогический поиск – это процесс постоянный, а в перспективе – бесконечный, включает в себя общественную активность, инициативность, гибкость, способность к анализу и самоанализу, определяет дальнейшую успешность или не успешность всей деятельности.

Исследуя проблему преобразования педагогического процесса в дополнительном образовании детей, мы провели анкетирование педагогов-хореографов с целью определения резервных возможностей творческого потенциала, творческой самореализации, нестандартного подхода в методике преподавания, наличия собственной педагогической позиции.

Исследование, проведенное среди 50 педагогов - хореографов, показало, что процесс преподавания в дополнительном образовании детей воспринимается как стимул творческой активности.

43% респондентов считают, что необходим нетрадиционный опыт преподавания хореографии, основанный на креативном подходе, 22% отметили необходимость внесения творческих элементов в выбранную методику.

12% делают акцент на изучении танцевальной терапии, что является одним из приоритетных направлений в современном преподавании хореографии.

8% - желают создать новое направление, 6% считают необходимостью разработку и внедрение авторской хореографической программы.

Анализ результатов исследования показал, что педагогический поиск, действующих педагогов-хореографов связан с определением специфики сферы дополнительного образования детей и уровнем подготовленности воспитанников, умением найти собственный, неповторимый способ решения той или иной профессиональной задачи (нахождение действенного метода преподавания, инновационного).

Эффективность деятельности педагога-хореографа остается нерешенной из-за незнания современных методик обучения и неумения объяснить и донести свою мысль до воспитанника.

Система дополнительного образования детей дает педагогу-хореографу возможность индивидуального построения и ведения занятия.

Педагогический поиск ориентирован на формирование таких качеств, как саморазвитие, непрерывное самообразование, творческий подход к педагогической деятельности.

Саморазвитие выражается в том, что для осуществления поиска методики преподавания в качестве первой необходимости выступает потребность в информации, развитии себя как субъекта педагогической деятельности.

Педагоги – хореографы возможность саморазвития принимают в качестве необходимого условия своей жизни, они не ставят порог своим возможностям, желают совершенствоваться, прогнозировать творческие замыслы, моделировать собственную деятельность, выделяя условия, важные для реализации цели.

Данные исследования показывают, что 23% респондентов желают выйти на новый профессиональный уровень, отличаются самостоятельностью в принятии и реализации решения, 17%, критично относятся к результатам своей деятельности.

Массовое воспитание детей, разного уровня подготовки в системе дополнительного

образования требует современного подхода к методикам обучения, которые рассчитаны на широкое приобщение обучающихся к хореографии.

В системе высшего педагогического образования не отработано содержание подготовки педагога-хореографа к педагогической деятельности в дополнительном образовании детей, поэтому самообразование в качестве средства педагогического поиска является насущной задачей сегодняшнего дня.

Целью педагогического поиска является рост профессионально-педагогического мастерства, проектирование профессионального пути, реализация индивидуальной программы.

В настоящее время существуют мастер-классы разных уровней и направлений:

серия Всероссийских семинаров «Все грани танца»;

программа повышения квалификации "Азбука хореографии" для педагогов - хореографов детских хореографических коллективов и учебных заведений;  
программа «Композиционное построение, лексические особенности и формы народной хореографии»;

мастер-класс по хореографии «Создание хореографического образа в танцевальном произведении»;



«Хореографическая мастерская», включающая два направления: современная хореография и народный танец;

вебинары на тему «Дополнительное обучение и повышение квалификации хореографов в России», «Современная хореография: формы, проблемы, перспективы»;

семинар «Хореография. Век двадцать первый» и др.

Педагогу – хореографу в процессе педагогического поиска необходимо систематическое и планомерное повышение своего профессионального уровня, формирование исследовательского навыка, умение работать с новой информацией, совершенствование педагогической техники.

Обращаясь к исследованиям педагогов-хореографов, можно найти такие методы и приёмы ведения занятия, которые в настоящее время являются востребованными, интересными, значимыми.

В типовых образовательных программах по хореографии отсутствует «многогранность» современного хореографического искусства, нет синтеза искусств, именно того, на что сегодня обращает внимание современное дополнительное образование детей.

Следовательно, возникла необходимость разработки авторских программ и методик для работы с хореографическими коллективами.



осознание педагогом-хореографом не востребуемых ранее своих потенциальных возможностей и развитие личностных особенностей, раскрытие «Я – творческого».

Итоги поиска отражаются в программах, авторами которых являются педагоги-хореографы дополнительного образования детей:

«Ступенька в прекрасное» для детей дошкольного возраста, автор Бушкецова В. В.;

«Танцевальный MIX», автор Давлетшина Л.М.;

«Каблук», автор Вороженко И.А.;

«Мир музыкальной драматургии» на основе авторской технологии эстетического развития детей посредством современной хореографии, автор Минин А.А.;

«Молодость» - классическая и народная хореография для общеобразовательной школы, автор Ромашкина С.Ю. и др.

Программы становятся результатом осмысления и анализа научно-методической литературы и собственного практического опыта.

Примерами творческого эксперимента нового преподавания хореографии могут служить действующие программы развития пластичности тела на основе единства дыхания, движения, воображения: «Поколение NEXT.

Современная хореография», «Балетомания», «Методика преподавания оздоровительной аэробики», «Фитбол-гимнастика», «Современная хореография Street style», «Body ballet», «Stretching», «Dance mix» и т.д.

Для формирования устойчивой положительной мотивации к занятиям хореографией, создания условий раскрытия творческого потенциала воспитанников, достижение ими результата деятельности используются традиционные и

инновационные методы работы.

Традиционные методы работы направлены на усвоение знаний, принятых в данном социуме в качестве нормативных: изучение истории развития хореографии, методы и рекомендации по изучению танцевальной техники, построение и разучивание танцевальных комбинаций, постановка танца, общее эстетическое развитие занимающихся.

Работа педагога-хореографа состоит из двух компонентов: наглядного показа танцевальной лексики, рисунка танца, словесного пояснения движения, характера и стиля, манеры исполнения.

Основной задачей преподавания хореографии является доступность в подаче танцевального материала, работа на результат.

Когда материал доступен учащимся, он может быть изучен самостоятельно, поэтому важно использовать этот метод обучения.

Инновационные методы включают в себя следующие компоненты: современные педагогические технологии развития лидерских и диалогических способностей;

педагогические аспекты творческой деятельности;

методы развития межличностного общения в коллективе;

интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива;

методы создания художественной среды средствами хореографии.

Для ускорения учебного процесса и получения положительного эффекта от обучения педагог-хореограф применяет современные инновационные технологии, среди них видеотехнологии и игровые.

Инновационным методом является использование видеозаписи и видеороликов.

Обучение хореографии базируется на профессиональной специальной терминологии, для воспитанников эти слова трудно запоминаемые.

Видеозапись позволяет показать, где и когда допущена ошибка исполнителем при выполнении танцевального движения.

Тематический видеоролик позволяет учащемуся представить в полном масштабе и в завершенном виде изучаемые танцевальные элементы.

Инновационным методом преподавания хореографии являются танцы-игры, основанные на взаимосвязи музыки, сюжета и движения.

Танцы-игры являются популярной формой обучения и могут проводиться с воспитанниками всех возрастов.

Цель игры сводится к разучиванию танца и усвоению элементарных танцевальных знаний, умений и навыков.

Внедрение в учебный процесс интегрированных занятий является отличительной чертой современной педагогической практики.

В процессе обучения возникает необходимость дополнения элементами импровизации.



Это позволяет обучающимся не только реализовать себя в различных видах деятельности, но и выступать в роли «новатора» в любом виде искусств.

Каждая эпоха требует активной целенаправленной работы с подрастающим поколением, формы и методы воспитания и обучения, такие которые отвечают настоящему времени.

Перед педагогом-хореографом постоянно стоит задача совершенствовать свою педагогическую деятельность, открывать для себя и для других новый программный материал.

Формирование нового взгляда, выявление новых характеристик в видении того или иного пластического элемента, разработка авторских программ - ведущее направление педагогического поиска педагога-хореографа.

**Авторы:** Мацаренко Т. Н.

Социально-профессиональная адаптация артистов балета к педагогической деятельности в системе дополнительного образования детей: дисс. канд. пед. наук. Москва, 2012.- 172 с.

**Анохина Н.В.**

Открытая модель дополнительного образования региона [Текст] / [Н. В. Анохина, А. М. Аронов, М. Г. Балашкина и др.]. - М.: ДОД, 2008. - 119 с.: табл. - (Библиотечка педагога-практика) (Приложение к журналу "Внешкольник. Дополнительное образование, социальное, трудовое и художественное воспитание детей"; вып. № 3).

**Валеева М.А.**

Развитие профессионализма педагога дополнительного образования: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.01, Оренбург 1999.- 167 с.

**Ивлева Л. Д.**

Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом [Текст]: учебно-методическое пособие / Л. Д. Ивлева. – Челябинск, 2003.- 58 с.

**Чечина Ж. В.**

Развитие художественно-творческих способностей школьников на уроках хореографии и в учреждениях дополнительного образования детей / Автореферат дисс. на соискание учёной степени канд. пед. наук, М., 2011 г.



**6-7 мая 2019 СОЧИ**

**Всероссийский  
Хореографический  
конкурс-фестиваль**

**"Танец от Сердца"**

**Скачать положение**

### Эмоциональная перезагрузка

Уважаемые коллеги, на занятиях хореографией каждая минутка дорога, но часто бывает, что дети устают и начинают капризничать. Как вернуть энтузиазм и рабочую атмосферу? Как максимально эффективно провести каждое занятие?

Фраза: "Давайте отдохнем и поиграем!" – по-настоящему творит чудеса. А лучший отдых - это смена вида деятельности! Мне нравится придумывать и применять "полезные" игры.

Момент игры у детей ассоциируется с развлечением и отдыхом, но с другой стороны у любой игры есть достаточно строгие правила, которые необходимо выполнять и благодаря которым мы, педагоги, ставим задачи перед учениками и помогаем им добиваться результатов.

За двадцать лет работы моя "полезная копилка" наполнилась различными коммуникативными музыкальными играми и танцами для детей разного возраста.

Они очень помогают настроить отношения в коллективе через мощный обмен позитивной энергии и доброжелательности, а так же выявить предпочтения в группе: кому и с кем больше нравится находиться рядом (это тоже очень важно для дальнейшей плодотворной работы).



Я часто провожу целые лаборатории по коммуникативным играм и танцам в разных контекстах: и как отдельные тематические занятия в преддверье какого-либо праздника, и как запрограммированные проекты в школах, и как часть анимационной программы на различных праздниках и могу сказать, что от такого креативного общения атмосфера всегда наполняется позитивом.

На тематические занятия (к Новому году, Хеллоуину и т.д.) я обычно собираю две, три группы разного возраста. таким образом дети имеют возможность перезнакомиться в развлекательной обстановке, что очень помогает в дальнейшем при такой серьёзной работе как постановка общего спектакля к отчетному концерту вашего коллектива.

А если привлечь к участию в таком необычном занятии и родителей, то вы обретёте в их лице верных помощников.

Ведь не для кого не секрет, что на разъяснительную работу с родителями уходит очень много времени и сил, а поучаствовав хотя бы в одном таком занятии, взрослые на себе чувствуют все нюансы нашей работы, от необходимости соблюдения дисциплины до достижения хоть какого-то минимального результата, так как для того, чтобы игра или танец удалась, всем участникам нужно сотрудничать.

Ритм нашей жизни зачастую позволяет, ну, может только поужинать вместе. А вы можете подарить родителям и детям незабываемый момент, когда они вместе играют и танцуют.

После таких лабораторий родители моих учеников начинают более чутко и внимательно относиться к разъяснениям и с уважением оценивать то, что мы вкладываем в их детей. Проекты по коммуникативным играм и танцам в школах тоже очень интересны.

Часто бывает, что никак не удаётся создать из класса коллектив. Причин на то множество, всех не перечислить.

Но факт остаётся фактом: доброжелательные отношения между детьми, между педагогом и детьми нужно кропотливо выстраивать.

Однажды, в группе с которой я работала по такому проекту в детском саду в Италии, произошел случай: в середине учебного года появилась девочка из Китая. Языковой барьер. Ни слова по-итальянски, слезы с утра и до конца дня.

Воспитатель обратилась ко мне с вопросом: может ли эта девочка посещать лаборатории коммуникативных игр и танцев.

Меня этот вопрос удивил, ведь танец относится к невербальной коммуникации да и раз языковой барьер существует, значит надо его преодолевать, и прежде всего, нужно сделать так, чтобы этой четырёхлетней девочке просто хотелось приходить в детский сад.

Конечно же, она приняла участие в моей лаборатории и уже через десять минут покорила всех своей ловкостью и сообразительностью.

Слез больше не было, а лишь сплошное любопытство. К концу года я готовлю с детьми показательную лабораторию для родителей, так вот парадоксально было то, что родители этой девочки не поняли, куда и когда должны были её привести для выступления, хотя адрес и время были указаны на пригласительной открытке.

Жаль...

Обычно для каждой новой разработки я ищу основу в фольклоре. Уверяю Вас, что это очень увлекательное занятие. Игры и танцы получаются очень колоритными.

Хочу поделиться с вами двумя авторскими разработками это **игра " Утята и охотник"** для детей от 4-ех лет (но играют с удовольствием и те, кому уже 10) и **Коммуникативный танец "Барыня"** для детей от 5 лет.

**" Утята и охотник"**- музыкальная игра для детей от 4-ех лет. Как музыкальное сопровождение я использую для этой игры "Танец маленьких утят", вариант с текстом на французском языке, но это дело вкуса.

**Задач много:** закрепление понятий круг, центр круга, лицом ( спиной, боком) к центру, положение в паре лицом (спиной) друг к другу, практика прыжка с поджатыми ногами без и с поворотом на 180 градусов, анализ музыкального произведения.

**Основная цель:** эмоциональная перезагрузка группы.

**Подготовка к игре.**

Превращаемся в "утят" . Исходное положение - 6-ая позиция ног, руки согнуты в локтях, и направлены вверх, четыре пальца вместе, большой палец открыт в сторону.

Организуем круг, в нашем случае это "озеро". Педагог превращается в "охотника". В руках у него гимнастическая скакалка, именно этим предметом "охотник" будет ловить "утят".

Прослушиваем и анализируем музыку вместе с детьми, находим 2 разные музыкальные части, запоминаем их, объясняем, что во время 1-ой музыкальной части будет происходить одно действие (утята развлекаются, весело танцуют на берегу озера), а во время 2-ой нечто другое (появляется охотник, и утята стараются не попасться ему).

Проучиваем всем известную танцевальную комбинацию: "клювики, крылышки, хвостик" , а вот вместо четырёх хлопков выполняем прыжок на месте с высоко поджатыми ногами, так, чтобы "лапки достали до хвостика".



Проучиваем и закрепляем понятия центр круга, лицом к центру круга, спиной к центру, проучиваем прыжок с поджатыми ногами.

Нет цели, добиться высокого хорошего прыжка с первого раза, наша задача весело и с пользой отдохнуть!

### **Начинаем играть.**

#### **Первый вариант.**

1-ая музыкальная часть: все дети стоят в кругу на равных расстояниях лицом в центр и выполняют танцевальную комбинацию "клювики, крылышки, хвостик" и прыжок с поджатыми ногами.

Тщательно следим за сохранением круга.

2-ая музыкальная часть: появляется "охотник". Он вращается вокруг себя в самом центре круга, в вытянутой руке у него скакалка, которая скользит по полу.

"Утят" должны подпрыгивать на своих местах поджимая "лапки под хвостик" (прыжки с поджатыми ногами) не касаясь движущейся скакалки и удерживая линию круга ("берег озера").

Музыкальные части сменяют одна другую и игра продолжается. Дети очень быстро начинают ориентироваться в музыке.

#### **Второй вариант.**

Небольшое изменение в 1-ой музыкальной части: в момент прыжка нужно повернуться на 180 градусов и оказаться спиной к центру круга, а затем, протанцевав комбинацию во второй раз в этом положении, повернуться снова лицом в круг. 2-ая музыкальная часть без изменений.

#### **Третий вариант.**

Самый весёлый! Проучиваем положения боком в круг (правым, левым) и положение в паре лицом друг к другу. Помогаем детям организовать круг, находясь в парах в положении боком к центру.

Можно определить, что каждая пара "уточек" находится в своём "гнездышке". Научить детей искать контакт глаза в глаза с партнёром. 1-ая музыкальная часть: дети

выполняют танцевальную комбинацию, находясь в паре. В момент прыжка с поджатыми, каждый разворачивается на своём месте на 180 градусов и... оказывается в другом "гнездышке" с другим партнёром!

Продолжаем танцевать и возвращаемся в первоначальное положение и т. д. В занимательный момент смены партнёра происходит сильный эмоциональный всплеск, поэтому будет необходимо помочь детям сконцентрировать внимание на смене музыкальных частей.

Игра закончилась, настроение поднялось у всех!

Вот ещё один полезный "перерыв" в занятии. Коммуникативный танец "Барыня" для детей от 5 лет.

Цель: максимальная социализация группы.

Задачи: закрепление понятия круг, разучивание двух видов русских поклонов, соблюдение ритмического рисунка, стимулирование мгновенной концентрации внимания.

#### **Подготовка к танцу.**

Обычно, объяснение всего действия, в котором будут участвовать присутствующие, я начинаю с небольшого рассказа о том, что слово "барыня" означает хозяйка богатого дома, что на принимает и приветает гостей, которые должны перезнакомится друг с другом в увлекательном и весёлом танце.

Анализируем музыку. Замечаем, что музыкальная тема постоянно повторяется, ускоряясь в темпе.



Затем проучиваем два вида поклонов:

первый - удерживая руки на поясе, ноги в шестой (первой полу выворотной или третьей) позиции, вытягиваемся макушкой вверх и выполняем небольшой наклон корпуса вперёд, это будет "приглашение к танцу", второй - низкий поклон, "благодарение", его стараюсь объяснить, вкладывая особый смысл в каждое движение.

Выбираем позицию ног, руки на поясе. Во время выучивания, каждое движение сопровождаем соответствующей фразой:

- 1) открыть руки в стороны через первую позицию - "всех друзей",
- 2) левую руку опустить вдоль корпуса, правую руку положить на сердце - "от всего сердца",
- 3) правую руку вытянуть по направлению вверх, при подтянутом корпусе и ногах - "благодарю",
- 4) выполнить низкий земной поклон - "от неба до земли", после чего вернуться в вертикальное положение, обе руки находятся в положении вдоль корпуса.

Далее приступаем к выучиванию простой комбинации движений. Музыкальная фраза состоит из 6 тактов 4/4:

Исходное положение: руки на поясе в кулачках, ноги по шестой позиции подбородок гордо приподнят.

1-ый такт - выполняем три удара правой стопой по шестой позиции на 1/4 каждый и 1/4 пауза

2-ой такт - три удара левой стопой на 1/4 каждый и на 1/4 пауза

3-ий такт выполняем три хлопка возле правого уха на 1/8 каждый и 1/8 пауза и три хлопка возле левого уха на 1/8 каждый и 1/8 пауза

4-ый такт выполняем поклон "приглашение к танцу" описанный выше 5-ый и 6-ой такты - проходка с каблук.

## **Начинаем танцевать!**

После ознакомления с комбинацией, можем начинать танцевать, помня о том, что цель - социализация и позитивный настрой, а не суперское выполнение движений!

Организовываем всех участников в большой круг. Педагог становится в центр он и есть "барыня", которой предстоит вовлечь всех гостей в танец "и себя показать, да на других посмотреть! ".

С началом музыки каждый участник выполняет танцевальную комбинацию на своем месте, "барыня" в центре круга. В момент проходки с каблук "барыня" приближается к любому участнику действия и выводит его в центр где они танцуют разученную комбинацию в паре лицом друг к другу (остальные участники выполняют комбинацию на своих местах.

Затем центральная пара расстанется и каждый выводит в центр нового партнёра. Танец продолжается.

Образуется все больше пар. Когда в большом кругу не останется больше участников меняем задачу, а именно...

Теперь за 5-ый и 6-ой такты проходочки с каблук нужно мгновенно сменить партнера.

Обязательное условие - искать каждый раз нового партнёра, чтобы успеть потанцевать со всеми.

Здесь наступает момент веселья и организованного хаоса.

С увеличением скорости ситуация становится все более "экстремальной", каждый воспитанник по-разному справляется с задачей смены партнёра (кто-то ищет сам, кто-то предпочитает быть найденным и т. д.).

А у педагога появляется прекрасная возможность поближе познакомиться с учениками, наблюдая за происходящим!

Если заранее определить, что пары должны организоваться в круг по принципу "мальчики во внутреннем кругу, девочки в наружном"(когда в группе недостаток

мальчиков я "делю" детей на "малину" и "рябину" или что-нибудь подобное), то момент смены партнёра будет более организованным, так как внешний и внутренний круги могут перемещаться соответственно по или против, часовой стрелки.

Будьте уверены, что дети будут ждать такого активного игрового момента каждое занятие.

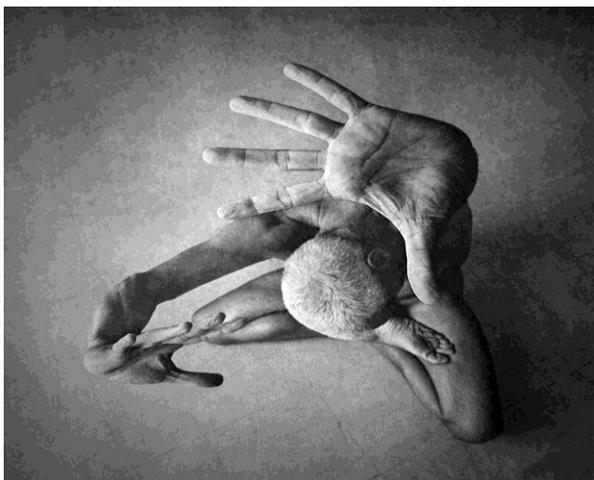
Ну, а теперь уж, коллеги, наша задача чувствовать группу и проводить эмоциональную перезагрузку в самый нужный момент!

Желаю всем творческих удач!

Обучайте с увлечением!

**Автор:** Любовь Кузнецова

### Соматика Томаса Ханны: метод нервно-мышечного переобучения



**Соматика Ханны** — это метод нервно-мышечного переобучения, который помогает добраться до самых истоков хронической мышечной боли и учит мозг чувствовать и контролировать мышцы и выполняемые ими движения.

Моя цель — изложить несколько самых основных принципов соматического обучения, чтобы пролить свет на причину большого количества хронических мышечных болей, показать то, как этот процесс происходит в вашем мозге, как он отражается в вашем теле и что с этим делать. Я хочу, чтобы вы поняли, что в мистической природе возникновения хронических мышечных болей разного рода на самом деле нет ничего мистического.

У вас были когда-либо хронические мышечные боли? Это риторический вопрос, потому что это случалось со всеми. У вас были хронические мышечные

боли, которые не проходили, что бы вы ни делали? И снова могу сказать, что многие люди знают, что это такое.

Может быть, после полученной травмы вы вынуждены были двигаться как-то по-другому, чтобы компенсировать ее воздействие, пока вы полностью не поправитесь? Если у вас когда-либо была травма, вы могли заметить, что ваша манера двигаться изменилась. Может быть, вы получали травму, но продолжали двигаться, потому что должны были выполнить спортивную задачу? Вам кажется, что если вы не будете обращать внимание на травму, ее последствия постепенно уйдут, но на самом деле это не так.

Мы живем в XXI веке в развитой стране, одержимой идеей сильного тела и высокой физической активности. Никогда ранее не было такого обилия персональных тренеров, спортивных клубов и телевизионных фитнес-шоу. У нас есть инновационные тренажеры для дома. У нас есть различные книги о том, как оставаться молодым и избежать старения.

Однако подавляющее большинство из нас так и не начинают этот путь к здоровому образу жизни, к полному осознанию того, как тело, мышцы и мозг работают вместе для достижения наилучшего результата. Нам нужен понятный и простой метод, который заново воссоединит мозг и тело, поможет избавиться от боли и улучшит состояние нашего здоровья в целом.

Несмотря на популярность физических занятий и книг по фитнесу и диетологии, факт остается фактом — у нас возрастает число людей, страдающих от хронических болей, причем это люди разного возраста, ведущие как спортивную, так и обычную жизнь. Зайдите в ближайшую аптеку и вы увидите целую витрину, заполненную только обезболивающими препаратами на все случаи жизни.

Всё более молодые спортсмены-любители получают травмы и переносят операции, будучи в подростковом возрасте. А сколько людей, рьяно решивших заняться здоровьем в свои выходные с самыми лучшими намерениями, оказываются на приеме у доктора с растяжениями и хронической болью. Их желание быть спортивными и активными, безусловно, похвально, но то, как они это делают, скорее причиняет им вред, чем приносит пользу.

Всё больше людей приходят ко мне со словами: «Возможно, это возрастное», когда они имеют в виду хроническую боль. Они говорят: «Мне уже стукнуло 40, я не становлюсь моложе. Похоже, у меня артрит». Но я должна вам сказать, что мышечная боль никак не связана с возрастом.

Я работала с девятилетними детьми и людьми в возрасте 80 лет. Мышечная боль обусловлена не возрастом, а тем, что происходило с вами в жизни и как вы адаптировались к стрессам.

Единственное, что сближает возраст и мышечную боль, это тот факт, что чем дольше вы живете, тем больше событий и стрессов происходит в вашей жизни. Чем дольше вы живете, тем больше шансов, что у вас возникнет мышечное напряжение, которое и вызывает мышечную боль. Большую часть этих мышечных болей можно предотвратить и устранить,

если вы видите физиологические причины, лежащие в основе многих распространенных случаев хронической мышечной боли, и если вы знаете, что с этим делать.

Невозможно говорить о мышечной боли и не упомянуть соматическое обучение в целом — что такое соматический подход и что значит двигаться соматически. В 1976 году **Томас Ханна** ввел термин «соматика» для обозначения дисциплины, занимающейся двигательным переобучением, или, как он назвал это, соматическим обучением, которое направлено на повышение внутренней осознанности.

Пережить что-то соматически значит пережить это в своем теле. Это значит осознавать свои телесные ощущения и свое движение изнутри. Ваше соматическое восприятие — это в буквальном смысле ваш опыт от первого лица, опыт того, как это ощущается — быть в вашем собственном теле.

Томас Ханна выявил феномен сенсомоторной амнезии (СМА) и выделил паттерны рефлекторных реакций, происходящих в нашем теле в ответ на стрессы, и это отличает соматическое обучение Ханна от всех других методик.

В 1988 году в своей книге «Соматика» Ханна сформулировал проблему: медицина может защитить нас от болезней и расстройств всех видов и действительно спасает наши жизни и продлевает продолжительность жизни до



80 и 90 лет, но она, похоже, не может объяснить, почему с возрастом мы приобретаем мышечное напряжение и боль, почему теряем гибкость и подвижность. Ханна подверг сомнению мысль, что с возрастом наш организм дряхлеет, назвав это мифом о старении.

Возвращаясь к тому, что значит двигаться соматически, нужно упомянуть, что Соматика Ханны обращена к осознанию себя в своем теле. Никто лучше вас не знает, как вы чувствуете себя в своем теле — что подвижно, а что нет, где болит, а где все хорошо, где вы можете управлять своими мышцами, а где нет. Когда вы теряете соматическую осознанность, вы действительно начинаете терять контроль над своим телом и мышцами.

В большинстве случаев хронические мышечные боли не появляются сами по себе. Они возникают в ответ на стрессовые факторы нашего окружения. Они развиваются в нашем мозге, распространяясь изнутри вовне.

Я хочу поделиться с вами некоторыми фактами о мышечной боли, которые вы, возможно, не знали.

Во-первых, мозг контролирует мышцы. Если у вас есть хронически сокращенные мышцы, что бы вы ни делали с ними — массировали, тянули, растягивали или даже применяли медицинские препараты, ничего не изменится кардинально и не будет иметь пролонгированного эффекта, пока вы не вернете контроль мозга над мышцами. Это можно сделать только через движение. Это единственный способ научить мышцы. Мышцы не обучаются в пассивности. Они обучаются только через активность.

Эту причину возникновения хронически сокращенных мышц доктор Ханна назвал сенсомоторной амнезией. Это означает, что мозг просто забыл, как ощущать мышцы и двигать ими. Можно сказать, что мозг включил для них круиз-контроль.

Наш мозг обучает мышцы многим хорошим действиям, таким как ползать, стоять, ходить, ездить на велосипеде, писать ручкой и отбивать теннисный мяч. Но мозг также обучает мышцы сжиматься, как бы полностью замораживаться в качестве реакции на несчастные случаи, ушибы, операции, продолжающиеся длительное время эмоциональные стрессы и повторяющиеся стрессовые ситуации, например, таких как сидение 12 часов в день за компьютером в согнутой позе. Наш мозг обучает мышцы как хорошему, так и плохому.

Вследствие стресса наш мозг просто переключил определенные мышцы в режим круиз-контроля и забыл снять его. Когда мы постоянно двигаемся определенным образом, это входит в привычку. Например, многие люди скорее всего не смогли бы объяснить, как ездить на велосипеде, они просто знают, как это делать. Это знание находится в их теле.

То же самое происходит и с сенсомоторной амнезией. Если вы привычно сутулитесь за столом и находите себе удобную ссутуленную позу, чтобы печатать за компьютером, завтра за компьютером вы вернетесь в эту же удобную ссутуленную позу. Ваш мозг перевел эти мышцы в круиз-контроль, и привычка сутулиться стала произвольной и привычной.

Томас Ханна обычно говорил своим клиентам, что с ними все в порядке, что им просто нужно наладить свою сенсомоторную систему — и болезненное состояние уйдет.

Три паттерна наших реакций на стресс, которые он обнаружил, называются «рефлексом красного света», «рефлексом зеленого света» и «рефлексом травмы».

«Рефлекс красного света» — это самый первичный рефлекс ствола мозга. Это способ выживания. В случае страха, опасности или беспокойства наш мозг

немедленно подает команду сжаться к центру. Мы наклоняемся вперед.

Представьте, что вы играли с собакой и случайно пнули ее в живот. Собака немедленно сожмется и цапнет вас за штанину. Это защитная реакция на предполагаемую или реальную опасность.

Первое, что происходит при действии «рефлекса красного света», это сокращение мышц брюшного пресса. Когда эти мышцы сокращаются, мы задерживаем дыхание до тех пор, пока опасность не минует. Когда мышцы живота сокращаются, плечи заворачиваются вперед и шея вытягивается. Это полный паттерн всего тела в ответ на стресс.

«Рефлекс красного света» очень нужен. Если вы находитесь в опасной ситуации, эта реакция особенно важна для вас, но только если вы не хотите в ней застрять, если вы не хотите привыкнуть к этому состоянию.

Второй рефлекс называется «рефлекс зеленого света».

Когда раздается звонок будильника, когда вы приходите на работу, а там 200 электронных писем смотрят на вас, когда кто-то зовет вас по имени, когда вы спешите или участвуете в забеге, ваши мышцы спины сокращаются и двигают вас вперед. Это мышцы задней поверхности бедра, ягодицы, околопозвоночные мышцы, мышцы между лопаток и мышцы



шеи. Все эти мышцы сокращаются, чтобы вы начали двигаться вперед. «Рефлекс зеленого света» — это позитивный ответ на стресс, но опять-таки, вы же не хотите застрять в этом рефлексе.

«Рефлекс зеленого света», который по сути представляет собой рефлекс Ландау, пробуждается, когда человек впервые сокращает мышцы спины. Однако привычка находиться под воздействием «рефлекса зеленого света» может вызвать грыжи межпозвоночных дисков в пояснице, шее, сильную боль в средней и верхней части спины, синдром грушевидной мышцы и проблемы в крестцово-подвздошном сочленении. Если все мышцы, прикрепленные к позвоночнику, становятся напряженными вследствие реакции на стрессы с постоянным преобладанием рефлекса «зеленого света», то они могут стать настолько сокращенными, что будут вытягивать на себя позвоночные диски из центральной оси. Привычка находиться под воздействием «рефлекса зеленого света» может вызывать большое количество болей различного характера в спине.

Давайте перейдем к следующему рефлексу, который называется «рефлексом травмы». Его определение заложено в самом названии. Это ответ на повреждение. Под воздействием «рефлекса травмы» мозг постоянно, непроизвольно и иногда очень мощно сокращает мышцы — вращатели туловища с одной стороны тела в ответ на ушиб или несчастный случай.

Если вы посмотрите на «рефлекс красного света», то увидите, что в него вовлечены все мышцы по передней поверхности тела, которые сократились из-за страха, беспокойства или тревоги. Если все мышцы по передней поверхности сокращены, то в конечном результате у вас могут появиться проблемы с ВНС, а также синдром лестничной мышцы. Могут быть проблемы в желудочно-кишечном тракте из-за сильно сжатых брюшных мышц.

Может быть боль в спине, потому что таз слегка подвернут под себя. Это могут быть боли в плечах и в шее из-за того, что плечи ссутулены. Нельзя сказать, что какая-то одна мышца вовлечена в действие этого рефлекса. Этот рефлекс вовлекает все тело.

То же самое применимо и к мышцам спины. В «рефлексе зеленого света» все мышцы спины реагируют на желание совершить действие — ромбовидные, окологривочные, ягодичные, задней поверхности бедра, икроножные и мышцы задней поверхности шеи.

В «рефлексе травмы» задействованы все мышцы-вращатели туловища. Это те мышцы, которые позволяют вам скручиваться, поворачиваться и наклоняться из стороны в сторону, — широчайшая мышца спины, косые мышцы живота, прямая мышца живота, отводящие и приводящие мышцы.

Если вы обращаетесь к паттерну всего тела, который стал привычен для вашего мозга, вы можете полностью устранить мышечную боль. Если же вы обращаетесь только к одной части тела, которая болит, например это бедро или плечо, вы никогда не избавитесь от боли, потому что в вашем мозге и мышцах всегда будет оставаться паттерн сокращения. Поэтому обращайтесь к паттерну всего тела. Так вы пойдете по пути избавления от боли, вернетесь к тому способу движения, который у вас был раньше. Избавьтесь от рефлекторного паттерна сокращения. И затем, будучи сбалансированным и симметричным, вы можете начать наращивать свою силу и улучшать технику движения.

Если вы начнете укреплять мышцы, находящиеся в состоянии сенсомоторной амнезии под действием «рефлекса красного света», «рефлекса зеленого света», «рефлекса травмы» или их комбинации, вы на самом деле будете усиливать боль, потому что тем самым вы будете закреплять паттерн рефлекса, несущий в себе дисфункцию. Со временем

вы создадите еще более сильный болевой паттерн, чем тот, с которым вы начинали.

Вернитесь к началу и обратитесь к паттерну всего тела, вызывающему боль, — к паттерну рефлекса, в который вовлечено все тело. Восстановите баланс и симметрию, и только потом начинайте реализовывать вашу программу укрепления в состоянии полной осознанности и под контролем мозга над мышечной системой.

Я сама превосходный пример человека, который усиливал свою боль год за годом, просто не зная о феномене сенсомоторной амнезии, о том, как она проявляется в теле и что с этим делать.

Я была профессиональной танцовщицей в возрасте от 19 до 27 лет. Мое первое неудачное падение случилось в 19 лет, когда я пролетела через весь лестничный марш. Я ходила на костылях примерно шесть недель. Затем я решила: «Моя нога в порядке. Я могу вернуться в танцевальный класс. Я могу вернуться к пробам и выступлениям».

В процессе восстановления я неожиданно сильно повредила квадрицепс другой ноги (хотя сейчас меня это уже не удивляет). Спустя пять дней после снятия гипса у меня случился разрыв четырехглавой мышцы другой ноги. Первая травма была на левой ноге, а теперь пострадала правая нога. Несмотря на это, я продолжала танцевать. Я открывала шоу, потому что шоу должно продолжаться, а я была профессионалом.

Несколько лет спустя моя травма зажила, но начались проблемы самого разного рода с коленями, переходящие с одной ноги на другую. Это безмерно удивляло меня, ведь я училась в лучших балетных и джазовых школах мира в Нью-Йорке. Я была очень опытной танцовщицей и высококлассной спортсменкой. Почему же боль преследовала меня? Почему я постоянно получала новые травмы?



Сейчас, когда я знаю то, что я знаю, я возвращаюсь к тому событию, когда мне было 19 и я, пролетев через весь марш лестницы, порвала все связки в левой лодыжке. Сейчас я понимаю, что начала тренироваться, когда тело находилось под воздействием «рефлекса травмы», что в дальнейшем стало для меня привычным состоянием, перейдя на другую сторону тела.

Вот что происходит. Если мозг теряет контроль над мышцами и вы привыкаете находиться в паттерне сокращения, вы все еще можете быть высококлассным спортсменом. Вы можете продолжать заниматься спортом, но со временем вы потеряете форму. Именно это случилось со мной.

К сожалению, в возрасте 26 лет мне пришлось оставить танцевальную карьеру из-за серьезных проблем с коленями. Я переносила невероятные боли. А в возрасте 40 лет проблемы с коленями обострились настолько, что я даже и предположить о таком не могла. Я была абсолютно убеждена, что мне грозит замена коленных суставов.

Как же благодарна я была Соматике Ханна, открыв для себя тот факт, что с моими коленями все было в порядке. У меня не было артрита, и мои коленные суставы сами по себе были в отличном состоянии. У меня просто была сенсомоторная амнезия. Мои мышцы были слишком сокращены, в течение стольких лет производя компенсацию в ответ на травмы, операции

и перегрузки на репетициях. Танцоры часто перегружают себя. Я вся была просто один большой комок сенсомоторной амнезии.

Эта история — предостережение для тех спортсменов, которые хотят продолжать тренироваться и участвовать в соревнованиях как можно дольше. Поймите эти принципы. Увидьте эти рефлексы в своем теле. Обращайте внимание на ваши травмы с соматической точки зрения — именно в эти моменты вы более всего склонны к чрезмерным нагрузкам. Используйте это знание, чтобы уберечь себя от травм.

Техника, которую мы используем в Соматике Ханна для того, чтобы вернуть мышцам их изначальную длину и тонус на уровне ЦНС, называется пандикуляцией.

Пандикуляция противоположна растяжке. Пандикуляция — это действие, которое пробуждает мозг и его связь с мышцами. Как будто вы включаете свет, и мозг начинает видеть, что происходит в теле. Только в этом случае мозг может что-либо изменить в мышцах.

Я расскажу, в чем разница между растяжкой и пандикуляцией. Когда вы растягиваетесь, вы просто тянете мышцу настолько возможно. Вы не подключаете мозг к этому действию. Вы просто пассивно тянете мышцу.

Однако если вы собираетесь научить мышцу чему-либо новому, вы должны вовлечь мозг в это движение. Это процесс обучения, который необходим, чтобы переобучить мышцу, находящуюся в состоянии амнезии, и расслабить ее.

Наблюдали ли вы когда-либо за кошкой, встающей с дивана? Она вытягивает лапы вперед, удлиняет свое тело сначала с одной стороны, потом с другой. Это выглядит как растяжка, но на самом деле это не так. Это называется пандикуляцией. На самом деле кошка удлиняет всю мышечную группу, при этом сохраняя в ней немного мышечного

напряжения. Животные активно пандикулируют примерно 42 раза в день.

Пандикуляция — это удлинение всего тела вслед за сокращением. Кажется, что животные зевают всем телом.

Пандикуляция — это сознательное произвольное сокращение мышцы, превышающее имеющуюся силу сокращения, за которым следует медленное намеренное и активное удлинение этой мышцы и полное расслабление.

Это похоже на зевание. Вы удлиняете мышцу только до комфортного ощущения, и не более того. Это означает активное и медленное удлинение до конца движения без усилия.

Вы выполняете пандикуляцию мышечных групп в рамках какого-либо паттерна сокращения, затем медленно идете до конца движения удлинения в зоне комфорта и повторяете это несколько раз. Так вы грамотно без усилия учите свои мышцы лучшей координации, расслаблению и перебалансировке.

Уделяя внимания своим внутренним ощущениям и возвращая себе контроль над мышцами, вы фактически даете своему мозгу больше обратной связи и больше стимуляции. Мозг пробуждается в ответ на стимуляцию. Это нервно-мышечное обучение в его лучшем проявлении.

В накопленном мышечном напряжении от долгого сидения за компьютером или вождения автомобиля вы становитесь ограниченным в поворотах. Это буквально может заставить вас забыть, как делать простейшие движения, вплоть до того что вы начнете чувствовать себя скованным, негибким и старым. Вы не можете обернуться. Вы не можете посмотреть через плечо, когда сдаете задним ходом. И вы недоумеваете, что же случилось.

Что касается вашего мозга, тела и

фразу: «Используй — или потеряешь». Если вы не делаете что-либо постоянно, это забывается. Вот так просто. Чем старше мы становимся, тем меньше движений мы можем себе позволить.

Вы можете делать основные соматические движения 10 минут утром, 10 минут вечером или 30 минут в день — на ваше усмотрение и в зависимости от ваших потребностей. Эти движения позволяют вам заново, но уже произвольно воссоздать определенные мышечные паттерны рефлексов, чтобы восстановить двигательный контроль над ними.

Теперь, когда вы знаете о сенсомоторной амнезии, паттернах рефлексов и пандикуляции, как вы можете применять это все в своих ежедневных тренировках или в обычной жизни? Первый шаг — это сознание. Помните, соматика в деле — это сознание.

Вот вам несколько подсказок. Наблюдайте за тем, как вы ходите. Вы ударяете пятками о землю? Двигаются ли ваши бедра? А что делают ваши плечи? Обычно люди не обращают внимания на все это.

Как вы стоите? Переносите ли вы вес на одну сторону? Сутулитесь ли вы? Запираете ли вы колени, когда стоите?

Как вы реагируете на эмоциональные и психологические расстройства? Я не касалась этой темы, но влияние эмоционального и психологического аспекта на мышечные боли невозможно переоценить. Было доказано, что каждая мысль, проходящая через ваш мозг, вызывает мышечный ответ в вашем теле. Поэтому очень, очень важно замечать то, как вы реагируете на эмоциональные и психологические стрессы. Если вы отреагировали на эмоциональный стресс и заметили, как сократились при этом мышцы спины или живота, как замерло ваше дыхание, в ваших силах тут же вернуть себе контроль над мышцами.

Если вы получаете травму, что происходит с вами? Наблюдайте за этим теперь, когда вы знаете, как мозг реагирует на стресс. Что происходит с вашим телом?

Когда вы тренируетесь, уделяйте внимание балансу вашего туловища. Помните, что туловище диктует периферии, что делать. Если ваше туловище очень, очень сильно напряжено и совсем негибкое, у вас не получится удлинить руки или ноги. Чем более гибкое и расслабленное ваше туловище и чем больше движений оно может делать, тем более свободно двигается ваша периферия.

Итак, посмотрите на себя. Прямые ли ваши плечи? Куда наклонена ваша голова? Что делают ваши бедра? Чтобы стало более понятно, что с вами происходит, посмотрите на центр вашего тела — какой паттерн проявлен в центре тела?

Если вы чувствуете боль, где она — с одной стороны тела? Если у вас есть боль, можете ли вы сказать, что вы делаете в силу привычки такого, что может влиять или уже повлияло на то, что проявился паттерн сокращения?

Вот это самые главные вопросы, которые вы должны задать себе, чтобы узнать себя лучше и избавиться от боли. Посвящайте несколько минут в день подготовке вашего тела к движению. Вы ведь чистите зубы. Вы занимаетесь личной гигиеной. Так же нужно

относиться и к движению.

Вот самый простой способ начать день. Зевание. Посвятите пару минут потягиваниям, которые я описывала ранее. Перед тем как выпрыгнуть из кровати, потянитесь руками, зевните, сократите мышцы, затем удлините их, мягко прогнитесь и медленно расслабьте спину.

Как однажды сказал Томас Ханна своим студентам: «Никто не позаботится о вас так, как вы сами».

P.S. И помните, всего лишь изменяя свое сознание - мы вместе изменяем мир! © econet

*Автор статьи: Марта Петерсон*



### Меняем настройки: 4 ошибки в мотивации танцора



Поддержка педагога и родителей крайне важны для формирования мотивации танцора.

Однако зачастую, не подбирая слова и сами того не осознавая, мы создаем обратный эффект – дети перестают стараться на занятиях, начинают пропускать тренировки и бояться выступлений.

В этой статье мы поговорим о том, как избежать самых распространенных ошибок в мотивации.

#### **Ошибка № 1 "Танцуй лучше, чем Маша"**

Одна из ошибок - сравнение ребенка с другими танцорами.

Это фразы, в которых говорится о необходимости превосходства вашего танцора перед кем-то или указывается на то, что он чем-то хуже/лучше другого: *«Маша танцует техничнее тебя», «Вот Петя отлично выполнил эту связку».*

*«И ты сделай так же», «Танцуй как чемпион Звездочкин», «Улыбайся, как Таня», «Танцуй лучше всех в номинации», «Ты сегодня лучше всех соперников».*

Опасно это тем, что, когда происходит сравнение, на ребенка накладывается

дополнительная ответственность. Он старается сделать все, чтобы выполнить пожелание любимой мамы или тренера – быть лучше, чем Маша.

Но совсем не понятно, что нужно сделать, чтобы быть в глазах судей лучше, чем она. И вместо того, чтобы сосредоточиться на отработке СВОЕГО наилучшего результата, танцор старается сделать что-то довольно абстрактное, чтобы «быть лучше, чем кто-то».

А подсознательно возникает: «Меня любят только тогда, когда я похож на Таню/Петю/Чемпиона Звездочкина/ занимаю первое место. Меня не любят таким, какой я есть, значит, я плохой/неумелый/бездарный».

Такой танцор со временем перестает радоваться конкурсам, потому что каждый конкурс становится испытанием на любовь близких людей: выиграл – любят, не выиграл – не любят.

Танец превращается в спорт, гонку за призовым местом.

Тренировки становятся лишь этапом подготовки к чемпионату, а не самостоятельным событием, которое приносит радость.

Так танец для него трансформируется из искусства в спорт. Конечно же, все это не проговаривается прямо, а понимается бессознательно.

А если случается проигрыш, танцор не способен экологично, достойно принимать его и делать полезные выводы на будущее.

Он испытывает исключительно негативные эмоции, плачет, теряет веру в себя.

28 Это становится фундаментом для формирования комплексов и зажимов.

## Как избежать ошибки?

1. Вместо сравнения с кем-либо указывайте на собственный ресурс танцора и ставьте конкретную задачу: *«Улыбайся так, как будто тебе очень весело», «Танцуй техничнее», «Сделай это движение сильнее».*

2. В напутствиях делайте акцент на старания, стремления к победе, а не на саму победу. Лучше сказать: *«Старайся! Борись!»*, *«Покажи все, на что ты способен»*, чем: *«Будь лучшим»*, *«Будь первым».*

3. Поощряйте за борьбу за место, а не за занятое место. Если ребенок занял призовое место, хвалите не за место, а за его старание, усердие в достижении цели, в работе над собой.

Если не занял, но пытался, все равно нужно поощрить, похвалить за старание. Если занял место, но не старался, отметить и этот факт. Победа без вложенных трудов не должна доставлять радость, ибо это путь без развития.

4. Чаще подводите танцора к мысли об его индивидуальности: *«У Чемпиона Звездочкина свой стиль танца. Чему бы ты хотел научиться у него – что подойдет тебе? А что – нет?».*

## Ошибка № 2 «Зажигай»

Итак, что же скрывается за этим посылом перед выходом на конкурсную сцену? Зачастую, это известно только одному человеку – тому, кто его говорит.

Танцор же (особенно, если это ребенок) не осознает, что вкладывается в такой абстрактный посыл, как: *«Зажигай»*, *«Выложись на все сто!»*, *«Будь лучшим!»*, *«Танцуй, как победитель!»*, *«Соберись»*, *«Настройся»* и тд.

Вернее, смысл фразы вроде бы и понятен, а вот что сделать на сцене, чтобы выполнить задачу (ведь это же сценическая задача, верно?), не совсем ясно.

А далее следует выступление под соусом «Я должен был сделать что-то, не понимаю, что,

вот и не сделал ничего» и упрек тренера: *«Не зажег!».*

## Как избежать ошибки?

1. Расшифровать танцору, что именно вкладывается в понятие «Зажигай».

Например, имеется в виду, что танцор должен отработать конкретные эмоции в конкретных местах танца. Или быть очень энергичным (насколько?).

2. Проговорить точные и четкие задачи, стоящие перед танцором в этом выступлении:

сделать это движение сильнее, потянуть руку выше в том-то моменте, показать открытую улыбку в середине постановки, расслабиться перед выходом (причем, каким способом можно это сделать – проговаривается задолго до выступления) и тд.

Если давать конкретную задачу, танцору будет понятно, над чем нужно поработать в этот раз. Тогда и результат будет эффективным, потому что достигнут не способом «раз на раз не приходится», а сознательным волевым усилием.

В идеале каждое конкурсное выступление должно иметь задачу (кстати, получение удовольствия – тоже одна из задач).

Ставить ее желательно заранее, а вот перед стартом еще раз проговорить.

## Ошибка № 3 «Не волнуйся»

Одни из самых частых фраз, которые говорят родители/педагоги детям-танцорам перед выходом на сцену, – это:

*«Не волнуйся, это всего лишь выступление на сцене», «Ты же опытный танцор, ты должен быть уверен в себе!»*, *«Соберись сейчас же и перестань волноваться»*, *«Возьми себя в руки»*, *«Нечего здесь бояться».*

Говоря о том, что танцор должен перестать волноваться, педагог/родитель транслирует следующее:

1. Ты не профессиональный танцор (ибо «профи» не волнуются);
2. Ты не нормальный (так как норма – не волноваться перед выступлением);
3. Волнение – это плохо;
4. Сделай прямо сейчас что-то, сам не знаю, что («соберись», «возьми себя в руки»);
5. Твое волнение (как и все твои чувства) – это что-то неважное, не заслуживающее моего внимания.

Как вам посыл для того, кто находится в одной минуте от своего выхода на сцену? Более того, заставляя танцора перестать волноваться, вы блокируете в нем полезную энергию для выступления.

А что в зал зрителям будем посылать? Кстати, потом могут возникнуть еще и зажимы в теле.

А еще эти фразы дают обратный эффект: подсознательно мы не воспринимаем частичку «не» и начинаем делать обратное, то есть волноваться еще больше.

### Как избежать ошибки?

1. Важно понять самому и донести до танцора, что волнение перед выходом на сцену – это норма. Его испытывают абсолютно все. Более того, волнение – наш друг. Оно делает выступление ярким, энергетически наполненным, живым. Волноваться в меру можно и нужно.



2. Мотивируя танцора, используйте фразы без частички «не» и слова «должен»: *«Волнуйся, это отлично, это тебе поможет!», «Спокойно!», «Я с тобой», «Ты справишься, все будет хорошо».*

3. Посоветуйте заняться физическими упражнениями - попрыгать, разогреться, помахать руками. Так сжигается лишний адреналин и эмоции ослабевают.

4. Отвлеките танцора каким-нибудь занятием, поручением. Например, пусть посмотрит фильм, послушает музыку, почитает книгу, выпьет молочный коктейль и тд.

5. Дайте понять, что вы его понимаете и знаете, что ему сейчас некомфортно. Но при этом верите в него и в то, что он справится.

### Ошибка № 4 «Соревнование - это испытание»

Одна из типичных ошибок родителей и педагогов – преувеличение значимости соревнований.

Многим родителям и педагогам в ожидании чемпионата свойственно нагнетать атмосферу и обострять и без того волнительное предчувствие танцором дня X.:

*«У тебя такие серьезные соревнования впереди! Соберись и работай!», «Этот чемпионат покажет, на что ты способен», «Тебя ждет большое испытание, но ты должен справиться!», «Если не займешь призовое место, перестанешь заниматься танцами/не куплю/не поедем».*

Происходят большие перемены в режиме дня и будничных делах. Например, все ходят тихо на цыпочках, потому что не хотят помешать тренировке. Или начинают выполнять любые капризы, лишь бы танцор занимался.

Меняются привычные интонации в общении на сюсюканье, заискивание, чрезмерную мягкость или, наоборот, на строгость и требовательность.

Так же о многом говорит реакция взрослых на результаты конкурса. Часто, если танцор не занял призовое место, его ругают за это,

лишают поощрений и грозят наказаниями. Для ребенка это показатель крайней значимости соревнований и его ответственности перед взрослыми.

Танцор чувствует, что он что-то должен родителям или тренеру, обязан оправдать ожидания или требования, не подвести. Чувство долга совсем не окрыляет и не вдохновляет.

Мотивация и результаты ухудшаются, появляется страх сцены, оценки, паника, сильнейшее волнение перед выходом на сцену.

В будущем может сформироваться нездоровое чувство вины (а это причина многих психологических проблем), неумение разобраться, что же на самом деле, хочешь ты, а не мама, тренер или общество.

### **Как избежать ошибки?**

1. Ассоциируйте конкурсы с праздником, радостным, позитивным событием, а не с тяжелым испытанием, экзаменом. Можно отметить этот день походом в кафе или каким-нибудь небольшим подарком (независимо от результатов).

2. Накануне старайтесь не менять режим или привычный ход жизни, как можно меньше специальных мероприятий.

3. Не меняйте обычные интонации в общении, говоря о чемпионате и подготовке. Не возносите, но и не принижайте танцора, который готовится к соревнованиям.

Не путать с безразличием и равнодушием! Безусловно, нужно радоваться за ребенка, поддерживать, обсуждать, предвкушать, но это должно быть естественно, не утрированно, не преувеличено.

Танцор должен понимать, что от результата участия не зависят его отношения с родителями/тренером. Что чемпионат – это его инициатива, желание, долгожданная цель, в которой его поддерживают.

Желаю педагогам и родителям танцоров великолепных результатов их учеников и детей!

**Автор:** Екатерина Петрова  
психолог танцевального спорта



### Екатерина Гребёнкина: «В каждое дело важно вложить частичку своей души».

*Екатерина Гребёнкина - хореограф, педагог по современному танцу, обладатель премии правительства Санкт-Петербурга «Лучший педагог дополнительного образования», награждена нагрудным знаком правительства Санкт-Петербурга "За гуманизацию школы Санкт-Петербурга", лауреат конкурса педагогических достижений в номинации "Сердце отдаю детям", победитель конкурса дополнительных общеобразовательных программ. Художественный руководитель Творческого объединения «Чемодан». г. Санкт-Петербург*



И параллельно работала в Образцовом детском коллективе студии танца «Глобус», где и работаю сейчас. Вот так танец стал частью моей жизни.

**- Вы работаете в направлении современного танца. Какие приоритеты в работе этого танцевального направления вы выделили для себя сегодня и почему?**

Для меня в современном танце важно быть естественным, настоящим, слышать свое тело и следовать за ним, быть личностью. Современный танец – это исследование, нахождение здесь и сейчас, бесконечный поиск, импровизация, а также физическая подготовка. И это все должно гармонично сочетаться в современном человеке, тогда появится свобода и легкость. В современном танце нет ограничений и рамок, это бесконечный интересный творческий процесс.

**- Как по-вашему, как будет развиваться современный танец в России в ближайшие 5-10 лет?**

Современный танец в России слегка отстает от Европы, но все равно развивается, правда, не так быстро как хотелось бы. Танцовщики и хореографы, которые хотят расти в своем профессионализме, часто выезжают за границу или посещают мастер-классы в России приглашенных европейских педагогов. Детские танцевальные коллективы стали чаще работать с приглашенными хореографами, стало больше хореографических образовательных проектов, а от этого и больше информации.

**- Катя, как и когда вы решили связать свою жизнь с танцем?**

В детстве каждую субботу я смотрела передачу «Утренняя звезда» и мне нравились танцевальные коллективы, которые участвовали в этой передаче. С удовольствием смотрела на исполнителей, а иногда с ними танцевала перед телевизором, повторяя каждое движение. В 7 лет сама пришла в музыкальную школу и записалась на класс хореографии, а вечером родителям сообщила, что теперь буду танцевать, и в нашей семье будет Звезда ☺. На «Утреннюю звезду» я так и не попала, но танцевать не бросила. Спустя два года, я перешла в детский коллектив эстрадного танца. Потом поступила в колледж культуры, а после колледжа поступила в Институт декоративно-прикладного искусства на кафедру современной хореографии.

Значит, мы развиваемся. А что будет через 10 лет? Время покажет.

*- Как появился ваш проект Творческое объединение "Чемодан"?*

Творческое объединение «Чемодан» образовалось в 2013 году. Нам хотелось сделать особенный проект, не как у всех, чтобы и команда, и участники проектов безгранично любили танец, чтобы каждый мог внести свою лепту в создании чего-то нового, яркого, душевного.

Вот так и получилось. Наша команда состоит из хореографов, танцовщиков, педагогов, фотографов, актеров театра и кино. Это команда молодых, активных, творческих и жизнерадостных людей. И такие же участники приезжают к нам на проекты.

*- Откуда такое название у проекта, которое совершенно не ассоциируется с танцем? Кто его придумал?*

Чемодан очень даже ассоциируется с танцем. Вы едете на конкурс или на гастроли и берете с собой чемодан, все самое ценное в чемодане.

В нашем «Чемодане» хранится творчество, дружба, любовь, понимание, индивидуальность, новизна, полет фантазии и мы стремимся всем этим поделиться с участниками.

Чемодан – это свежие идеи, новые планы, шаг навстречу новому, неоценимый багаж знаний и опыта. Чемодан всегда разный, творческий, разноцветный, веселый. А название такое, чтобы смогли запомнить и ни с чем не перепутать. ☺

Придумали вместе с генеральным директором Мариной Приваловой. Ехали в машине из Александринского театра и долго обсуждали спектакль. Говорили о сценографии, свете, игре актеров. И почти в один голос произнесли слово чемодан. Но в спектакле чемодана не было. Так и решили, что откроем свой Чемодан и год был подходящий 2013.

**- В ноябре в Ярославле прошел хореографический конкурс "Персонажи" на котором мне посчастливилось побывать лично.**

**Мне очень понравилась организация. Все четко, понятно, без суеты.**

**В этом году конкурсу исполнилось 5 лет. Вы помните самый первый конкурс? Насколько сильно он изменился за эти годы?**

Первый конкурс прошел хорошо, мы очень сильно волновались, так как всё новое: город, дворец культуры, гостиницы, участники, много организационных моментов, которые возникали в процессе. После конкурса провели анализ и «работу над ошибками». С каждым годом улучшаем свой Чемодан, каждый раз придумываем что-то новое и стараемся сделать праздник для детей. За 5 лет конкурс изменился не только по качеству организации, но и уровень коллективов вырос, как в исполнительском мастерстве, так и в постановочном. Каждый коллектив по-своему интересен. Есть коллективы, которые еще ни разу не пропустили этот конкурс. Мы всегда рады встрече с новыми участниками и с кем дружим уже много лет.

**- Сколько всего проектов на данный момент у Творческого объединения "Чемодан" и какие?**

Всего 6 проектов.

- Всероссийский хореографический конкурс «Персонажи» (ноябрь, Ярославль)
- Всероссийский танцевальный проект «Двери» (апрель, Санкт-Петербург)
- Летняя школа по народному танцу «Кадриль» для детей от 8 лет и старше (июль, побережье Черного моря)



- Летняя танцевальная школа «Осторожно, дети!» для детей от 6 до 14 лет (июль, побережье Черного моря)
- Танцевальная лаборатория «Чемодан» по современному танцу для детей от 9 лет и старше (август, побережье Черного моря)
- Всероссийский хореографический конкурс «Саквояж» (июль, август, побережье Черного моря)

**- Посещая различные танцевальные проекты, я сделала вывод, что они, как дети, очень похожи на своих родителей (организаторов). Согласны с этим?**

Согласна. Какой ты организатор, как относишься к делу, как готовишься - такие и получаются проекты. Так как наши проекты созданы для детей, то это большая ответственность. Надо сделать так, чтобы детям понравилось, чтобы запомнилось, чтобы произошел обмен положительными эмоциями. Важно составить интересную программу обучения и мероприятий. И обязательно в это дело нужно вложить частичку своей души. Мы стремимся к тому, чтобы дети сохранили яркие воспоминания от проектов и наслаждались искусством танца!

**- Вы выезжаете со своими учениками на другие конкурсы? Или только в своих участвуете или наоборот ваши ученики принципиально не участвуют в ваших проектах? Если так, то почему?**

Мы часто путешествуем с моими учениками в другие города, на другие конкурсы. Здесь я уже как педагог. Даже выезжая на другой конкурс, я продумываю каждый шаг нашего пребывания. Поминутно планирую время, чтобы максимально все успеть: и к конкурсу подготовиться, и выступить хорошо, и посетить мастер-классы. Конечно, город надо посмотреть, детям сувенирчики подарить и еще какой-нибудь сюрприз для детей организовать☺. Как-то мы ездили на конкурс в Москву на три дня, мы успели выступить, поучаствовать в гала-концерте, получить награды, сходить в зоопарк, сходить на экскурсию по театру МХТ им. Чехова,

посетить Красную площадь и покататься на лимузине по ночной Москве. У детей остались незабываемые впечатления.

В проектах Творческого объединения «Чемодан» мои дети участвуют в прологах открытия конкурсов в Ярославле и Санкт-Петербурге. А чаще - в обучающих программах, особенно летом, приезжают сразу на два проекта, чтобы не выходить из «формы». И плюс новые педагоги, новые знания, новые знакомства, новые эмоции. Для меня важно их развитие и движение только вперед. Пусть для них все самое яркое, доброе, познавательное будет из детства. И пусть они наполненные идут дальше, не сбивая заданный ритм.



**Блиц ОПРОС:**

- Самый запомнившийся подарок на Новый год?

Мой день рождения под Новый год - 28 декабря и подарки чаще я получаю и на день рождения и на Новый год. И они всегда нужные, полезные, удивительные. В этом году особенно необычный подарок я получила - билет в лондонский театр Sadler's Wells на балет «Лебединое озеро» в постановке Мэтью Борна. Незабываемые новогодние каникулы я проведу в Лондоне.

- Что значит для вас, быть женщиной?  
Быть женщиной значит быть сильной, но в тоже время быть мягкой. Быть умной, целеустремленной, независимой, очаровательной и привлекательной, воспитанной, ценить и любить себя, уметь поддержать в любой момент.

- Главное событие 2018?  
Все события в моей жизни главные☺. Дорожу каждым прожитым днем.

- Любимое место?

Любимое место там, где счастлив, где чувствуешь себя комфортно. Если место подразумевается под городом, то это два моих самых любимых города Санкт-Петербург и Барселона.

- Сколько творчества в вашей жизни, в процентном соотношении?

Творчества в моей жизни на 100%

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

Ставить цель, достигать ее, ставить новую цель и снова достигать, и так двигаться бесконечно.

### Мостик: вопросы и ответы

По популярности тема мостиков на втором месте после шпагатов. Просматривая вопросы читателей, зашедших на сайт, я собрала самые распространенные на тему мостиков:

**Почему во время мостиков болит спина?  
Каково правильное положение головы в мостике?**

**Надо ли выпрямлять ноги в мостике?  
Можно ли делать мостик при сколиозе?**

Кстати, шпагат могут сделать лишь подготовленные личности, а мостик зачастую оказывается доступен и новичкам, но именно поэтому с ним возникают проблемы. Итак, что делать если...

**Во время мостика болит спина...**

Спина в мостике может испытывать давящие ощущения, но боли в ней быть не должно! Учитывайте следующие важные моменты:

1. Тело должно быть очень разогрето, вам должно быть жарко, спина должна быть подготовлена соответствующими подводными упражнениями.



2. Поясница в мостике перегибается, когда недостаточно раскрываются тазобедренные и плечевые суставы. Они также требуют соответствующей разминки и подготовки.

3. Пересмотрите позицию тела, если надо, увеличьте расстояние между руками и ногами, поставьте руки чуть шире. Начинайте с широкого мостика и постепенно, по мере готовности, делайте его уже.

4. Временно замените мостик другими прогибами. Если спина начала болеть, то усугублять положение не стоит. Возможно, в вашем мостике есть серьезные нарушения, и продолжать повторять их будет не только безрезультатным, но и вредным. Вернитесь на пару шагов назад, уделите внимание другим растягивающим упражнениям, готовящим тело к мосту, задумайтесь о технике их выполнения.

5. Есть ли у вас ярко выраженные асимметрии в теле? Например, при сколиозе, одна часть спины может получать больше давления, чем другая. А может когда-то поврежденное плечо не позволяет полноценно задействовать верхнюю часть спины. Боль в спине – просьба тела пересмотреть то, что вы делаете и уделить внимание более слабым местам.

**Каково правильное положение головы в мостике?**

Его нет. Смена положения головы позволяет полноценнее проработать позицию и дотянуть разные группы мышц в верхней части корпуса. Конечное же положение головы будет зависеть от того, ради чего вы делаете мостик: будет ли это конкретной

асаной в вашей йога практике, или танцевальным движением или гимнастическим элементом? Наше тело создано для множества различных вариантов движения.

### Надо ли выпрямлять ноги в мостике?

Это – оптимальный вариант мостика. Исследователи, изучавшие спины гимнасток, пришли к выводу, что такой мостик – самый здоровый из всех, что выполняются гимнастками.



Однако при работе с прогибами, надо понимать, что мы не статую ваяем, а работаем с живым подвижным телом, и прогиб в спине – это не одна конечная позиция, а работа с множеством вариантов.

Это значит, что выпрямлять ноги в мостике важно и полезно, но в некоторых видах мостика надо работать с согнутыми ногами и другим распределением нагрузки в прогибе.

Чем больше вы выпрямляете ноги, тем лучше раскрывается грудной отдел и снижается травматичность для поясницы, однако, учитывая пропорции тела, чем ближе руки оказываются к ногам, тем менее реалистично выпрямить ноги.

### Можно ли делать мостик при сколиозе?

Смотря какой сколиоз, и смотря как вы работаете над мостиком. Мостик требует симметричной согласованности в работе мышц и суставов. Небольшое искривление слегка усложнит работу, но если работать

**без спешки**, плавно развивая гибкость и подвижность спины, делая ключевым **укрепление мышц и понимание нагрузки**, то такая работа может быть вполне благотворна, ведь, вытягивая спину, вы помогаете ей расправиться.

Заметили, сколько нюансов важно соблюсти? Вреден бывает не сам мостик, а то, как к нему подходят. При сколиозе будет необходимо учиться понимать и чувствовать свое искривление, знать, с какой стороны доработать прогиб, где больше раскрыться плечом, где чуть иначе поставить ногу, а где заняться специальными подготовительными упражнениями для каждой стороны – конкретных советов я здесь дать не могу, не работая с вами лично.

Перефразирую известного классика: **здоровые спины здоровы одинаково, но каждая нездоровая спина не здорова по-своему**. Есть случаи, где работать над прогибом можно лишь с очень знающим специалистом, имеющим углубленные познания в биомеханике и анатомии гибкости, а возможно даже и с медицинским образованием.

Интересно, что легкая форма сколиоза может быть побочным эффектом у контрсионистов, людей, для которых гибкость – профессия. Как правило, это из-за некоторых однобоких мышечных привычек, например выход из прогиба через “любимую” сторону. Однако они настолько хорошо владеют своим телом, что это не перерастает в серьезные проблемы.



### Дорогою цыган...



"Русский человек умирает дважды: за Родину и... когда слышит пение цыган". Этот афоризм 19-го века актуален и по сей день.

При первых же нотах душа наша "сворачивается" и снова "разворачивается", ноги сами пускаются в пляс.

Цыганскими песнями восхищались Пушкин, Толстой, Лесков, Тютчев, Блок, Цветаева... В советские годы цыганский танец входил в обязательный репертуар будь-то образцового или самодеятельного коллективов.

В эпоху перестройки, увы, танцевальное искусство в нашей стране было отодвинуто на задворки. Не до веселья, ей-богу, лишь бы выжить...

Повсеместное возрождение цыганского танца началось лет двенадцать назад. Появлялись первые самодеятельные коллективы.

Один из известных цыганских хореографов вспоминал, как был неприятно озадачен фразой юной танцовщицы, которая увидев счастливых солидных барышень в широких

пестрых юбках, воскликнула: "Так вот чем я буду заниматься в старости!".

Ныне возраст почитателей цыганского искусства явно уменьшился. Появились вдохновенные дети, талантливая молодежь. Но знания современных педагогов об аутентичном цыганском танце ничтожно малы.

Студентам хореографических училищ в пример ставят цыганские партии из балета "Кармен" и постановок академического ансамбля народного танца Игоря Моисеева.

Мэтры-педагоги напрочь отрицают танцевальную лексику и музыкальный репертуар, к примеру, того же цыганского театра "Ромэн": "Это же актеры, а не хореографический коллектив!".

Отчасти по этим причинам летом 2016 года в WADA (World Art & Dance Alliance - Мировой альянс в области искусства и танца), было принято решение о создании Комитета по цыганскому танцу, куда вошли носители цыганской культуры, известные хореографы - специалисты по данному танцевальному направлению.

Цель работы комитета - проведение обучающих фестивалей, мастер-классов, выездных сессий и специализированных конкурсов.

Так, 16-17 февраля в подмосковном Красноармейске пройдет очередной ежегодный международный фестиваль-конкурс "Цыганский талисман" (<https://vk.com/gypsytalismanwada> <https://www.facebook.com/groups/gypsytalisman>) с обязательной обучающей сессией для танцоров и педагогов, а 27 апреля 2019 года в Москве состоится уже IV Кубок мира по цыганскому танцу в рамках Всемирной танцевальной Олимпиады OPTO!

## РОДИНА ЦЫГАН И ИХ МИГРАЦИЯ

С чего же начинать наше знакомство с цыганским танцем, что понять его суть и душу? Однозначно, с истории и обычаев этого народа!

Существует много слухов и домыслов, откуда же пришли цыгане? Из Египта? С загадочного острова Цы на реке Ганг? В интернете даже ходила байка, что это "инопланетяне".

Точки над "i" в свое время для меня расставил Николай Бессонов, талантливый этнограф, цыгановед, писатель, публицист, художник - полюбившаяся всем красавица-цыганка на афише театра «Ромэн» - фрагмент его картины «Цыганский танец».

К сожалению, Николай Владиславович безвременно ушел от нас год назад, не выдержало сердце...

В дальнейшем повествовании я буду обращаться к выдержкам из наших с ним бесед.

Родина цыган - Индия, о чем свидетельствует современный цыганский язык. Он на треть состоит из лексики далёких предков. Цыгане практически без дубляжа понимают индийские фильмы.

В Индии цыган знали под именем "Dom". Уход их с исторической родины датирован V – VI веком и связан с насильственным переселением.

Единственный источник, который до нас дошел, гласит, что индийский князь подарил порядка 10-12 тысяч человек музыкантов и ремесленников персидскому государю.

Какое-то время переселенцы жили в Персии, так в их языке появились персидские слова, «рув» - волк, «бахт» - счастье...

Знаменитое цыганское приветствие: «БАХТ, ЗОР, САСТЫПЭН!» - пожелание «СЧАСТЬЯ, СИЛ И ЗДОРОВЬЯ!» - состоит еще из одного заимствованного слова: армянского «зор». Именно в Армению двинулись цыгане из Персии.

Там они приняли христианство и... разделились. Часть пошла в Египет, а часть – в Византию. Малоизвестный факт, но христианский «стаж» у цыган на двести лет дольше, чем у русских!

В Армении цыган перекрестили в "Lom", а уже в Греции они получили окончательный вариант своего имени — "Rom", "рома". В Византии (ныне это территории Греции, Турции, Болгарии и Албании) цыгане были приняты хорошо.

Мирные ремесленники и музыканты считались полезным населением и даже получали налоговые льготы. Подавляющее большинство цыган осело в этих местах.

И только одна сотая в начале XV века, во времена захвата Византии турками, не захотела жить «под мусульманами» и отправилась дальше в Европу.

Собственно от этих двух-трех тысяч человек и произошли цыгане Чехии, Франции, Германии, Англии, Польши и, само собой, России.

Ушли они из цыганского местечка Модон, переполненного кузнецами цыганского поселка. Выявилось еще одно интересное разделение: те, кто хотел прокормиться ремеслом, остались, а любители авантюры (торговцы, музыканты, гадалки, барышники) – ушли.

И не случайно о цыганах Западной Европы говорят: «А-а... Вор-конокрад», а о восточных: «О, цыганская работа!». Балканские цыгане считались производителями качественного и дешевого товара - тяпку или корыто у них можно было купить всего лишь за еду.

Попрошайничеством же занимались женщины и у тех, и у других групп - и в это никогда не считалось зазорным.

Обычная женская профессия, передаваемая по наследству.

### ЦЫГАНЕ - ЗЕРКАЛО РУССКОГО НАРОДА

В Россию цыгане попали в начале XVIII века. Через петербургский регион и Смоленщину.

Пришли они из Польши. В их диалекте сохранились польские слова: «лазня» (баня),

«вэнзло» (узел), «сэндо» (суд), «тарго» (рынок). Правительство России встретило переселенцев с пониманием, наделило юридическим равноправием.

Цыгане занялись здесь гаданием, музыкой и конной торговлей, многие выбились в купцы и мещане. Русское население всегда отличалось большой толерантностью.

Если в Румынии табор был вынужден зимой рыть себе землянки, в Германии цыгане мерзли от холода в фургонах, то в России их запросто впускали в хату.

Крестьянам так веселее! И цыгане долгие зимние месяцы жили бок о бок с русскими, слушали их песни, играли вместе свадьбы, и достаточно быстро набирались пушкинского «здесь русский дух, здесь Русью пахнет».

Они стали великолепными исполнителями русских песен.

Цыгане - зеркало народа, среди которого живут! Русские цыгане – это зеркало с русских 19-го века.

У них до сих пор сохранился обычай с простыней "невинности" на свадьбе, многие русские пословицы, поговорки, даже песни, которые мы забыли. То, что мы теряем, цыгане хранят.

## **ЦЫГАНСКОЕ ИСКУССТВО - ИСКУССТВО ИНТЕПРЕТАЦИИ**

Благодаря способности приспособливаться и зарабатывать на нас, цыгане всегда исполняли именно ту музыку, которую от них хотят услышать. Приходя в новую страну цыганская этническая группа отказывалась от годами накопленного репертуара.

На Руси цыгане преспокойно обходились крестьянским репертуаром, только танцевали и пели его чуть-чуть по-другому. С душой, надрывом, порывистыми движениями, чем и пленили русских.

Русская песенка как реченька течет, медленно, раскатисто, а цыгане всегда подают ее с неожиданными музыкальными всплесками по голосу, со сменой ритма,

хлопают на слабую долю - между тактами и никак иначе, слышат эти синкопы ушами.

Так чем заслушивались люди времен Пушкина и молодого Толстого? Цыганскими хорами, исполнявшими: «Ах, вы сени, мои сени», «Во поле березонька стояла», «Эх, пошла я, молоденька»...

Не было зафиксировано ни одной таборной песни на цыганском языке. От исполнительства к собственному творчеству цыгане перешли гораздо позже, когда хорошо освоили русскую культуру.

Иногда нам доказывают, что между собой артисты пели свои, цыганские песни. Аполлон Григорьев, автор знаменитой «Цыганской венгерки» («Две гитары») и «О, говори хоть ты со мной подруга семиструнная!...» (1857), барин, которого цыгане считали своим, писал, что таких песен было всего три.

И те не отличались оригинальностью мелодии и являлись теми же самыми русскими произведениями со вставными цыганскими словами.

А писался текст по очень простому принципу: было «вышла девка до колодца», стало «пошла тэрны за водой» («тэрны» - по-цыгански, «молодая»), «я» заменялось на «мэ».

Раз-два, тям-ляп, готова цыганская песня. «Сидел Ваня на диване, пунш последний допивал» превратилось в цыганскую «исконную таборную» песню, еще «со времен Индии»: «Бешто Ваню про дивано...».

В какой-то момент интерес к цыганскому пению стал угасать. Русских раздражало, что они понимают слова, им хотелось слушать кочевую экзотику, а не очередной романс на русском языке, пусть и написанный специально под цыган.

Зрителям не нравилось, что цыганские артисты облачались в модные городские фраки, бриллиантовые «ошейники», платья «с княгини»: "А где же таборность?!"

На хоры перестали ходить. Цыгане заметались, одни бросились петь блатной репертуар – не



помогло, другие - французские шансонетки и итальянские песенки - бесперспективно. Спас положение самый "умный" цыган – Николай Шишкин.

Он начал делать то, что нужно русским, – заставил артисток одеваться по-цыгански. Те, скрепя сердце, с ненавистью, стали примерять дикие таборные юбки и мониста. Николай Иванович позаботился и о репертуаре на цыганском языке.

И как только этот переход состоялся, на цыган посыпался золотой дождь. Русские были счастливы!

Они наконец-то получили кочевые песни с непонятным содержанием. «О, степи! Десятый век... Романтика! – вдохновенно говорили они, вслушиваясь в «Кон авэла». - Это даже не свобода, это - во-о-оля!». А смысл той песни, если перевести на русский язык, заключался в следующем:

«Возвращается купец цыганский с удачного торга - продал лошадей. И показывает всем, какой он удачливый, щедро разбрасывая по дороге «билэтенца».

А позади его жена идет и подбирает эти ассигнации бумажные». Подобная история происходит практически с любой песней. Русский слышит: «Сыр не везёт ма-янгэ» и с грустью думает: «Боже мой, как видать, бедняге не повезло в любви».

А бедняге не повезло оттого, что... паспорта у него нет, «а милиционер просит показать документы...». На этом непонимании подлинных текстов до сих пор и "выезжает" цыганская эстрада.

## ТРАНСФОРМАЦИЯ ТАБОРНОГО ТАНЦА

Цыганское искусство развивалось и за счет симбиоза между городом и табором. Талантливая молодежь из таборов приходила в хоры, а хоровые отцы старались отдать своих дочек за богатых таборных цыган.

«Артист – он кто? – презрительно утверждали «подлинные» рома. – «Бутербродник», «тарелочник», прихлебатель у русских!».

Цыган может ходить в рваной рубашке, а жена его – босиком, зачастую и зимой: «Зима, лето, шылалы, мири ромны пирангэ» (есть такая песня «Зима, лето, холода, а жена моя боса»).

Но они живут по-цыгански, свободно, как бог велел! И, если у городского артиста хотя бы одна дочка шла в табор, чтобы там попрошайничать и гадать, то он поднимался в глазах соплеменников, снова сыскивал уважение.

Так совершенно естественным образом лучшие песни и танцы, сочиненные в городе, уходили в народ, а городское искусство насыщалось таборными движениями и деталями.

Фактически все, что мы знаем, как таборный фольклор, создавалось образованными горожанами.

Просто авторы цыганских произведений быстро забываются, про любую авторскую песню вам с абсолютной уверенностью ответят, что она создана народом!

Помимо внутреннего симбиоза в цыганском искусстве шла подпитка и из-за рубежа. Цыгане, как губка, вбирали все самое лучшее.

После того, как в конце XIX века в России выступали с концертами цыганские венгерские скрипачи, у русских цыган появилась скрипка.

До этого, как инструменты, числились только гармошка, бубен и гитара. В 1926-27 годах в СССР гастролировали американские джазовые ансамбли. Весь первый ряд занимали, конечно же, рома.

Они жадно всматривались в сцену! И вскоре

чисто негритянские степовые движения вошли в цыганский танец - венгерку. Подобным образом в русском цыганском танце появились элементы фламенко.

Точно так же рос и развивался таборный танец, впитывая движения от молдавских и венгерских артистов, цыгане брали самое лучшее от зарубежных гастролеров на всевозможных цыганских фестивалях.

## **ИСТОРИЯ ЦЫГАНСКОГО КОСТЮМА**

Изначально цыганский костюм на Руси представлял собой... сарафан и платочек. Единственным отличием от русской женщины были неизменно босые ноги.

Уже в хорах цыганки стали тянуться к богатству и «культуре», артистки поменяли сарафаны на дорогие наряды, показывая зрителям, какие они «раня» (барыни, царицы).

И этот «беспредел» длился до тех пор, пока на горе нашим цыганкам не пришли котлярки из Румынии - в пестрых юбках, кофтах с широкими рукавами, монистах и браслетах.

И русские радостно воскликнули: «Вот они, цыганки настоящие! Почему на сцене такого нет?!».

Зрителям было непонятно, что экзотический костюм – обыкновенный перепев с румынского.

В мире насчитывалось семьдесят цыганских наций, и во всех семидесяти выдерживались следующие закономерности.

Первая: мужчины ходят в сапогах, а женщины – босиком. Поскольку, мужчина торгует и должен выглядеть богаче; а женщина просит милостыню - соответственно, она должна одеваться беднее.

И второе: цыганка – это сочетание лохмотьев с золотом. Лохмотья - чтобы подавали, а золото – поскольку все же хочется выглядеть роскошно.

Только цыгане умели одновременно быть

бедными и богатыми! Народу это нравилось, в этом видели волю, молодецкую удачу! Поэтому сценический цыганский костюм может имитировать дыры, посредством разрезов на плечах, рукавах, при помощи юбок со свисающими фалдами.

Собственно эстрадный танец и костюм появились после 1960-х годов, когда были сняты таборные табу.

Раньше цыганкам не разрешалось оголять плечи и даже руки, они практически не работали юбками – не принято в таборе (у цыган нижняя часть женского тела считалась "грязной", к юбке не прикасались, поверх повязывали фартуки), не было размашистых движений рук и таких ярких элементов, как резкий наклон головы с распущенными волосами.

Танцевали босиком. Знаменитые движения «тропачок», «качалочка», «метелочка» были созданы под босоногий танец.

Но многие цыгане на желали танцевать босиком, сначала из-за снобизма, а потом из-за политических запретов.

Коммунисты угрожали: «Вы что, намекаете на слабую работу обувной промышленности нашей страны? Этого допускать нельзя!»

Если бывшая таборная цыганка выходила танцевать босиком, ей делали выговор, грозили выгнать из ансамбля или театра.

Безобразия с запретами на босоногий танец продолжалось вплоть до 50-х годов. Барьер сломала Земфира Жемчужная.

В фильме-спектакле «Мой остров синий» она осмелилась выйти и сплясать босиком под очень сложную музыку. Это был страстный и захватывающий танец.

Ее поступок сыграл такую же роль, как позже исполнение твиста в «Кавказской пленнице», когда «нехороший зарубежный танец» показала "спортсменка-комсомолка и просто красавица" Наталья Варлей, и все перестраховщики решили: раз партийная цензура пропустила это на экран, значит – можно.

И тогда поголовно разулись цыганские ансамбли. Удержался только театр «Ромэн», где была серьезная партийная ячейка.

Но прима этого театра Ляля Черная говорила: «Цыганки испокон веков плясали босиком на пыльных дорогах. И если сцена не в занозах, обязательно выйду без туфель!».

## **МИФЫ. НЕ ЦЫГАНЕ В ЦЫГАНКОМ ТАНЦЕ.**

Один из мифов гласит, что цыганскому танцу невозможно научиться, если у тебя нет цыганской крови. Конечно, цыганам больше везет, они растут в цыганской среде.

И это дает им фору. Но в остальном этот миф - заблуждение. Кочевые цыгане достаточно часто женились на русских, татарках, еврейках, и про этих девушек позже вспоминали: «Они гадали лучше цыганок и... танцевали хлеще цыганок!».

Хорошо гадали, поскольку знали психологию себе подобных образованных людей, а танцевали искусно - здесь дело желания и практики: если человек решил войти в чужую культуру, то он может это сделать и достаточно ярко. Не кровные цыганки нередко выигрывали соревнования в таборе: кто больше танцевальных движений знает.

Есть и были русские исполнители, на которых до сих пор молятся цыгане! Гитарист Сергей Орехов. Как он играл! По-цыгански!

Цыгане очень ревностно относятся к своей культуре. Даже если они долгие годы ведут любительскую танцевальную группу, это не значит, что вам откроют душу и выдадут "на гора" всю известную аутентичную лексическую базу.

Некоторые боятся, что их осудят соплеменники, А многие просто не хотят, не понимают, зачем этим "гадже" ("не цыганам") - чужое искусство.

Общие правила танца «русских» цыган - стиля, сложившего на территории России в XVII- XX вв.(версия WADA)

Вот мы собственно и дошли до постановки танца.

\* Цыганская плясовая песня имеет ритм 4/4 и куплетную форму.

Для удобства исполнителя при постановке номера принято просчитывать фрагменты танца "восьмёрками" (что соответствует двум тактам в размере 4/4).

Две "восьмёрки" (16 долей) уже составляют музыкальный период, в который, как правило, укладывается мелодия плясовой песни.

\* Ритмические акценты (хлопки, подстукны) могут приходиться и на сильную, и на слабую долю ритма. В последнем случае акцентируется «противодоля».

Такие внутрислоевые синкопы (хлопки) являются отличительной чертой цыганского танца.



Синкопирование (при хлопках и "тактирование" ногами) используется как ритмическая составляющая аккомпанемента плясовой песне, так и непосредственно при исполнении танца.

\* В цыганском танце используются предметы одежды (юбка, шаль), бубен - что предполагает собой владение этим ударным инструментом, предметы обихода - кнут, например.

\* Как любые сценические постановки, композиция цыганского танца строится по принципу развития «от медленного к быстрому».

\* В исполнении цыганского танца ценится легкость, техничная работа ног, свой собственный почерк, манера, яркая темпераментная подача.

\* Мужской танец отличается использованием хлопушек – ударов и хлопков ладонями - по разным частям тела: груди, коленям, внутренней части голенища сапог, разнообразием чечеток.

\* В групповых и дуэтных костюмах возможен как единый стиль, так и его отсутствие - т.е. наличие разнообразных, индивидуальных вариантов, не имеющих одной цветовой гаммы, фасона и пр.

### **ТАБУ В ЦЫГАНСКОМ ТАНЦЕ.**

В женском цыганском танце категорически запрещено:

1. Танцевание без подъюбника! Подъюбник непременно должен закрывать колени. Чаще всего шьется в форме колокола. Более широкие нижние юбки взлетают вместе с основной, оголяя ноги и пр.

2. Выступление в черных, цветных колготах. В танце имитируем босые ноги. С туфлями могут быть использованы колготы телесного цвета.

3. Поднимание юбки во время исполнения чечетки и дробей выше колена

4. Открытие пупка. Это энергетический центр человека. Его надо скрывать.

5. Падение в партер (т.е. на спину) ногами к зрителям. Допустимо только боком или спиной!

6. Короткие кофточки, сильно открывающие живот. Допустимо небольшое открытие в районе "желудка" в категориях «юниоры» и «молодежь».

### **ОСОБЕННОСТИ КОМПОЗИЦИИ ЦЫГАНСКОГО ТАНЦА**

Композицию цыганского сценического танца можно условно разделить на несколько фраз, более или менее четко выраженных.

1) Выходка ("Экспозиция" и "завязка"). Это своеобразная заявка исполнителя. Танцор представляет себя, демонстрирует свою статью, манеру.

Традиционно композиция начинается с одноименного движения «выходка» - особой танцевальной проходки (выход по кругу, полукругу и т.п.), за которым традиционно следует "завязка" с использованием цыганских элементов - «цыганский батман», «оттяжка», "солнышко" и пр. (названия движений условны, используются в профессиональной среде).

Современные формы «выходки» (понимая под этим экспозицию танца) могут быть осложнены композиционно, представляя собой насыщенные связки (с хлопками, поворотами, прыжками и пр.) со вставками в виде традиционной проходки.

Композиция, особенно в стиле «венгерка», может начинаться с быстрого выхода дробей (обычно без музыкального сопровождения, так называемая "роспись"), заканчивающихся люфтпаузой, которая соответствует темпу следующего фрагмента.

Далее действие развивается под сопровождение аккомпанемента. Такое построение композиции чаще используется мужчинами. Но не исключается и в женской

«венгерке».

## 2) Развитие действия.

Исполняется в среднем темпе. Включает более сложные связки, динамичные движения ног.

Один из важных технических базовых элементов техники танца - «трепак» («дробушка»), дробь с акцентами, триолью.

## 3) Загон ("кульминация").

Происходит динамическое смещение темпа. Это очень яркая, быстрая часть, которая предшествует заключительным движениям танца.

Может включать тряску плечами или быстрые связки движений ног, обычно сопровождающиеся амплитудной работой рук или юбки.

## 4) Кода ("завязка").

Финал с «точкой» в конце. Исполняется на заключительные квадраты мелодии.

Как яркий акцент, по завершению танца может быть исполнен на «бис» танцевальный фрагмент (без музыкального сопровождения) из хлопков и дробей. Характерно для мужской «венгерки».

## **ВИДЫ СЦЕНИЧЕСКОГО ЦЫГАНСКОГО ТАНЦА**

### 1. ТАНЕЦ НА ОСНОВЕ ГОРОДСКОЙ МАНЕРЫ

Особенности исполнения:

\* Исполнение основано на фольклоре русских цыган (у истоков которой стояла русская плясовая!).

\* Сценический (традиционный) танец в отличие от таборного (историко-бытового) обладает более законченной и развитой композицией, а значит, более выраженным ускорением темпа к его концу, и может включать в себя резкие темповые переходы, музыкальные обрывы и пр.

\* Женский танец, помимо изящных движений ногами, предполагает



разнообразные движения рук, дублирующиеся часто или местами работой с юбкой.

\* Допускается исполнение акробатических элементов, таких, как «колесо» и прогиб в «мостик».

Костюм:

\* Женский – пестрая, иногда гладкая, яркая юбка в два-три солнца с воланами по низу, длиной до щиколотки или ниже, блуза с разнообразными широкими и прочими рукавами, или без них. Туфли или босиком.

\* Мужской - брюки, рубаха, возможен жилет или шляпа. Ботинки или сапоги. Допустимы набойки, фибры на обуви.

### 2. ЦЫГАНСКАЯ ВЕНГЕРКА

Цыганская венгерка - современный стиль. Танцевальная композиция под инструментальные вариации специальной мелодии, исполняемой в сопровождении гитаристов.

Особенности исполнения:

\* Подтянутый корпус, в некоторых вариантах исполнения – сдержанность и строгость подачи движений.

\* В основе техники положен городской цыганский фольклор.

\* Техника венгерки, помимо цыганских базовых элементов, включает степовые движения, которые появились под влиянием сценического эстрадного искусства XX века и исполнялись уже в манере цыганского танца.

\* Мужской стиль – техничный, с использованием сложных хлопущек, основан на виртуозной технике ног.

\* Женские варианты исполнения могут быть основаны в большей степени на утонченном стиле («манерная» венгерка с развитой пластикой рук) в сочетании с четкой.

\* Экспозиция танца в технической венгерке может быть основана на ритмических дробях без мелодического сопровождения. В технических фрагментах музыка временами может стихать или уходить на второй план (так называемые "обрывы", и подчёркивающие эмоциональность переход "piano-forte").

\* Исполняется под фонограмму или сопровождение одного или группы гитаристов и пр. аккомпаниаторов.

Костюм:

\* Женский - в идеале однотонные платья или юбка с кофтой одного тона. Допускаются строгие костюмы с рисунком. Различные фасоны рукавов: разрезанные от локтя, от плеча, рюши с разрезами на плечах и пр., возможны ассиметричные рукава. На ногах обязательно туфли.

\* Мужской – может быть традиционным (шаровары или зауженные брюки, яркая рубаха, заправленная внутрь, с широким рукавом, косоворотка или с воланом), либо современным (костюм классического стиля). Сапоги или ботинки (возможно, с подковами на подошве). Шляпа по желанию.

### 3. ТАНЕЦ НА ОСНОВЕ ТАБОРНОЙ МАНЕРЫ

Танец русских цыган, условно, таборный - аутентичный стиль, сформировавшийся

первоначально в группе русских цыган. В этом стиле танцуют на цыганских праздниках – свадьбах, семейных встречах и пр.

Популярные плясовые таборные песни - «Дуй-дуй», «Кхэроро», «Шэд мэ вэрсты», «Да-лю, да-ля». Как правило, используются песни частушечного характера.

Особенности исполнения:

\* Танец часто исполняется в форме перепляса с поочередным выходом танцоров и исполнения сольных импровизаций.

\* Юбка в женском танце практически не используется. Юбку придерживают, руки координируются с движениями ног.

Костюм:

\* Женский – пестрая неширокая юбка длиной от середины икры до щиколотки, блуза с рукавами до локтя. Возможен платок на голове или собранные на затылке волосы. Босые ноги. Как исключение – допускаются туфли.

\* Мужской – шаровары, рубаха, возможен жилет. Сапоги, реже босые ноги.

### 4. СТИЛИЗОВАННЫЙ ТАНЕЦ

Стилизация цыганского танца - сочетание традиционных стилизованных черт цыганского танца и новых форм и приемов хореографии и использование современной музыки.

Допускается использование декораций, предметов, аксессуаров, выносящихся участником в один прием.

Запрещается использование средств, которые могут испортить напольное покрытие: вода, блестки, мелкие предметы.

### 5. ЦЫГАНСКИЙ КАСКАД

Цыганский каскад – вокал, переходящий в танец (в одной музыкальной композиции). Исполняется под живой аккомпанемент или минусовую фонограмму.

В зависимости от возможностей исполнителя, акцент делается на песню или на пляску,



соответственно, основная часть номера представляет собой или песенное, или танцевальное выступление.

И еще один совет напоследок!

Чтобы ваша постановка изначально имела аутентичный вариант, используйте композиции профессиональных цыганских музыкантов и коллективов.

Таких, как "Русска Рома", "Бахталэ Рома", "Свэнко", "Лойко", трио Эрденко (Леонсия и Николай Эрденко), "Табор возвращается" (Ольга и Николай Васильевы), Николай Сличенко, сестры Богдановы, Алена, Наталья и Дмитрий Бузылевы, Валентина Пономарева, Рада Волшанинова и другие...

**Автор:** Земфира Архинчеева

Глава Комитета по цыганским танцам WADA (World Art & Dance Alliance - Мировой Альянс Искусства и Танца), Руководитель коллектива цыганского танца "Эдель.Zemfira studio" (Москва)

## **VIII Международный Заочный Хореографический Конкурс «ВО ВЛАСТИ ТАНЦА»**



С 1 по 31 января 2019 года мы начинаем прием заявок на VIII Международный Заочный Хореографический конкурс "ВО ВЛАСТИ ТАНЦА".

Наш проект проводит этот конкурс с 2012 года! По сути, это и конкурс, и мастер-класс, и разбор полетов и, конечно же, пленительное счастье от призовых мест.

Преимущества нашего онлайн конкурса?

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 членов жюри о номере, оценки и подарки. Все остальное сделаем за вас мы.

В этом году у каждого коллектива, в случае победы, появляется уникальная возможность бесплатно приехать на наш новый проект Всероссийский Хореографический конкурс «Танец от сердца», который пройдет в АкваЛОО (Сочи) 6-7 мая 2019. Но это следующий шаг!

А пока присылайте заявку на Заочный конкурс "ВО ВЛАСТИ ТАНЦА".

Скачать Положение можно на сайте [TUT](http://tvt.ru).

С уважением, 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 [supportdanc@yandex.ru](mailto:supportdanc@yandex.ru)

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»

### Рекламодателям



Уважаемые коллеги! Вы можете разместить рекламу в нашем журнале.

#### Почему это выгодно?

- Журнал распространяется **БЕСПЛАТНО**, а значит вашу рекламу увидит огромное количество подписчиков и ваших потенциальных клиентов. Журнал отлично распространяется в Интернет по «сарафанному радио»
- Информация в журнале всегда полезная и актуальная, поэтому количество подписчиков и читателей постоянно растёт.

- 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 – 1000 руб.
2. Рекламная статья с активными ссылками на ваши ресурсы – 2000 руб.
3. Рекламный баннер формата А4 – 3000 руб.(кликабельный)
4. Рекламный баннер формата А5 - 2000 руб.
5. Рекламный баннер 1000x200 пкс. (вверху страницы) - 1500 руб.
6. Рекламный баннер 1000x200 пкс. (внизу страницы) - 1000 руб.

Для размещения рекламы в журнале и более подробной информацией обращайтесь на [supportdanc@yandex.ru](mailto:supportdanc@yandex.ru)

С уважением, администрация журнала «Хореограф»

# 1000x200

