

# Журнал

# Хореограф

№ 16 АПРЕЛЬ 2019



Ирина Кирьянова

- Успех – это адский труд и, как ни крути, немного удачи

# Содержание

---

## ***Редакторская колонка***

От автора ..... 3

## ***Работа с детьми***

Как удержать внимание малышей на уроке ..... 4

7 педагогических правил от Матильды Кшесинской ..... 6

Повышение исполнительского мастерства юного танцора в условиях  
самодеятельного хореографического коллектив .....9

## ***Это интересно***

Народный танец в России. Куда идем? .....12

Конкурсы. Как к ним относится? .....15

## ***Психология и педагогика***

Обратная сторона похвалы.....18

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

## ***Гость номера***

Ирина Кирьянова: «Успех – это адский труд и, как ни крути, немного удачи».....28

## ***Биомеханика тела***

Суставные цепи. Какие части требуют укрепления, а какие растяжки.....31

Растяжка задней поверхности бедра. Шпагат после травмы .....35

## ***Предстоящие события***

Практикум «Танец-игра для детей 3-6 лет» .....39

Танцевально-психологический тренинг «Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ» .....40

## ***Информация***

Как попасть на страницы журнала.....41

Рекламодателям .....42

### **От автора**



Дорогие, друзья!

Подходит к концу учебный год, но я уверена, что многим из вас предстоит еще много работы – отчетные концерты, конкурсы, выступления, летние лагеря.

Желаю вам энергии и сил!

Уверена, что новый выпуск журнала, подарит вам еще больше интересных знаний и новых открытий.

Приятного чтения!

Наш журнал все так же, открыт для сотрудничества. Каждый педагог, хореограф, может прислать свою статью для публикации и получить электронное Свидетельство.

Условия сотрудничества, вы найдете на последней странице журнала.

Ну, а мы расстаемся до нового танцевального сезона. Желаю вам приятного летнего отдыха и хорошего настроения!

Наталья Довбыш  
Создатель и главный редактор журнала  
ХОРЕОГРАФ

### Как удержать внимание малышей на уроке



Дошкольники очень быстро устают. Это обусловлено их психологическими особенностями.

Поэтому делать одно и то же действие долго они не могут по природе. Внимание рассеивается, они начинают отвлекаться, а особенно подвижные дети, баловаться.

Еще одна фишка - это, когда дети начинают проситься в туалет. Причем, стоит отпустить одного, появится лес рук, так же мечтающих выйти 😊

В итоге, урок превращается в бардак и бесконечное хождение туда-сюда. Все это значит одно - ваши дети заскучали и отпрашиваются выйти только ради разнообразия и смены деятельности.

Поэтому что-то меняться в уроке с малышами должно примерно каждые 5-7 минут. Да! Сложно! Утомительно! Но таковы правила игры!

Если вы хотите, чтобы детям было интересно, чтобы они были внимательны, и дисциплина не страдала, то придерживайтесь этого правила.

Менять можно не только само действие, менять можно истории, которые вы

рассказываете.

Если у вас пока нет большого опыта в работе с дошкольниками, то достаточно придерживаться этого времени.

Когда опыта будет больше, вы будете чувствовать свою группу и понимать, когда необходимо переключить фокус внимания.

Детская группа - это живой организм, поэтому все индивидуально.

Есть 3 способа переключения внимания. По крайней мере, я опытным путем нашла только эти.

#### 1. Изменение деятельности!

Не заставляйте детей делать подолгу одно движение. Это не тот возраст, когда нужно что-то доводить до совершенства.

Вы его все равно не добьетесь, только себя измучаете и детей.

#### 2. Рассказывайте истории во время исполнения упражнений!

Дети любят сказки и пр. Пользуйтесь этим! Например, делаете в партере упражнение "Бабочка" рассказывайте про бабочку, куда она полетела, зачем, вот она села на розу и пьет нектар, а сейчас бабочка полетела и увидела ромашку и пр.

Рассказывая истории, не забывайте мотивировать на лучшее исполнение упражнения.

Помните, что движение первично, а история вспомогательный инструмент.

#### 3. Если видите, что вы потеряли внимание детей, используйте волшебную фразу: "А давайте поиграем!"

Увидите, как оживут лица детей. Они будут ваши целиком и полностью! Тут уж ваша задача не подкачать!

В работе с малышами у вас в голове всегда должен быть достаточный запас игр. Чтобы в любой момент вы могли предложить им поиграть.

Однако, помните, что игра в работе с малышами дается не ради игры, а для достижения определенных педагогических задач.

Меня частенько спрашивают: "А как после игры детей снова настроить на серьезную работу?"

И еще: "Как же потом, в более старшем возрасте, приучать детей заниматься, они же все время хотят играть?"

Мне, в принципе, непонятны эти две проблемы.

Если вы строите работу правильно, то они не возникают.

Работа и игра - это не две отдельные и не связанные между собой вещи. Это одно целое. Просто определенные педагогические задачи вы преподносите детям, как игру.

По большому счету вы с ними НЕ играете. Это дети воспринимают ваши упражнения, как игру.

Но, то, что вы называете игрой, на самом деле учебный материал, поданный в самой доступной для детей, форме.

Надеюсь, понятно объяснила! В этом случае, вам не приходится потом переучивать детей или, перестать с ними играть. Вы просто постепенно, все меньше вносите в учебные упражнения элемент игры.

И в итоге, сводите его на нет, по мере взросления своих учеников.

Не нужно на уроке просто играть! Каждая игра-упражнение, несет в себе определенную задачу.

Например, работая с ритмом, мы можем, в первом варианте, просто поставить детей в круг и сказать им, что сначала мы будем ходить на полупальцах по восьмым, а на целой стопе, маршем, по четвертным, показав и просчитав все это.

Во втором варианте, можно сказать, что сейчас будем играть в карликов и великанов. Карлики идут вот так...

И показать шаг карликов, по четвертным, присев вниз, а затем будем идти, как великаны, встанем на полупальцы, поднимем руки вверх и пойдём восьмым.

Как видите, задача одна и та же, а подача разная. Согласны? Второй вариант дети воспримут, как игру, но мы-то понимаем, что это упражнение на музыкальность.

Причем малышам озвучивать слова типа «восьмых» и «четвертных» вообще не обязательно, главное грамотно показать, это я написала, чтобы вы понимали, что именно я имею ввиду.

А на практике я эти слова даже не употребляю. Только, когда станут старше. И это касается всего!

Игра - это не значит, что мы разрешаем детям носиться по залу, а потом не можем собрать их в кучу и не знаем, как успокоить.

Игра - это методический, продуманный материал, преподнесенный в правильной форме, которая наиболее близка детям дошкольного возраста.

Удачи вам в вашей работе!

**Автор:** Наталья Довбыш

### «Мадам Семнадцать», или Семь педагогических правил от Матильды Кшесинской



После революции Матильде Кшесинской пришлось срочно покинуть страну. Близость к царской фамилии не оставляла надежд на спокойное пребывание в советской России.

Мировой известности у нее не было - в отличие от той же Анны Павловой, гастролировавшей по всему земному шару, Матильда Феликсовна в основном танцевала на родине. Но жить было на что-то нужно.

И тогда она решила открыть хореографическую студию. До этого Кшесинская никогда не занималась педагогической деятельностью, но эмиграции отважилась рискнуть.

К тому же отец балерины в свое время сам был очень даже неплохим учителем танцев.

В чем же был секрет успеха Кшесинской?

1. Никогда не забываем о творчестве.

Известный театральный деятель князь Сергей Михайлович Волконский писал: «Больше всего поражало меня параллельное развитие техники и индивидуального ощущения красоты.

Ни одно из упражнений не ограничивается сухим воспроизведением гимнастически-

технической задачи: в самом, казалось бы, бездушном есть место чувству, грации, личной прелести.

Как лепестки цветка раскрываются те стороны природы, которыми один характер не похож на другой».

Ни в коем случае нельзя полностью сосредотачиваться на технической стороне дела.

Упражнения усваиваются гораздо лучше, когда ученик ни на секунду не забывает о том, что они - путь к будущей свободе самовыражаться.

Иначе станет скучно, и ученик либо утратит интерес к занятиям, либо сделается сухим исполнителем, не способным на собственный креатив.

2. Обучение - уже работа.

Кшесинская говорила: «Вы могли заметить, что я никогда не считаю вслух: это точно так же портит урок, как испортило бы представление.

Прежде чем начать танцевать, ученики должны мысленно держать ритм, а пока этого нет, танцевать просто бессмысленно».

Уже в процессе обучения следует максимально приблизиться к реальной обстановке, в которой в будущем придется действовать ученикам.

Иначе переход от ученичества к самостоятельной деятельности станет чересчур болезненным, может нанести травму, отпугнуть и в результате свести на нет все многолетние усилия, затраченные и преподавателем и воспитанником.

### 3. Выкладываемся в полную силу.

Журналист Арнольд Хаскелл писал: «Класс Кшесинской - один из самых замечательных среди тех, что мне приходилось видеть: очень индивидуальный и вдохновенный».

Кшесинская отдает себя работе с огромным энтузиазмом, танцует со своими учениками иногда по восемь часов в день».

Нельзя ничему научиться, работая в пол силы. Если ставишь для себя высокую задачу, придется выкладываться по полной, отдавая делу преподавания всего себя.

И такой же самоотверженности нужно требовать от учеников. Да, многие не выдержат, зато из тех, кто останется, получится толк.

### 4. Но, тем не менее, нужно знать меру.

Кшесинская говорила: «Я поражаюсь современным молодым артистам, но часто спрашиваю себя, хватит ли их так надолго, как нас?»

Будут ли они такими же свежими в зрелые годы, какой осталась Анна Павлова? Это снова вопрос времени. Они танцуют каждый вечер, мы выходили на сцену с перерывами.

Невозможно каждый вечер быть в нужном расположении духа, а насильно вызывать в себе желание танцевать очень вредно для молодого человека».



Можно изнурять себя оттачиванием определенных упражнений, но там, где дело касается творчества, важно знать меру. Нельзя творить «через не могу».

Стремящийся объять необъятное рискует превратиться в среднего ремесленника: механически и без души выполняющего свою рутинную работу.

### 5. Всегда нужно быть современным.

Матильда Феликсовна любила все новое, искренне восхищалась многими танцовщиками и танцовщицами, годящимися ей во внуки.

Видела и достоинства, и недостатки как своих современников, так и молодых артистов.

Признавала техническое превосходство последних, но иной раз ставила под сомнение их индивидуальность.

И этим она сама приводила в восхищение свое окружение.

Уже упоминавшийся А. Хаскелл изумлялся, выслушивая оценки Кшесинской: «Подумать только! Это говорит балерина, танцевавшая еще при свечах! Ничего похожего на: «Ах, в наше время все было так прекрасно!», ничего от «бабушки русского балета».

Трезвая, мужественная оценка прошлого и настоящего. Поразительная женщина!»

А ведь мы гораздо чаще сталкиваемся ровно с противоположным.

Еще не старый человек ведет себя, как будто в гроб готовится сойти.

Молодежь этого точно не оценит.

### 6. Ученики должны вами восхищаться.

Еще с юных лет Матильду Кшесинскую отличала доброжелательная приветливая улыбка.

Эта была ее своеобразной визитной карточкой - танцовщица улыбалась и на

сцене, и в жизни. И, разумеется, во время преподавательских занятий. Эта улыбка очень располагала к ней воспитанниц.

И еще один момент. Современники часто называли Кшесинскую «Мадам Семнадцать».

Почему? Очень просто.

В эмиграции Матильда Феликсовна увлеклась рулеткой и чаще всего делала ставку именно на это число.

Мы, разумеется, не призываем всех российских педагогов в обязательном порядке увлечься азартными играми, но какая-то изюминка у преподавателя обязательно должна быть.

Ученики вас будут просто обожать за это.

7. Преподавание - это жизнь.

Настоящий учитель может существовать только в процессе обучения.

Стоит его прекратить - и начнется деградация личности, за которой последует скорая смерть.

Матильда Феликсовна Кшесинская прожила 99 лет и не дотянула всего нескольких месяцев до своего столетнего юбилея.

Пока могла, она преподавала.

Разумеется, этими советами сложно воспользоваться в обязательном образовательном процессе.

Но во внеклассной работе, в организации дополнительного образования они могут оказать весьма ощутимую помощь.

А в том, что касается самосознания учителя, его отношений с учениками, опыт Матильды Кшесинской воистину бесценен.

Источник <https://pedsovet.org>

### Повышение исполнительского мастерства юного танцора в условиях самодеятельного хореографического коллектива



В современных условиях активного соединения различных танцевальных направлений и стилей, в которых работает большинство коллективов, необходимо уметь соединить в себе максимум исполнительских умений и качеств.

Каким способом выработать это умение?

Можно брать уроки по разным техникам и стилям, что не всегда возможно, так как педагоги не всегда бывают рядом.

Можно учиться по видео, но не всегда понятно, что к чему в том или ином движении и принципе.

Следует искать универсальные способы развития и каждый думающий педагог в состоянии это сделать.

Тело одинаково у всех, с разными модификациями в ту или иную сторону.

Важно найти такие развивающие упражнения, которые являются ключевыми для любой лексики и формы и способа движения.

Самое важное в любом искусстве, в том числе и танцевальном – это выражение

высших душевных качеств человека, но важно чтобы инструмент, которым пользуется исполнитель в танце – его тело, помогало ему в этом.

Для этого необходимо сделать его как можно более послушным, умеющим делать максимум того, что необходимо.

Идеальных танцевальных форм, в первую очередь требует классический танец.

При отборе детей для обучения в хореографическом училище приходится обследовать поступающего всесторонне (комиссия, как правило, состоит из педагогов специалистов, ортопедов, терапевтов).

Для этого в разных училищах используют различные формы анкетирования, которые сводятся в конечном счете примерно к одной классификации.

1. Сценичность.
2. Пропорциональность телосложения.
3. Правильная форма ног.
4. Выворотность.
5. Амплитуда растяжения сухожилия (плие).
6. Шаг (предельный подъем ноги на высоту)
7. Форма стопы (подъем, подвижность и форма пальцев).
8. Гибкость.
9. Прыгучесть.
10. Способность к вращению (проверка вестибулярного аппарата).

11. Музыкальность и ритмичность.
12. Танцевальность (координация).
13. Живость восприятия (эмоциональность, интеллект, успеваемость по общеобразовательным предметам).
14. Здоровье.
15. Влюбленность в будущую профессию, желание учиться.

Другим видам танца более важны другие исполнительские качества, хотя везде необходимы грамотность и культура.

Легко создать послушную и гармоничную телесно-танцевальную форму из прекрасного материала, гораздо труднее сделать ее при отсутствии таковой в условиях самодеятельного, полупрофессионального или непрофессионального творчества.

При отсутствии идеальных телесных данных, важно не абсолютное совершенство формы, а максимальная гармония мышечного состояния.

Также огромную роль играет убедительность подачи движения и сценической выразительности, т.е. энергетика.

И уже на последнем месте стоит качество и состояние внешней формы. Это не касается, естественно классического танца, где внутренние качества имеют, все-таки меньшее значение.



Достижение успеха на разного уровня конкурсах и фестивалях, связанных с искусством движения, требует от воспитанников специальной физической подготовленности, включающей выносливость, быстроту и гибкость.

Специфические позы, требующие статических усилий мышц спины и определённого режима работы мышц ног, силовая выносливость, скоростно-силовые движения указывают на необходимость силовой подготовленности танцоров.

Многие фигуры наоборот связаны с проявлением активной гибкости в суставах, что также труднодостижимо без специальной физической нагрузки.

Необходимость хорошей растяжки, укрепление мышц пресса и спины, развитие гибкости суставов и позвоночника - первоочередные задачи любого начинающего танцора.

Каким бы видом танцев не начал заниматься ребенок или взрослый (современным, классическим, народным) без решения этих задач его успехи будут минимальными.

Еще не так давно только детские спортивные школы применяли асаны хатха-йоги для улучшения врожденных способностей. Периферические апологеты классического танца отрицательно относились к подобным новшествам.

Автор знаменитого балетного учебника Агриппина Ваганова давала отрицательную оценку каким-либо попыткам активного растягивания балерин.

Однако, в советское время в киевском хореографическом училище были «уроки дыхания», в ленинградском, пермском и московском хореографических училищах практиковалась партерная гимнастика и индивидуальные занятия йогой.

Анализируя вышесказанное, можно сделать следующий вывод: общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья.

Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Подготавливает базу для специальной физической подготовки воспитанников на занятиях хореографией.

Нужно ли создавать «велосипед», когда есть сформированная столетиями система классического танца?

Может быть, и не нужно было бы, если бы не возросшая тенденция к профессионализму в самодеятельных коллективах при отсутствии при этом некоторых необходимых составляющих и определенной разнице в условиях существования в профессиональном и самодеятельном развитии (в условиях дополнительного образования).

В.Т. Гиглаури видит три пути в самодеятельной хореографии:

1. Актерско-постановочный – возможность при помощи удачной постановочной работы и глубокой душевной выразительности закрыть недостатки исполнительского умения.

2. Танцевально-технический – добиваться успеха при помощи максимального качества и чистоты формы и сложности технических возможностей, энергетической и эмоциональной яркости и убедительности закрывая этим подчас не вполне удачные постановочные решения.

3. Отработочный – при помощи высококачественной репетиторской работы добиваться умения скрывать и недостатки исполнительской формы.

Постановочная работа - это достоинство постановщика, она через какое-то время выветрится из сознания исполнителя или вытиснится чем-то новым и более интересным, а грамотная исполнительская воспитательная работа останется с исполнителем на всю жизнь.

**Автор:** Васик Иоланта Валерьевна  
Педагог дополнительного образования, МБУ  
ДО ЦРТДиЮ МО Славянский район  
Краснодарский край.

### Литература

1. Т.К.Барышникова. Азбука хореографии.- ТОО «РЕСПЕКС», Санкт-Петербург, 1996. - С.250-252

2. А. Я. Ваганова. Статьи, воспоминания, материалы. М,—Л.: Искусство, 1958.

3. В.Т. Гиглаури. Статья «Школа исполнения»

4. И.Г.Есаулов. Устойчивость и координация в хореографии.-Изд. Удмуртского университета г.Ижевск, 1992.-С.8-16

## Народный танец в России. Куда идём?



В современной России на телевидении существует большое количество проектов, посвящённых танцам.

Однако, в большинстве телепередач, зачастую являющихся копией европейских или американских аналогов, во главе угла стоит современная хореография – уличные направления и контемпорари.

Народный танец своего места на телевидении сегодня не имеет. Такая ситуация порождает логичные последствия – дети не хотят заниматься народными танцами, потому что это не «прикольно», не модно.

Давайте разбираться, так ли всё плохо в мире народного танца России.

Думаю, что большинству читателей известно, что основоположником народно-сценического танца в СССР стал Игорь Моисеев, который ещё в 30-е годы двадцатого века ездил со своими артистами по разным регионам и собирал хореографическую лексику, приёмы, манеру, костюмы разных народностей и

регионов.

Затем Игорь Александрович превращал собранный материал в сценические номера, которые становились бессмертными и принимались народами и регионами, как абсолютно «свои».

Вслед за ансамблем Моисеева, который до сих пор держит марку ансамбля номер один в мире народного танца, в СССР стали появляться и другие ансамбли со своей спецификой.

До сих пор живы и здравствуют такие легендарные ансамбли как «Берёзка», «Гжель», «хор Пятницкого», «ансамбль Вирского», «ансамбль Годенко», «башкирский ансамбль им.

Файзи Гаскарова», «Госансамбль республики Татарстан», «Кабардинка», также существует несколько «крепких» военных ансамблей.

Коллективов, которые имеют государственную поддержку и статус академических или государственных, всего насчитывается полтора-два десятка.

Именно они отвечают за сохранение нематериального культурного наследия нашей многонациональной страны.

Однако, при всём многообразии профессиональных ансамблей, вопрос вовлечения в национальную культуру подрастающего поколения остаётся открытым.

Педагоги детских коллективов по всей стране рассказывают о том, что дети хотят танцевать контемпорари и хип-хоп, и совсем «не рвутся» в народники.

Особенно мальчики. Особенно представители титульной нации – русские.

Очень часто на наших конкурсах я вижу народные номера, в которых танцуют одни девочки или, скажем, 10 девочек и 1 мальчик разыгрывают традиционный сюжет о том, как сложно найти жениха в деревне.

А нужно ли, чтобы дети танцевали народный танец? Я считаю, что для нашей страны совершенно необходимо, чтобы дети проходили приобщение к родной культуре через народную хореографию.

Выражение «танец – душа народа» очень точно описывает значимость этого вида искусства.

Народный танец передаёт ребёнку целый ряд кодов: понимание музыки и костюма, особенности народного характера, отношение к женщине, к природе, показывает традиционные игры и забавы.

Всё это позволяет ребёнку начать интуитивно отождествлять себя со своей землей и своим народом.

Внутренний мир начинает чувствовать ответ на вопрос, «какие мы, русские?» или «какие мы, татары?».

И, когда мы прежде всего отождествляем себя со своим народом, а затем ещё и с большой родиной (практически во всех регионах России люди идентифицируют себя не только со своей национальностью, но и как россияне), тогда мы чувствуем, что едины.

А когда мы едины, то тогда мы сильны.

И я уверен, что дети, выросшие с народным танцем, понимающие культурную связь поколений, когда вырастут не будут стремиться уехать за границу, а будут вкладывать свой ум и энергию в развитие и процветание своего региона и своей страны.

Есть ли надежда вернуть народный танец в быт русского народа? Например, кавказцы танцуют с детства на любых праздниках и не только, и действительно в большинстве своём Егору Криду предпочитают лезгинку.

С детства танцуют и татары, и башкиры, да и вообще в большинстве национальных республик в России всерьёз относятся к сохранению народной культуры.

Русские уже не танцуют русские танцы. Никто. Особенно молодёжь. И, думаю, уже не затанцуют. Что же делать?

Ведь танец передаёт культурные коды, создаёт единство нации, даже, как сказал один мой знакомый народный артист и хореограф, – «Народный танец – одна из основ национальной безопасности».

Я думаю, что стране нужны проекты, которые интересны детям и подросткам. С ними нужно говорить на их языке, вовлекать их чем-то «прикольным».

Отличным примером такого проекта является «Чемпионат России по народным танцам». Кто-то говорит, что слова «чемпионат» и «творчество» несовместимы.

Но именно Чемпионат, появившийся 4 года назад, смог всколыхнуть мир народного танца.

Околоспортивный формат, стильный логотип, рейтинг коллективов, интересные мастер-классы, молодые современные ведущие, качественная организация мероприятия и сопутствующих туристических аспектов – вот рецепт проекта в области народного танца, в котором с удовольствием участвуют дети и подростки.



В течение года в каждом из восьми федеральных округов России проходят региональные кубки, лучшие коллективы из каждого региона получают приглашение в Москву на финальный этап.

Помимо того, что этот проект вовлекает подрастающее поколение в народные танцы, он ещё и на самом деле помогает сохранять нематериальное культурное наследие – ансамбли ищут свои региональные и национальные особенности, специально, чтобы создавать танцы для Чемпионата.

Дополнительным бонусом от Чемпионата является, говоря канцелярским языком «повышение культуры межнационального диалога».

Дети разных национальностей знакомятся друг с другом на Чемпионате, и их знакомство начинается со знакомства с культурой другого народа.

В юном сознании выстраивается понимание, что эти ребята с другим цветом волос, кожи, с другим разрезом глаз – они тоже из России, мы вместе живём в одной стране, дружим, просто у нас одна культура, а у них немножко другая.

Этот эффект, в современном мире, пожалуй, является одним из главных.

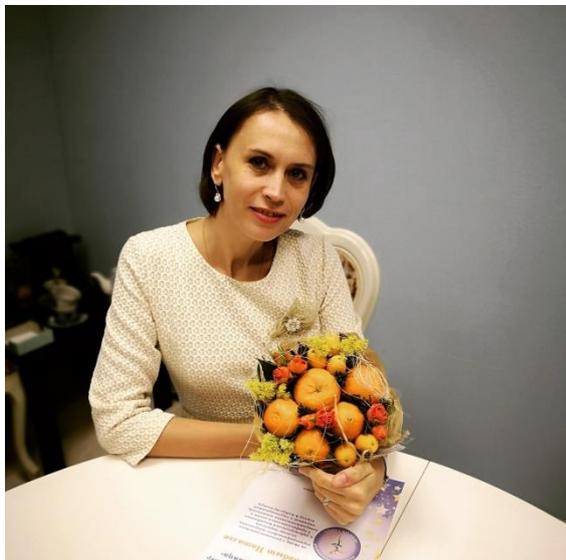
В то время как Европа переживает кризис связанный с наплывом мигрантов, мы, базируясь на опыте нескольких столетий продолжаем дружно жить в нашем большом многонациональном доме по имени Россия.

И сохранение народного танца нам, безусловно, в этом помогает.

**Автор:** Григорий Соловьёв



### Конкурсы. Как к ним относится?



Выезжая на конкурсы в качестве члена жюри весь последний год, я вижу много разных коллективов, руководителей и их реакцию на то, когда они завоевали не то место, на которое рассчитывали.

Кто-то просто расстраивается, кто-то скандалит, кто-то швыряет кубки организаторам в лицо (редко, но и такое бывает!).

Победители, конечно, радуются. В общем, я наблюдаю огромный калейдоскоп, совершенно разных, эмоций.

Какие выводы я сделала?

То, какие эмоции будут испытывать после конкурса дети, целиком и полностью зависит от руководителя.

Я наблюдаю за детьми во время вручения дипломов и кубков и понимаю, что они радуются абсолютно любому месту. Мне иногда даже кажется, что детям все равно, какое место они заняли.

Они живут в моменте здесь и сейчас. Им просто хорошо от фейерверка эмоций, ощущения праздника, от чувств, которые, которые они испытывали во время

выступления.

Душевный подъем, сияющие глаза и восторг от всего, что происходит и мощную синергию. Вот, что я вижу на сцене.

Останутся ли впечатления такими же после награждения, полностью зависит от того, как поведет себя и что скажет руководитель.

Я вижу, как в фойе, после награждения, дети стоят кружочком и слушают, что говорит им их педагог и выражение лиц у некоторых уже не такое радужное.

Я наблюдаю, с каким настроением приходят руководители на круглые столы.

Одни достаточно спокойны и нейтральны, вторые очень дружелюбны, улыбаются и располагают к себе, третьи сильно волнуются (это напоминает мне всегда экзамен в институте), четвертые задают вопросы с вызовом и некоторой нетерпимостью, где-то даже с негодованием, а пятые могут и поскандалить.

Видя перед собой руководителя, я всегда понимаю, что представляет собой его коллектив. Т.к. личность руководителя является ключевой в этом вопросе.

Коллектив - это всегда зеркало, проекция руководителя. Задумайтесь над этим. Если вы что-то хотите изменить в своем коллективе, начните с себя.

Я, если честно, не люблю много говорить. По натуре, я скорее наблюдатель.

И это дает мне возможность анализировать, делать выводы и потом доносить эти выводы до вас, мои дорогие хореографы, в качестве рекомендаций. А вы уж сами смотрите, принимать их или нет.

Что же такое конкурс для вас? Какую цель вы преследуете, выезжая на конкурс? Рекомендую задавать эти вопросы себе ДО поездки.

Я знаю, что многие коллективы сегодня не имеют своей сценической площадки, что, конечно, печально.

Потому, что сцена, как лупа, в разы увеличивает все погрешности. И в зале много можно просто не увидеть.

Глаз замыливается, привыкает, размеры зала маленькие, а большое, как известно, видно на расстоянии, так же, как и ошибки.

В общем, многие коллективы выезжают на конкурс ради того, чтобы дети выступили на сцене и почувствовали ее энергетику.

И наверно это, отчасти, правильно, потому, что сценический, танцевальный опыт можно получить только там, на сцене.

Но я против того, когда коллектив вывозит на конкурс весь свой репертуар. Особенно если номера не самого лучшего качества.

Я за то, чтобы на конкурс вывозили лучшие номера! И чтобы коллектив отличался качеством, а не количеством.

Кто-то едет на конкурс за победой. Это логично! Но не стоит в этом случае воспринимать проигрыш, как катастрофу.

А потом устраивать скандалы организаторам и членам жюри, кричать, что все куплено и вы на этот конкурс больше не приедете.

Ваше право, конечно. Но если каждый конкурс воспринимать так, то никаких нервов не хватит, это во-первых, а во-вторых, любой провал нужно воспринимать, как точку роста, а не как катастрофу.

Мнение конкретного жюри не панацея. Надо понимать, что сегодня звезды сложились так.

Причин может быть масса.

Дети не собрались, не выспались, плохо выступили, кто-то заболел, члены жюри в плохом настроении, погода пасмурная, очень сильные коллективы в вашей номинации и пр. Все, что угодно может быть! Все влияет!

Рост всегда происходит через опыт. Опыт не только положительный, но и отрицательный.

Скажу больше, через отрицательный опыт мы растем быстрее и эффективней.

Есть руководители, которые привозят коллектив на конкурс для того, чтобы "обкатать" номер перед более сильным и престижным конкурсом.

А есть те, кто хочет услышать мнение со стороны на свой номер. Для того, чтобы его улучшить, подправить, сделать интересней. Вот это и есть профессиональный рост!

Если же вы воспринимаете критику в адрес своего номера "в штыки", то зачем ездить?

А может, стоит, все-таки, отодвинуть эмоции и попробовать докопаться до истины?

Почему члены жюри сказали мне это? Зачем? Что я могу улучшить? Как развернуть номер и показать детей с более выгодной позиции?

Не отметать сразу. А все-таки, постараться принять. А со временем может и понимание придет.



Но это, я думаю, зависит больше от человеческих качеств, чем от профессиональных.

Потому, что если вы сразу отмахиваетесь и не принимаете замечания, то закрываетесь от новых идей и мыслей, которые помогли бы сделать номер еще лучше.

Члены жюри тоже бывают разными.

Большинство с кем мне приходилось работать в жюри, достаточно доброжелательно и корректно относятся ко всему.

Из личных наблюдений, мне кажется, что хореографы в возрасте, с большим стажем работы и уже повидавшие многое, ко всему относятся проще, молодые члены жюри более резки в суждениях и не приемлют полутонов.

Они еще не самоутвердились, отсюда такие суждения. Но это чисто мое мнение.

Я никогда и никому не навязываю свою точку зрения.

Говорю о своих впечатлениях и что я быть может, изменила бы, но при этом я всегда добавляю, что это Я так вижу.

Вы можете видеть иначе.

Хотя я много раз слышала от девочек, которые приезжают к нам на живые МК, что некоторые члены жюри очень агрессивно навязывают свою точку зрения.

Итак, как же правильно относиться к конкурсам на мой взгляд?

Воспринимать их, как точку своего роста.

Любую критику принимать, как подарок, который поможет вам повысить свое мастерство, как постановщика и как педагога.

Каждое поражение – это не неудача, это всего лишь урок, который мы должны усвоить, проанализировать и сделать по-другому.

Другие действия всегда дают другие результаты.

И второе, помните про свои цели.

Для чего вам конкретный конкурс? Отвечая себе на этот вопрос, вы всегда правильно будете воспринимать происходящее.

Автор: Наталья Довбыш

### Обратная сторона похвалы



Прежде, чем читать эту статью, ответьте себе на пару вопросов:

- Важно ли вам, чтобы вас хвалили?  
(да/нет)

- Как вы относитесь к критике?  
(обижаетесь или игнорируете, а, может делаете вид, что согласны со всем сказанным)

Ответили? Только честно?

Если да, читайте дальше.

Похвала важна фактически для каждой из нас в той или иной степени. Просто кто-то целиком и полностью зависит от похвалы со стороны, а кто-то лишь частично, но мы все любим, когда нас хвалят.

Это однозначно.

А все, потому, что нас так воспитывали. Везде! Дома, в саду, в школе, нас все время ставили в зависимость от похвалы, а уж про хореографические училища и ВУЗы, я вообще молчу.

Там функция улучшайзинга просто на

высшем уровне ☺ Поэтому не мудрено, что мы перенесли это все в нашу взрослую жизнь и в профессию, в том числе.

Но сегодня я хочу вам показать обратную сторону похвалы.

Многие, возможно, об этом и не задумывались никогда. Ну, что ж, когда-нибудь это нужно было сделать.

Кто-то из девочек писал, что, когда меня хвалят, я летаю, а когда нет - расстраиваюсь.

Я думаю почти все, могут сказать о себе примерно похожее.

А теперь смотрите, что получается. Тебя похвалили – значит, тебя признали. Тебе хорошо.

А если не признали? Что мы делаем? Все силы бросаем на то, чтобы нас признали и приняли.

Пытаемся что-то доказать. Это только кажется, что мы движимы высокими идеями, мотивами, стремлениями... А по-настоящему, единственный мотив – чтобы тебя похвалили.

Даже, если сейчас вы думаете, что это все ерунда и точно не про вас. В нашей жизни всегда есть люди или ситуации, от которых мы зависим, в той или иной степени.

Иначе может быть только у людей с другим менталитетом, воспитанных не в России.

А теперь внимание!

Когда вы создаете что-то только для того, чтобы кому-то что-то доказать, т.е. ждете чьей-то похвалы или одобрения, то это первый признак заниженной самооценки.

В чем еще проблема заниженной самооценки? В том, что, когда вы зависите от похвалы снаружи, вы превращаетесь в наркомана, вам каждый раз нужно все больше и больше.

И вы вынуждены сидеть на этом наркотики постоянно. Вы уже не можете без этого!

Если вы не услышали одобрения в свой адрес, вы чувствуете себя, мягко говоря, некомфортно.

Наша с вами задача заключается в том, чтобы научить свой организм вырабатывать похвалу самостоятельно.

Потому что, как только вы вынуждены обращаться за похвалой к кому-то, вы оказываетесь в зависимости. Вот такие дела...

Отсюда и возникают у многих хореографов проблемы с родителями учеников, с начальством, с самими учениками.

На самом деле нас расстраивает не то, что родители высказывают нам претензии или пытаются вмешиваться в нашу работу, нас расстраивает то, что мы не соответствуем их ожиданиям.

И мы пытаемся доказать им, себе, ученикам, что мы профессионал. Нас признают!

Мотаемся по конкурсам весь год и хорошо, если привозим Лауреатов. Нас хвалят. Ценят.

А если не получаем желанный кубок, устраиваем скандалы организаторам и кричим на всех углах, что жюри нас засудило и вообще, все куплено.

Это собирательный образ, конечно. У каждого свой пунктик. У одних больше, у других меньше, но он есть. У всех!

Можно ли обратить жажду похвалы в плюс, превратить в ресурс, в источник силы, энергии и вдохновения? Да! Можно!

Этим и многим другим мы будем заниматься на тренинге «Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ» в Крыму, 3-12 июля.

Вы получите инструменты и научитесь обходиться без внешней похвалы и одобрения.

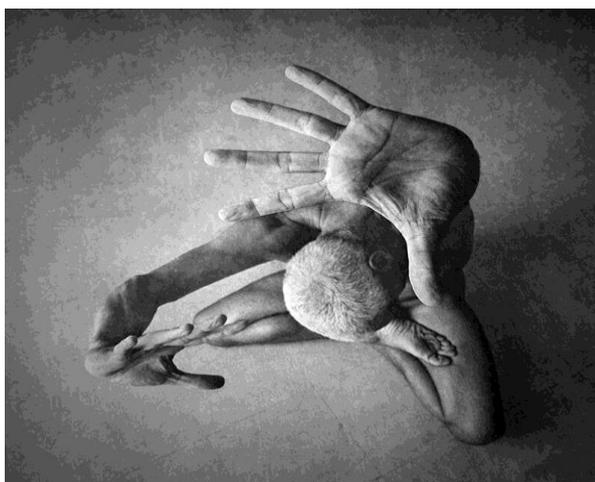
Вам просто этого будет не нужно. Ваша жизнь и отношение к себе, своей работе заиграет новыми красками.

Проверено на себе, опытом прошлогоднего тренинга.

Прием заявок на тренинг [ПО ССЫЛКЕ](#) до 1 мая действует специальная цена!

**Автор:** Наталья Довбыш

### **Соматика Томаса Ханна: метод нервно-мышечного переобучения**



**Соматика Ханна** — 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 более 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, произвольно 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 прогам 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 движений, можно применить классическую

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*



### Ирина Кирьянова: «Успех – это адский труд и, как ни крути, немного удачи»

*Ирина Кирьянова*

*Закончила ТОККИ (Томский Областной Колледж Культуры и Искусств), МГУКИ (Московский Государственный Университет Культуры и Искусств).*

*Стажировалась в Нью-Йоркской Бродвейской школе "Steps", Лондонские танцевальные школы "Dance Work" "Pineapple" в таких направлениях как: афро-джаз, джаз, джаз-бродвей, лирико-джаз, джаз-модерн, джаз-соул, Fusion (Фьюжн), флэш-джаз.*

*Участница танцевального шоу вокального Boys Band "N'SYNC" (Лондон) актриса мюзикла "Чикаго" (роль Kitty) ООО "Филипп Киркоров продакшн" солистка Шоу-балета "Рецитал" Филиппа Киркорова работала с такими звёздами шоу бизнеса как: Филипп Киркоров, Валерий Меладзе, Анастасия Стоцкая, Маша Распутина, Дидюля.*

*Хореограф Шоу-балета "Вавилон" г.Томск, педагог-хореограф студии современной и экспериментальной хореографии "DANCE BOUTIQUE" (Москва), хореограф, репетитор международного проекта рок-балет "Heart of Storm" (хореограф Стас Цой, Москва, Лос-Анджелес) хореограф, педагог по афро и джаз танцу Театра Хореографических Миниатюр "Балаганчик" (Москва).*



**- Ирина, наш первый вопрос традиционный. Как и когда вы решили связать свою жизнь с танцами?**

Моё знакомство с хореографией началось в раннем детстве; меня как и многих маленьких девочек, в возрасте 3 лет отвели в танцевальный коллектив, где уже занималась моя средняя сестра, которая очень сильно и поспособствовала этому.

А вот осознание того, что я хочу посвятить этому всю свою жизнь и настоящая любовь

к профессии пришла позже, на тот момент мне уже было лет 10-11, когда я заявила, что хочу стать хореографом и собираюсь поступать в училище, и многие поступки я уже совершала более осознанно, например, попросила маму отвести меня в музыкальную школу, чтобы изучать музыку и освоить музыкальный инструмент (фортепьяно), т.к. для хореографа это очень важно разбираться в музыкальном материале.

**- Знаю, что ваше основное направление это Джаз и Афро-джаз. Почему именно этот стиль, и как вы пришли к этому направлению танца?**

А вот это я уже называю судьба! Скажем так, не совсем я выбирала, это направление меня само выбрало.

И это была любовь на всю жизнь. Мой педагог в училище преподавала нам Афро и Джаз-танец.

Она была педагогом по классике и в

прошлом балериной. Закончила Пермское хореографическое училище и в дальнейшем танцевала в Малом театре, на тот момент в Ленинграде, волей судьбы уехала в Африку жить со своим мужем.

Конечно же, как творческий и инициативный человек, не хотела сидеть без дела.

Она стала изучать африканский танец, написала методику и т.к. муж был чёрный, была допущена на некоторые ритуалы, куда белых не допускали.

Это был уникальный опыт! Интереснейший педагог - Бухаревская Галина Степановна.

В ней сочетались не сочетаемые вещи, тем более, если учитывать, что учиться я к ней пришла в 1993г., мне невероятно повезло, учиться у такого мастера, у человека с таким багажом знаний!

Я считаю её своей балетной мамой. Она открыла мне двери в профессиональный мир, в мир моей профессии, которую я люблю, по сей день.

**- Вы стажировались в Нью-Йорке и Лондоне, даже прожили там несколько лет. Как вы туда попали? Чем обучение в России отличается от обучения за границей? Поддача, методика и пр.**

Это был 1999г. и это было отчасти везение ни как иначе. А обучение на тот момент отличалось ВСЕМ, как и в целом, образование на тот период времени.

Я проглатывала любую информацию, которая была на уроках и посещала огромное количество классов.

Мир хореографии я открывала для себя заново, но с хорошей школой, с хорошим фундаментом (как говорили мои педагоги иностранцы).

Например, именно в Америке я узнала, что у них нет деления в исполнении трюковых элементов на мужские и женские, все одинаково учились их

исполнять.

С другой стороны в России было четкое деление на мужские и женские трюки, вращения это тоже касается, но, это был 99-й год, сейчас всё очень сильно изменилось, и наша школа современного танца стала очень богата специалистами и разного рода методиками.

**- Какой самый ценный опыт вы вынесли от обучения за границей?**

Тогда это общение и знакомство с миром, которого я не знала совсем; я впитывала всё как губка и не только в профессии, я впитывала жизнь.

**- Вы работали со многими российскими звездами: Филипп Киркоров, Валерий Меладзе, Анастасия Стоцкая, Маша Распутина. Как это вообще? Насколько это сложно? С кем понравилось работать больше всего? В чем заключалась главная задача работы со "звездой"?**

Нельзя сказать, что это сложно или не сложно, просто есть! Конечно же, своя специфика, свои нюансы, как, предположим, работа в театре. Там свои разные моменты.

Главное быть мобильным и оперативным, т.к. случаются моменты, когда приходилось за одну репетицию выучить номер и на следующий день уже съемки.



Нужно быть готовым к длительным гастрольным турам, а иногда и к их отсутствию.

Конечно, самый бесценный опыт был и остается это работа с Филиппом Киркоровым, профессионал с большой буквы во всем, что касается профессии.

**- Вы работали со многими артистами, принимали участие в различных шоу, в спектаклях, мюзиклах, причем не только в роли танцовщицы, но и как режиссер и актер. Что это для вас, поиск себя или желание попробовать все?**

Наверное, в первую очередь это поступательное развитие себя в профессии, а потом уже и поиск, и желание попробовать что-то новое, т.к. это опыт, который я накапливаю и впоследствии могу применять в разных направлениях себя и своей профессии

**- Сейчас вы много работаете как педагог-хореограф. Почему? Что нравится вам в этой работе?**

Потому что есть накопленные знания, которыми я могу и хочу делиться; потому что мне интересно видеть, как меняются, растут и развиваются дети, подростки с которыми я работаю.

Нравится видеть результаты, нравится встречаться с педагогами и обмениваться опытом, всегда есть, что почерпнуть для себя новое, это тоже момент развития и самообразования..

**- Чтобы вы могли посоветовать педагогам-хореографам, работающим с детьми?**

Посоветовать, наверное, могу только одно. Невзирая на свой опыт, не делайте поспешных выводов о своих подопечных. Жизнь сильно меняется, но дети по-прежнему могут нас удивить, как в хорошую, так и в плохую сторону, к сожалению.

**- Ну и в заключение такой вопрос. В чем секрет успеха, на ваш взгляд?**

Адский труд и как ни крути немного удачи!..

Интервью провел: Сергей Довбыш.

### Суставные цепи: какие части требуют укрепления, а какие - растяжки.



В биомеханике есть два понятия, вроде бы противоречащие друг другу: **стабильность и мобильность**.

Например, мы хотим, чтобы у танцора была сильная спина, она, по сути, становится опорой, благодаря которой легче поднимаются ноги, спокойно работают руки, не нарушая равновесия.

У хорошего танцора корпус может превращаться в стальную надежную конструкцию – это **стабильность**.

При этом, та же самая спина может быть мягкой и подвижной, как разогретый пластилин, сгибаться, наклоняться, позволяя энергии тела легко перетекать через нее – это **мобильность**.

Проблемы с движением возникают у тех, у кого стабильность и мобильность не сбалансированы.

Кто-то слишком закачал мышцы и страдает от нехватки подвижности. Кто-то, наоборот, чрезмерно гибок, но имеет трудности с управлением своей гибкостью,

со стабилизацией движений.

В идеале мы всегда должны думать о том, как тренировки мобилизуют и стабилизируют нужные части тела, и я хочу предложить вам простой алгоритм, построенный на том, что некоторые суставы склонны терять подвижность, а другие, наоборот, благодаря своему строению, постоянно страдают от недостаточной стабилизации.

Давайте обсудим, как по этой схеме можно оптимально выстроить работу с телом

#### Плечевой пояс: развиваем **СТАБИЛЬНОСТЬ**

Подвижность плечевого отдела – дело естественное, но зачастую именно его мы перегружаем, компенсируя нехватку гибкости в грудном отделе, и начинаются неприятности с плечами: защемления, зажимы и так далее.

Кроме этого, часто страдает и техника движения. Плечи подвижны сами по себе и нет смысла тратить массу времени на их мобильность.

Вот чего им не хватает, так это надежности, силы, стабильности.

В йоге, гимнастике, конторсии, в общем, в тех видах движения, где развивается большая подвижность в суставах, не обходится без элементов акробатики и перевернутых балансов.

Именно они превращают плечи в опорный механизм и заставляют их развивать стабилизирующие качества.

Это не значит, что пора заняться акробатикой, для начала достаточно отжиманий и планок.

### **Грудной отдел: развиваем МОБИЛЬНОСТЬ**

“Не сутулься, выпрями спину!” Все слышали с детства?

Не надо быть биомехаником, чтобы заметить, как ограничен грудной отдел в движении и захотеть его распрямить.

Даже опытному тренеру провести работу по мобилизации грудного отдела непросто, возможно понадобятся вспомогательные методы, вроде массажа, если все совсем запущено.

Здесь нужны растяжка, роллеры, и много внимания: необходимо следить, чтобы грудной отдел начинал работать, а не передавал инициативу плечам и пояснице.

### **Поясничный отдел: развиваем СТАБИЛЬНОСТЬ**

Поясница подвижна сама по себе.

Даже у тех, кто говорит, что у них деревянная спина, поясница все равно будет самой подвижной ее частью.

Отсюда такой процент травм поясничного отдела.



Поэтому здесь важно проводить стабилизирующую работу.

Поясница хорошо стабилизируется мышцами пресса, поэтому стратегия “пупок прижат к позвоночнику” в большинстве случаев вполне подходит.

Хорошо бы не только укреплять глубокие мышцы пресса, но и понимать, как они работают, управлять ими. Втягивать живот можно по-разному.

### **Тазобедренный пояс: развиваем МОБИЛЬНОСТЬ**

Наши ноги постоянно направлены вперед, хотя на самом деле тазобедренные суставы позволяют им двигаться почти во всех направлениях.

Только вот с другими направлениями возникают проблемы. Важно работать с крупными мышцами таза и бедер: ягодичные, передняя и задняя поверхности бедра.

Они выполняют много силовой и статической работы, поэтому забываются и теряют необходимую для баланса движения мобильность.

Растягивающих упражнений для этих мышц довольно много. Кроме этого, вам опять же помогут роллеры и массажисты.

### **Колени: развиваем СТАБИЛЬНОСТЬ**

Берегите колени. Если у вас проблема с плечом, или с локтем, то разгрузить их и дать им восстановиться будет не так сложно.

А вот с коленом все гораздо сложнее. Они толком-то и не разгружаются в жизни. У них очень мало возможностей отдохнуть, они работают с утра до вечера.

А потому важно выстроить их работу самым оптимальным образом.

Хотя в учебниках пишут, что коленный сустав работает лишь в одном направлении: сгибается и разгибается, на

самом деле, он так же имеет способность к скручиванию и движению из стороны в сторону, хотя и в очень малой, едва заметной степени.

Злоупотреблять этими степенями движения нельзя, а вот работать с ними важно.

Работа с коленом должна быть трехмерной, то есть задействовать все варианты движения сустава, учить человека понимать и чувствовать эти формы движения и готовить к тем нагрузкам, которые этим коленям предстоят (фигуристам и шахматистам понадобятся разные комплексы упражнений).

### **Голеностоп: развиваем МОБИЛЬНОСТЬ**

Казалось бы голеностоп и так подвижен.

В нем столько косточек и связок, все постоянно в движении.

Однако забитые мышцы голени, неудачно подобранная обувь, необходимость много времени проводить на ногах приводит к тому, что этот механизм,

предназначенный для сиюминутного реагирования на все изменения в рельефе у нас по ногами и для направления всего тела, притупляется, теряет чувствительность, подвижность, и уже не способен так же тонко справляться со своей работой.

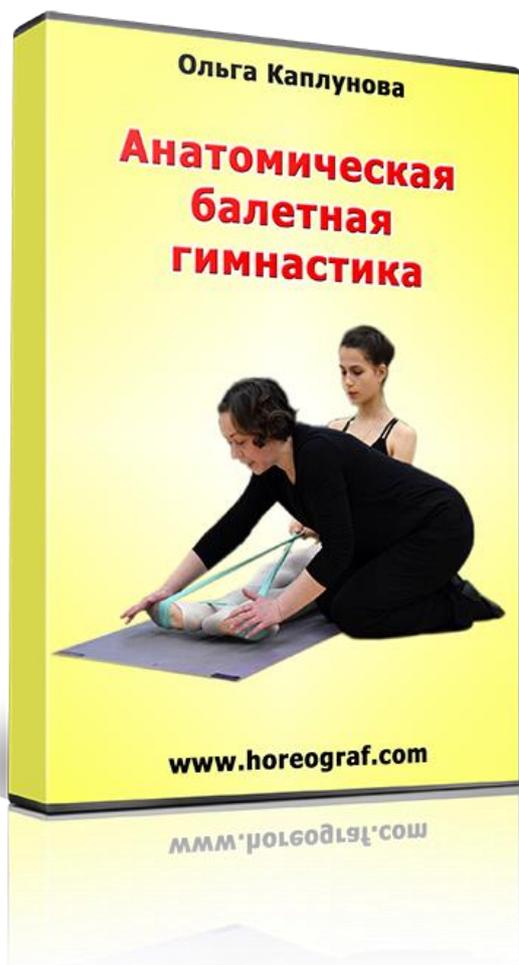
Поэтому голеностопу надо возвращать подвижность: приводить в порядок икры, делать массаж стоп, ходить босиком и разминать стопы самостоятельно.

Как много вы знаете людей, которые, даже зная, что стопы надо разминать, очень безответственно относятся к этому занятию?

Может быть, немного покрутят стопой туда-обратно, и вроде все размяли.

От настройки и подвижности голени и стопы зависит практически все что происходит над ними, поэтому берем ноги в руки и работаем!

Источник <https://mystretch.blog>



[ЗАКАЗАТЬ КУРС ПО ССЫЛКЕ >>](http://www.horeograf.com)

### Растяжения задней поверхности бедра: шпагат после травмы.



Мне кажется, чуть ли не половина взрослых, практикующих шпагат, сталкиваются с растяжением задней поверхности бедра.

Чаще всего неприятные ощущения возникают под седалищной костью, в районе сухожилия, соединяющего мышцы задней поверхности бедра и седалищную кость, иногда ниже – на полпути от бедра до колена.

Такая травма вроде не является опасным повреждением и не мешает в обычной жизни, но может надолго превратить занятия растяжкой в тяжелую борьбу с собой.

Мы обсудим причины и последствия травматического растяжения, способы решения этой проблемы и возможности ее предотвращения. Ниже вас ждут не только советы, но и упражнения для разных этапов восстановления.

#### Печальная статистика.

Повреждения тканей задней поверхности бедра – одна из самых распространенных травм, возникающих при растяжке.

Отчасти это обусловлено тем, что мы каждый день часами сидим сверху на этих мышцах, и чуть ли не большую часть своей жизни они проводят в сдавленном состоянии: в итоге они страдают от нарушения кровообращения, лимфотока, потери внутренней подвижности тканей, и эластичности.

И вдруг их обладатель хочет не просто ухаживающую растяжку им предложить, хозяин хочет шпагат – продвинутое гимнастическое упражнение, не понимая, что будет свои мышцы растягивать даже не с нуля, а с “минус трех”.

То есть, состояние тканей довольно запущенное и необходимо сначала их к “нулевому” уровню привести, с которого уже можно более менее активно тянуть.

Более того, если бы еще назад вторая нога достаточно уходила, то тогда не пришлось бы передней ноге так сильно натягиваться.

Но после долгих лет сидения в школе, институте, на работе, в транспорте и ресторанах, мобильность бедра утеряна.

Вот перед носом хозяина при попытке шпагата маячит только одна нога, поэтому хозяин именно от нее подвига и ждет, и успех всего проекта начинает зависеть лишь от максимальной натянутости именно задней поверхности бедра.

Как, по-вашему, отреагирует “задавленная жизнью” группа мышц на столь несбалансированную нагрузку?

Как правило, тело дает вам понять, что вы не правы, включая “стреч-рефлекс”: мгновенное рефлекторное мышечное сокращение с целью предотвратить.

дальнейшее растягивание этой части тела.

Кроме того, получив травму один раз, многие не успокаиваются, а продолжают идти прежним путем, не меняя своего отношения к растяжке, в итоге превращая эту проблему в хроническую.

К тому же сидячий образ жизни в наше время тоже сложно изменить, поэтому пагубное воздействие на травмированную группу мышц продолжается, препятствуя восстановлению.

В тканях иногда образуются рубцы, а рубцы растягиваться уже не будут, эти участки теряют эластичность всерьез и надолго, если не навсегда.

Поэтому, прежде чем торопиться сесть на шпагат, задумайтесь: в спешке вы рискуете никогда на него сесть – оно того стоит? В растяжке золотое правило: тише едешь – дальше будешь.

Выход есть!

Итак, если на вашу долю выпало столкнуться с подобной неприятностью, не отчаиваемся, а действуем по плану:

### **ВОССТАНОВЛЕНИЕ.**

На небольшой промежуток времени лучше отказаться от растяжки травмированной части тела.

На сколько именно – это зависит от серьезности повреждения, но, как правило, от 1 недели до 1 месяца. В этот период займитесь другими частями тела.

Есть большая вероятность, что растяжение вы получили, из-за того, что в растяжке слабо участвовали другие мышцы: икроножные, например, мышцы и ткани стопы, поясничная мышца, грудной отдел позвоночника, а может даже кисти – в теле все взаимосвязано, какая-нибудь неочевидная мелочь может оказаться очень важной.

Помните, что тело производит такие клетки тканей, которые соответствуют

вашим регулярным нагрузкам. Если вы продолжите заниматься растяжкой, тело будет настроено на производство более эластичных структур.

Свойства новых клеток в районе поврежденных тканей будут зависеть от того, какие нагрузки обычно испытывает тело.

Засев дома на месяц с уважительной причиной “у меня травма” вы просигналите телу, что необходимости в эластичных тканях пока нет.

Я знаю, что сейчас несколько раз написала одно и то же, я просто очень хочу, чтобы вы это поняли и запомнили.

### **АКТИВНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ.**

1. Помогите телу ускорить восстановительные процессы, сделайте самомассаж с использованием спортивных мазей. Микроциркуляция в тканях очень важна!
2. Поменьше сидите на попе, насколько это возможно – вновь придавливая мышцы весом тела, вы замедляете восстановление.
3. Обратитесь к массажисту, пройдите курс восстанавливающего массажа, улучшающего циркуляцию и лимфодренаж.
4. Обзаведитесь роллером, научитесь массировать мышцы с его помощью.



5. Не забудьте про лучший источник для восстановления организма – здоровый полноценный сон. Хотя бы иногда.

Занимаясь активным восстановлением, вы лучше поймете, что для вас наиболее эффективно и сможете прибегать к этому методу в дальнейшем, когда восстановитесь, для быстрого и полноценного восстановления мышц после нагрузок.

### **ВОЗВРАЩЕНИЕ К РАСТЯЖКЕ.**

Возвращать травмированную часть бедра к упражнениям на растягивание необходимо очень постепенно.

Мне этот процесс напоминает о случае из жизни: к нам во двор забрел очень напуганный чем-то щенок.

Что с ним произошло, мы понятия не имели, но пока он был у нас на передержке, он напрочь отказывался от какого-либо взаимодействия, выходя поест только глубокой ночью, убедившись, что никого рядом нет. Конечно, щенку хотелось и играть и двигаться, но вместо этого он целыми днями сидел в будке.

Тогда я начала приходить и просто сидеть рядом с будкой по несколько часов, брала с собой компьютер и работала рядом.

Через 3-4 дня, мое присутствие стало становиться привычным и уже не вызывало панику.

Через неделю щенок уже мог быстро вылезти за лакомством и спешно его к себе.

Дней через 10 мы начали понемножку играть, хотя любое резковатое движение – и он моментально скрывался в домике.

Сейчас это верная, умная, игривая собака, которую мы, кстати, так и не отдали, оставили себе.

Пережитки того испуга у нее остались, но нам она абсолютно доверяет, живет

полноценной, активной и здоровой жизнью.

При чем тут собака? Просто наш инстинкт самосохранения – сродни животному. “Напугав” свое тело один раз, сложно вернуть его к прежнему полноценному функционированию.

Надо снова его приручать, с большим терпением, любовью и пониманием. Начать с самого низкого уровня стресса: минимум натяжения и никакого давления.

Оптимальная позиция здесь – лежа на спине, подняв ноги у стены. И так неделю-две.

Ничего более, пока тело не начнет вновь ассоциировать процесс растягивания со спокойным привычным, приятным для тела состоянием.

Увеличиваем растягивание по миллиметрам. Никакой спешки. Потому что одно неверное движение – и все придется начинать заново.

На 1-2 месяца запасаемся терпением и растягиваемся лишь на приятных ощущениях.

Ваша цель – позитивные ассоциации, “перепрограммирование” травмированной части на то, что растяжка – это безопасно.

Покуда ваше тело ассоциирует растяжку с травмой, оно не даст вам нормально работать. Его надо полностью переубедить.

### **ГОРЯЧАЯ РАСТЯЖКА.**

Самое лучшее состояние для растягивания – это максимально разогретое тело, когда вы чувствуете внутри себя настоящий жар, и температура в тканях повышается на несколько градусов.

Если травма не позволяет вам полноценно двигаться, то есть еще один способ хорошо разогреть тело: в горячей ванне.

Наливаем воду погорячее, минут 5-10 ждем того состояния, когда тело, как будто плавиться начинает от жары, и очень аккуратно, медленно, без фанатизма, начинаем немножечко растягивать ноги.

Можно облокотиться на спину и подтягивать одну ногу к корпусу. А можно сесть прямо и начать наклоняться корпусом вперед, как на складочку.

Лично мне в свое время такой способ очень помог: я делала такую растяжку почти каждый день недели две подряд, потом чуть пореже.

Когда почувствуете себя увереннее, потихоньку увеличивайте степень растяжки, но помните: тише едешь – дальше будешь!

### **ОСВАИВАЕМ РАСТЯЖКУ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ.**

Растяжка с сопротивлением не только безопасна, но и способствует восстановлению тканей и укреплению мышц – это лучшее, что вы можете сделать для травмированных частей тела.

Тут верна поговорка “клин клином вышибают” и мы можем лечить растяжение растяжкой.

Вообще, поскольку мои глаза не обладают свойствами МРТ, и я не могу оценить состояние глубоких тканей моих клиентов, я просто для верности приучаю всех в обязательном порядке тянуть мышцы



задней поверхности бедра только с использованием техники сопротивления.

Даже если у вас не было растяжения, это лучший способ его предотвратить. А если вы уже восстановились после травмы, то этот метод предотвратит ее повторение.

Как именно можно использовать метод растяжки с сопротивлением?

Если мы растягиваем заднюю поверхность бедра, то надо сделать такое усилие, которое заставит вас напрячь заднюю поверхность бедра.

### **ПРЕДОТВРАЩАЕМ ПОВТОРЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ.**

Итак, когда вам становятся понятны причины возникновения проблемы, можно проследить за тем, чтобы они не провоцировали повторное осложнение.

Вот заповеди человека, победившего растяжение:

1. При длительных сидячих периодах необходимо разгружать бедра, вставать, двигаться.
2. Для восстановления подвижности тканей делаем массаж, самомассаж и миофасциальный релиз.
3. Перед растяжкой проблемных мест важно очень и очень хорошо размяться. Если занятие малоподвижно, и вы быстро остываете, берите теплые штаны, вязанные шорты, балетные разогревки и пр.
4. Заднюю поверхность бедра тянем ТОЛЬКО с сопротивлением.
5. Помним, что работу в шпагате должны полноценно делить разные части тела, поэтому мы хорошенько разогреваем и растягиваем голеносто, икроножные мышцы, ягодичные, подвздошно-поясничный комплекс, мышцы пресса, шеи и плечевой пояс.

**Источник:** <https://mystretch.blog>

### Практикум «Танец-игра для детей 3-6 лет»

Друзья! Мы продолжаем путешествие по регионам нашей страны и в ближайшее время посетим еще два города – это Белгород и Воронеж.

Именно в эти города мы привезем Анну Уфимцеву с Танцевальным практикумом «Танец-игра. Методика работы с малышами 3-6 лет».

Танцевальный Практикум – это практических 3 мастер-класса по 2 часа, где Анна поделится с вами играми, упражнениями и методикой их подачи.

Итак, ждем вас:

- Белгород - 27 июня 2019
- Воронеж - 29 июня 2019

Места проведения будут известны позже. Это зависит от количества участников!

Все подробности читайте на сайте.

Белгород [ТУТ](#), Воронеж [ТУТ](#).

Ну, а если кратко о программе, то вас ждет:

- Структура занятия и содержание отдельных его частей для возрастов 3-4 года и 5-6 лет
- Виды игр и их примеры
- Базовые умения и навыки к концу учебного года для разных возрастов
- Эффективность игры: расширяем диапазон по мере взросления детей
- Сотворчество - пропорция дисциплины и свободы.
- Импровизация и сотворчество - как ресурс постановочной работы.

Ждем вас 27 и 29 июня в Белгороде и Воронеже!

**Наталья Довбыш**



# Танцевально-психологический тренинг: «Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ».

3-12 июля 2019 в Крыму на побережье Азовского моря, в экологически-чистом районе, пройдет танцевально-психологический тренинг «Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ».

В прошлом году этот тренинг прошел просто замечательно, об этом я рассказывала в одном из выпусков журнала ХОРЕОГРАФ и на страницах нашего сайта.

В этом году мы хотим повторить!

Программа очень интересная!

- Утренняя йога
- Отдых. Удивительный, пустынный пляж и чистое море
- Танцевальные практики познания себя и своего тела.

- Арт-терапевтические занятия
- Кинотренинг
- Иппотерапия
- Уроки Красоты и Здоровья
- Фотосессия
- Экскурсии к местам Силы

Новые знакомства и много общения!

Все подробности на сайте [ПО ССЫЛКЕ](#)

Посвятите время себе!

**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**

