

# Журненал

№ 9 ЯНВАРЬ 2017



Анна Уфимцева

• Если вы счастливы, вас ждет успех

# Содержание

---

## ***Редакторская колонка***

От автора ..... 3

## ***Работа с детьми***

Причины и профилактика творческого выгорания ..... 4

## ***Психология***

Танцевальная терапия. Танец «У-Син» ..... 7

## ***Гость номера***

Анна Уфимцева: «Если вы счастливы, вас ждет успех» ..... 9

## ***Конкурсы и фестивали***

Фестивали и конкурсы от Международной компании "Sound's Life" ..... 15

## ***Методическая копилка***

Что такое эстрадный танец ..... 16

Развитие чувства ритма у малышей ..... 18

Положение рук в белорусском танце ..... 20

## ***Это интересно***

По следам танцевального форума «DANCE PROFi» в Санкт-Петербурге ..... 23

Сакральное значение хоровода ..... 28

## ***Предстоящие события***

Online тренинг «Танцетерапия»..... 32

Всероссийская Онлайн Конференция для хореографов ..... 32

Семинар «Балетная гимнастика и растяжка. Методика и практика»..... 32

## ***Информация***

Как попасть на страницы журнала..... 33

Рекламодателям ..... 34

## Приветственное слово



Дорогие друзья!

Перед вами 9 номер журнала  
«ХОРЕОГРАФ»

Поздравляем вас с прошедшими  
Новогодними праздниками. Желаем  
вам всего самого наилучшего –  
творческого полета, вдохновения,  
успеха и пусть в вашей жизни чаще  
случаются чудеса.

Приглашаем к сотрудничеству новых  
авторов и практикующих  
хореографов.

Условия сотрудничества вы найдете  
на последней странице журнала.

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



### Причины и профилактика творческого выгорания



Что такое творческий кризис?

- Состояние, в котором творческий человек просто не может взяться и сделать то, что он всегда делает. Состояние некоего ступора.
- **творческий кризис** – это лишь **окончание одного и начала другого цикла деятельности**, который будет сопровождаться пиком активности.

**Причины кризисов:**

1. Усталость

Иногда вложив много сил в какой-то проект или номер, человек опустошается и ему нужно набраться энергии и сил для новой работы.

Есть мнение, что бороться с творческим кризисом не надо – видимо так было задумано самой природой, чтобы организм не находился в постоянном напряжении и поиске, а иногда отдыхал.

Для хореографов это очень даже актуально! Ведь многие работают не на одной, а на 2-3 работах и ведут несколько коллективов.

В моей жизни тоже так было. Общеобразовательная школа, ДШИ, детский сад или платные группы плюс подработки. И все это одновременно. В какой-то момент я поняла, что вообще разучилась отдыхать. Все время нужно куда-то бежать и что-то делать. Иначе возникало ощущение бесполезности.

Был в этот период и творческий кризис, который длился почти год. Работать я не переставала, что-то делала, но мне казалось, что перетанцовано уже все, что только возможно. Никакая музыка не цепляла. В общем, застой.

В какой-то момент у меня начались серьезные проблемы со здоровьем. Лечилась месяца 3. После этого я поняла, что нужно меньше работать и больше отдыхать. Беречь себя, любить себя. Ведь кроме работы есть семья и ребенок, которому нужна мама.

В декабре 2014 года я была на конференции в Москве, там выступал Павел Колесов – Вице-Президент Международной Ассоциации Центров НЛП, психолог. Он рассказывал свой опыт творческого выгорания.

Что происходит в этот период?

Ты работаешь-работаешь, потом начинаешь чувствовать усталость, но каждый раз уговариваешь себя: «Еще не

много, еще чуть-чуть. Вот сейчас сделаю то-то и то-то и немного отдохну».

Но, когда ты не готов отдыхать на ментальном уровне, то жизнь постоянно подкидывает тебе какие-то неотложные дела и проблемы, которые ты не можешь не решать. В итоге до отдыха дело не доходит.

А потом ощущение упадка сил и отсутствие энергии. И вот ты уже не живешь, а существуешь, как зомби. Все дела на автомате, не испытывая никаких чувств. Хочется только одного, чтобы тебя оставили в покое. Наступает так называемый «откат». Ничего не хочется делать.

В самых худших случаях вас просто укладывает в постель какая-нибудь болезнь, иначе, как же еще вас заставить отдохнуть?

Что делать? Заниматься профилактикой и не доводить ситуацию «до ручки». Это чревато.

Отдыхайте! Старайтесь выезжать с семьей на природу, на дачу и т.д.

Занимайтесь любимым хобби, читайте, гуляйте, встречайтесь с друзьями. Делайте все, что приносит вам удовольствие.

Многие хореографы даже в свой отпуск выезжают с детьми на конкурсы или в танцевальные лагеря.

Это, конечно, здорово для детей, для коллектива. Но совершенно плохо для педагога. Вы должны отдыхать от детей, даже если вы их очень любите. И посвятить время себе, своей семье, своим детям, своему внутреннему миру, наконец.

## 2. Неудачи в личной жизни, проблемы, стрессы, депрессия.

Когда ты находишься на грани, то тут не до творчества. Хотя для многих работа является хорошим лекарством от жизненных неурядиц. Но это зависит от значимости проблемы.

Бывает, такая депрессия накрывает, что вообще ничего не хочется, только лечь на кровать лицом к стене и чтобы никто не трогал.

## Профилактика

К сожалению, тут ее просто нет. Проблемы всегда приходят неожиданно, и прогнозировать их нельзя.

Надо стараться настраивать себя на позитив и заниматься в этот период теми делами и проектами, которые приносят вам наибольшее удовольствие и увлекают.

## 3. Избыточная мотивация

Одна из причин творческого кризиса. Когда много работы и человек испытывает страх, тревогу перед тем, что не сможет выполнить, не успеет и т.д.

Либо боится подвести своего начальника в каком-то ответственном поручении.

## Профилактика

Не взваливать на себя слишком много работы, структурировать ее, составить список. План выполнения, расставить приоритеты.

На самом деле, как ни странно это звучит, нужно стараться замедлиться. Нам кажется, что если мы будем бегать с выпученными глазами, то сделаем и успеем гораздо больше.

Возможно, я вас разочарую, вы успеете ровно столько же, чем, если бы были в спокойном состоянии, а порой и меньше.

Замечали, как бывает, когда ты торопишься, то дела не ладятся. Бежишь на автобус, молния у пальто вдруг заедает, либо выбегаешь и понимаешь, что забыла дома важную вещь и приходится возвращаться? Это не случайность. Это Закон Вселенной.

Поэтому расслабляемся и работаем в спокойном режиме.

## 4. Критика

Отрицательные оценки вашего творчества, критика, так же могут стать

результатом творческого кризиса. Когда руки опускаются, и ничего не хочется.

Творческий человек в этом плане очень уязвим. Ему нужны зрители, овации, восхищение. Когда этого нет, то, кажется, что вас не оценили, что ваше творчество никому не нужно.

#### Профилактика

Иметь рядом поклонников своего творчества, людей, которые поддержат в любую минуту. Человека, профессионала к которому вы всегда можете обратиться за конструктивной критикой.

Обычно люди критикуют эмоционально. А мы придаем этому слишком большое значение.

Конструктивная же критика всегда имеет больше плюсов, чем минусов. Нужно учиться относиться к критике правильно. Есть замечательная книга «Жалоба, как подарок», тоже самое я бы сказала и про конструктивную критику.

Она помогает увидеть те вещи, которые мы не замечаем или мы никогда не смотрели на свое творчество с этой стороны.

Как минимум, конструктивная критика – пища для размышлений и анализа. Порой она может открыть перед вами новые возможности в творчестве.

Что еще можно посоветовать для профилактики кризиса?

- Больше смотреть! Выступления других коллективов, номера на Ютуб, танцевальные шоу (Танцы на ТНТ), есть подобные зарубежные проекты.
- Новые впечатления! Очень вдохновляют путешествия, изучение культуры других стран и народов.
- Копилка идей! Собирать все идеи, которые посещают вас в специальную папку и в нужный момент всегда можно воспользоваться.
- Тематические форумы, сайты, группы, курсы, семинары в интернете. Сейчас этого много.

Удачи вам! И творческого полета!

Автор: Наталья Довбыш



## Танцевальная терапия. Танец «У-Син»



### Что такое танцевальная терапия

Телесная психотерапия является одним из основных направлений современной практической психологии.

Это метод "исцеления души через работу с телом".

Существует несколько направлений телесной терапии:

- телесноориентированное;
- танцевально-двигательное;
- ритмодвигательное.

Танцевальная терапия как отдельное направление психотерапии оформилась примерно в 50-70-х годах 20в.

С одной стороны, она ведёт начало из древних ритуалов и традиций, а с другой - является "совместным продуктом" развития современного танца и психотерапии.

Коренное отличие терапии от школы танца заключается в отсутствии определенного словаря, стиля движений.

Гораздо важнее, что человек чувствует, когда движется. То, как движение выглядит, имеет диагностическую ценность.

Танцевальную терапию применяют в трёх областях:

- в лечении больных (клиническая танцетерапия) используется наряду с лекарственной в клиниках;
- терапия людей с психологическими проблемами;
- для развития личности и самосовершенствования. Это занятия для людей, которые не страдают от проблем, но хотят чего-то большего в своей жизни. В данном случае танец становится средством познания себя, своих особых индивидуальных качеств, помогает найти новые пути для самовыражения.

### Танец «У-Син»

В 1-М тысячелетии до н.э. мудрецами Востока была сформулирована концепция пяти первоэлементов "У-Син", которые составляют суть всего материального мира.

Это пять взаимодействующих между собой энергий. От Того, находятся ли эти энергии в гармонии или разбалансированы, зависит физическое, эмоциональное и психическое здоровье человека, т. к. и он "соткан" из этих энергий.

По своим качественным характеристикам они подобны таким материальным объектам и явлениям, как дерево, огонь, земля, металл, вода.

Есть различные методы гармонизации энергий:

- иглорефлексотерапия,
- цветотерапия
- музыкальная терапия,
- фэн-шуй и др.

Хочу вас познакомить с "Танцем У-Син", который был создан в НИИ психотравм

личности г. Санкт-Петербург (рук. супруги Кокотовы).

Танец пробуждает тонкие энергии в человеке, исцеляет, наполняет жизненной силой, пробуждает творческие ресурсы, гармонизирует эмоциональное состояние, снимает напряжение.

Чтобы танцевать этот танец не нужно особой подготовки, только немного воображения, расслабленность и настрой.

У каждого человека движения будут индивидуальными, аутентичными.

Если вы хотите пробудить в себе творческие ресурсы, «загореться», ощутить радость и вкус жизни, то вам поможет «Танец Огня»; если чувствуете, что не хватает уверенности, потеряли опору, чувствуете депрессию и уныние - «Танец Земли», придаст вам сил.

Энергия элемента «Дерево» придаст вам легкости, спонтанности, радости, непосредственности, пробудит вашего внутреннего ребенка.

«Танец Воды» расслабит, а энергия металла избавит от суетливости, поможет

сконцентрироваться и услышать свою интуицию, внутренний голос.

Начните с танца «Дерева: представьте, что вы гибкое, молодое растение, которое тянется ввысь, качается на ветру, радуется жизни; затем танцуйте, представляя себя огнём - порывистым и ярким, освещающим и согревающим все вокруг себя;

земля - это и горы и пески и животные-все, что живёт на на ней. Побудьте то птицей, парящей в небе, то быстроногим оленем.

Этот танец поможет ощутить себя частью всего живого, наполнит силой.

Затем танцуйте танец элемента "Металл"- движения неторопливые, легкие, как звон колокольчика. Прислушайтесь к своему дыханию. К элементу "Металл" также относятся круговые танцы, кружение.

Вода - это река и ручеёк, океан и дождик, побудьте ими и вы заметите, как ваше настроение и самочувствие изменятся. Музыка вы можете выбрать по своему вкусу.

**Автор:** Эльвира Ишмакова, НИИ психотравм личности г. Санкт-Петербург





## **Анна Уфимцева: «Если вы счастливы, вас ждет успех»**

*Анна Уфимцева – руководитель Лаборатории танца "Джамп", финалист областного конкурса педагогов дополнительного образования «Сердце отдаю детям-2015».*

*Выпускница Шадринского государственного педагогического института. С 2005 по 2010 г. – балетмейстер Театра танца «Апельсин» под руководством Гришаева Андрея Владимировича. С 2008 г. вела мастер-классы по Методике детского танца в проекте Танц-Отель г.Новосибирск. В 2010г.переехала в г. Калининград, где в 2011 году создала Лабораторию танца «Джамп».*



**Аня, день добрый! Не буду скрывать, что мы с тобой знакомы лично, поэтому буду обращаться на «ты».**

**И первый вопрос традиционный: «Твой творческий путь к хореографии, каким он был? Тернистым и сложным, или все началось в детстве и постепенно, как-то само собой вылилось в профессию?»**

Наверно, всё таки вылилось... Хотя, бог знает, как всё это сложилось и склеилось. От неуверенной девочки-первоклассницы,

которая без ведома мамы пришла записываться на танцы, не потому, что была впечатлена танцем одноклассниц, а потому, что здесь, как была уверена, чудесные белые юбочки «выдают», до студентки -первокурсницы, пришедшей по объявлению записаться в кружок современной хореографии.

Мне повезло с руководителем этой студии – Леночка Васильевна Баукина, которая влюбила меня в хореографию, «вооружила» меня ею для решения моих внутренних зажимов и барьеров. И по жизни мне везёт с прекрасными людьми!

Позже - переезд в Новосибирск. Поиск работы привел меня в Сеть престижных Стоматологических клиник, где я 6 месяцев «промыкалась» помощником администратора на испытательном сроке, - потому что: «и девочка хорошая, и явно не на своём месте».

Тоска по танцам привела в коллектив «PROдвижение», где я познакомилась с прекрасными педагогами: Екатериной Басалаевой, Ильёй Беленковым и Александром Андрияшкиным, чьи имена сейчас громко звучат в мире хореографии!

Уйдя с работы «в никуда» и, только благодаря опыту администрирования в предыдущем месте, я устроилась админом в детскую студию развития. А там робко, но

сама - предложила вести ещё и занятия хореографией. Моим контингентом были дети от 1.5 до 6 лет.

Параллельно посещала различные мастер-классы, в том числе и только «засветившегося» в Новосибирске Андрея Гришаева – руководителя Театра танца «Апельсин».

Помню такой эпизод: Андрей виртуозно выдал нам массу динамичного «вкусного» материала, закончил раньше и предложил в оставшееся время задать ему вопросы.

Все молчали, а я решилась: «А почему Вы набираете детей только с 7 лет? Как насчёт малышей 3-5-летнего возраста!?!»

Андрей иронично повёл бровью, мол, а что с ними делать, мясо – оно и есть мясо. Я, геройствуя, возразила: «А я вот занимаюсь! И очень даже успешно!»  
«Везёт Вам» - ответил он мне.

Чуть погодя я побывала на отчётном концерте «Апельсина» и, сидя на последнем ряду в наполненном зале, с замиранием сердца ощущала: «Вот оно! То, что мне близко и нравится! И я, когда-нибудь поставлю что-то настоящее и наберусь смелости показать это Андрею».

А на летнем Танц-Отеле Андрей подошёл ко мне сам и, - «О, Боже!» - предложил преподавать в «Апельсине». В группе малышей, которых решил набирать! И это был мой Эверест той поры!

«Апельсину» я обязана знакомством с такими профессионалами своего дела и любимыми людьми, как Андрей Гришаев, Татьяна Алексеевна Трухина - потрясающий «педагог – электрогенератор», Раиса Александровна Мингалиева – тонкий удивительный постановщик от Бога.

Здесь я получила новое окружение - прекраснейших друзей, родителей, детей, каждого из которых помню, по сей день.

«Апельсин» - это моё становление! В 2010 году я переезжала в Калининград с душой полной любви и благодарности!

**Лично я впервые познакомилась с твоим творчеством заочно, увидев видеоролики в Интернет.**

**Потом, я 6 часов сидела за просмотром твоих уроков и не могла оторваться. Мне, взрослому человеку, с приличным опытом работы в хореографии, было реально интересно.**

**Потом я поймала себя на мысли: «Если мне настолько интересно, то, в каком же восторге от всего происходящего должны быть дети».**

**Ощущение на твоих уроках, что являешься персонажем какого-то мультфильма. Причем не сторонним наблюдателем, а самым активным его участником. Как у тебя это получается? Раскрой секрет!**

Спасибо, Наталья, за такие приятные слова!

Секрет прост – мне самой должно быть интересно!

Такая «мультипликация» стала возможной благодаря той свободе творчества, доверию и поддержке в «Апельсине».

Я «нащупала» свой подход, который с тех пор постоянно преобразовываю! Но этот критерий - «Интересно мне – значит интересно детям» - остаётся со мной!

Мне понравились слова одного моего педагога, который сравнивал танцевальное занятие с игрой в пинг-понг («включённость» двух сторон – «экшн» на занятии)!

**Аня, наверно мало, кто знает, что в этом учебном году ты начала работать на себя. Как ощущения? Большая разница?**

В этом учебном году Лаборатория танца «Джамп», покинув стены ДЮЦ-а, перебралась в арендуемый зал, я оформила ИП.

Да! Разница большая! Состояние тутового

шелкопряда, который вылупился из кокона, расправляет крылья и мечтает взлететь!

Да! Работать на себя - значит взвалить на себя ВСЮ ответственность. Но работать на себя – означает, и стоять у штурвала, плыть так, как считаешь нужным, туда, куда считаешь нужным!

Могу сказать, что в мою работу возвращаются лёгкость и радость ! О которых я было начала забывать! И, для меня это САМОЕ ЦЕННОЕ!

**Расскажи, с какими трудностями и проблемами пришлось столкнуться, и как ты их решала?**

**Было ли что-то, чего ты вообще не ожидала в этой работе?**

Сначала навалилось всё и сразу: «бракоразводный процесс» с руководством ДЮЦ-а, найти новое пристанище, договориться с арендой, собрать костюмы (на период «перезагрузки» они были на руках у родителей), поговорить с каждым, собрать своих детей на платную основу, набрать новых! А это был конец августа.

Нереально? Может быть! Но, малыми шагами - 15 сентября мы начали занятия, а в октябре заключили с каждым родителем договор, подписали дополнительное соглашение о костюмах и Устав Лаборатории танца «Джамп».

Пожалуй, самым больным моментом был уход детей (инициаторами этого были - по большей части родители), которые по разным причинам, не пошли за мной!



Давно поняла, что не могу не «прорасти» в каждого ребёнка, не смотря на временность наших отношений.

Учусь хорошо «отпускать», с лёгким благодарным сердцем и делать выводы: почему ушли? На этот вопрос важно ответить себе честно!

За мной ушло всего... но зато каких! 30% прежнего коллектива, которые задали уровень и настрой пришедшим новичкам! Это лучшее из возможных «обнулений»!

А чего не ожидала? Как раз благодарности, всем тем, кто своим сомнением, неверием («Ну кто же к ней пойдёт!? - кругом полно бесплатных коллективов!») заставил задуматься, и осознать ценность доверия тех, кто всё, таки пошёл со мной!

### **Как построена работа в твоём коллективе на данный момент?**

### **Отличается она от того, как это было раньше, когда коллектив существовал при бюджетном учреждении?**

Сейчас в нашем коллективе помимо меня два педагога, с которыми распределяем нагрузку и обязанности.

Моя стезя – поиск, эксперимент, игра, импровизация, сотворчество с детьми, «выход за рамки», без Зои Дмитриевны Кирсановой (нашего молодого педагога) не было бы у ребят той технической базы исполнения, лексической грамотности, которые дают осознанный подход и качество! Она своей «системностью» очень меня уравнивает!

Екатерина Андреевна – наша воспитанница – осваивает работу с младшими составами.

Девочки дают возможность мне заниматься организационной работой коллектива, в том числе и с родителями.

Недавно появившийся «Клуб ПРОдвинутых родителей» - это выход из формального

общения «на бегу», повод встречаться с пользой для дела и находить всё больше точек соприкосновения друг с другом.

Мы приглашаем специалистов из разных областей: психологи, консультанты по питанию, парикмахеры и т.д., - в общении с которыми расширяем свои горизонты.

Главное чем отличается построение работы сейчас и тогда, когда коллектив существовал при бюджетной организации – это отсутствие «ИМБУРДЕ» (термин Зенцовой Анны Александровны, с которой посчастливилось познакомиться в «Орлёнке»).

Это ИМитация БУРной ДЕятельности (точнее не скажешь!) – когда твоей главной задачей становится удовлетворение всё новых бессмысленных требований, погоня за бесконечными соответствиями, навязанное желание вписаться в схему. Дети, при таком подходе, последнее, о чём ты способен думать.

Сейчас мы сами в ответе за то, как распределяются наше внимание и силы – сами в ответе за КПД нашей деятельности.

### **Что ты можешь сказать тем, кто только задумывается уйти «в свободное плавание» стоит или не стоит? И почему?**

Каждому своё... Есть масса примеров, когда люди успешно работают в системе, выстраивают свою работу согласованно, на взаимовыгодных условиях.

Но если это не Ваш случай, и мысль о «свободном плавании» не оставляет, не смотря на многочисленные страхи и опасения, то другого шанса ДЕЛАТЬ может просто не быть.

Я это чётко для себя поняла в начале этого учебного года, хоть была и не готова к такому «повороту». Выбрала – двигаться к новому Эвересту, потому что не видела другого способа остаться в ладу с собой.

«Если Вам кажется, что пора что-то менять, Вам не кажется».





**В основном тебя знают, как специалиста по работе с малышами.**

**Есть ли какие-то новые грани в твоём творчестве, которые ты открыла для себя за последнее время?**

Да! Я переживаю удивительный период переоценки!

Что такое наше образование? Показать, рассказать, вложить, научить, навязать, а ребёнок должен это освоить. Вот откуда берутся штампы, тираж и безликость в хореографии!

В то время, как творчество – это настолько индивидуально! Ребёнок не приходит к нам чистым листом или пустым ведром. Мы - сфера творчества для детей - должны прежде всего, увидеть и услышать того, кто пришёл к нам, и создать условия самовыражения для каждого.

Да, мы помогаем детям вырастать над собой - «окультуриваем», но на основе взаимного внимания и уважения.

Как у С.А. Пичуричкина: «Хорошо бы, чтоб дети не разучились улыбаться, когда пришли в ваш коллектив».

Вот, что даёт здоровые крепкие результаты! Делает ваше с детьми творчество уникальным.

Сейчас исчезают прежние ограничители: принимаю себя и своих учеников такими, какие мы есть и допускаю любые наши новые возможности к развитию! Сотворчество, импровизация, игра, танцевальная терапия – вот мои приоритеты!

**Твои планы на ближайшее будущее? Ориентиры? Цели?**

Воплотить в жизнь новый репертуар новой Лаборатории танца «Джамп» - эдакий «тест-драйв» качественно иного подхода к работе.

Сольный концерт нового формата. Поездки. Летние Мастер-классы с Мариной Лымарь («Другие танцы», г. Днепропетровск).

Знакомство с новыми профессионалами

В рамках коллектива, «Клуба ПРОдвинутых родителей»! Новые возможности!

Всё то, что является стимулом расцвета для каждого из наших учеников, их родителей и семей!

Планы грандиозные: менять мир к лучшему!

**И последний вопрос: В чем, на твой, взгляд секрет успеха?**

Наверно, я никогда не смогу написать книгу с названием, а ля «Успешный успех в успехе – успешный залог успешного успеха», потом что этот вопрос для меня всегда открыт.

Тук позволю себе подписаться под словами одного умного журналиста: «Я не могу Вам дать точную формулу успеха, зато могу назвать формулу фиаско: постоянно старайтесь угодить всем и каждому».

В яблочко! Не правда ли?

Ответьте честно и простодушно на вопрос: «Вы счастливы?»

Да? Вас и Ваших учеников ждёт успех!

Нет? Делайте себя счастливой и снова задавайте себе этот вопрос.

Автор и ведущая интервью: Наталья Довбыш





## Конкурсы и фестивали

---



### МЕЖДУНАРОДНАЯ КОМПАНИЯ «SOUND'S LIFE» ПРИГЛАШАЕТ!

<b>Международный конкурс «Звездная планета»</b> Дворец культуры, искусства и досуга	27-31 марта 2017 г.	от 950 руб.	г. Геленджик Краснодарский край
<b>Международный Форум народной музыки и фольклора</b> ДКиС «Железнодорожников»	6-9 апреля 2017 г.	от 950 руб.	г. Минск
<b>Международный хореографический конкурс «Феерия танца»</b> Культурный центр ЗИЛ	28 апреля - 2 мая 2017 г.	от 950 руб.	г. Москва
<b>Международный хореографический лагерь «ГРАНИ ТАНЦА»</b> Дворец культуры, искусства и досуга	3-12 июля 2017 г.	от 450 руб.	г. Геленджик Краснодарский край
<b>Международный хореографический конкурс «Феерия танца»</b> ДКиС «Железнодорожников»	1-5 ноября 2017 г.	от 750 руб.	г. Минск

#### Контакты:

E-mail: [info@soundslife.ru](mailto:info@soundslife.ru)

Тел.: +7 (495) 585-72-33 – Россия, +375 (29) 253-07-79 - Республика Беларусь  
[www.soundslife.ru](http://www.soundslife.ru)

---



### Что такое эстрадный танец



Очень часто педагоги не могут понять разницу между эстрадным и современным танцем. Затрудняются при определении номинации на конкурсах.

Поэтому давайте сегодня попробуем разобраться, что такое эстрадный танец.

Не буду ничего выдумывать, просто приведу вам отрывки из разных источников по этому вопросу. А если кого-то заинтересует материал, вы сможете самостоятельно изучить его более глубоко в указанных направлениях.

Итак.

Каковы же основные признаки эстрадного танца и присущие ему средства выразительности?

С наибольшей четкостью они, пожалуй, выявляются в танцевальном номере, предназначенном для сборного концерта. В академической, или чисто балетной программе танец подчиняется несколько иным законам.

«Эстрадное искусство объединяет разнообразные жанровые разновидности, общность которых заключается в легкой приспособляемости к различным условиям

публичной демонстрации, в кратковременности действия, в концентрированности его художественных выразительных средств, содействующей яркому выявлению творческой индивидуальности исполнителя.» (Е.Кузнецов «Из прошлого русской эстрады» М., «Искусство», 1958)

Такому признаку эстрадной специфики, как «лёгкая приспособляемость к различным условиям» выступлений, танцевальный жанр соответствует уже тем, что для его исполнения требуется всего лишь ровный пол, сравнительно простой аккомпанемент (от рояля до народного инструмента) и желательно не громоздкий костюм.

Декоративным оформлением эстрадные танцоры пользуются редко. Именно поэтому они могли выступать на фронтах гражданской и Великой Отечественной войн и в наши дни выступают в любых условиях: на стационарной эстрадной площадке, на грузовиках, даже просто на земле.

Второму из условий — «кратковременности» — танец отвечает хотя бы тем, что для его исполнения необходима огромная затрата физических сил.

«Кратковременность» также непосредственно связана с третьим, одним из самых важных требований — «концентрированностью художественных выразительных средств».

Только, может быть, формулировку эту следует несколько уточнить: все



выразительные средства номера должны быть нацелены на раскрытие его идеи.

«Эстрадный артист должен или отыскать для своих выступлений какую-то новую своеобразную форму, или научиться уплотнять свои выразительные средства до предела насыщенности, чтобы успеть «захватить» зрителя за тот короткий отрезок времени, который имеется в его распоряжении» (В.Ивинг «Эстрадный танец». — «Зрелища». 1928, № 175.)

«Специфика эстрадного танца заключается в мгновенном эмоциональном воздействии на зрителя» (М.Хрусталева «Эстрадный танец». — «Театр», 1964. №9.)

Идейность, лаконичность, оригинальность замысла и его воплощения, современность и доходчивость выразительных средств, виртуозность и одухотворенность исполнения — таковы черты, которыми должен обладать танцевальный эстрадный номер.

Эстраднему танцу, как правило, свойственна синтетичность выразительных средств.

Эстрадный танец с особой быстротой и гибкостью отвечает вкусам и потребностям общества.

В искусстве эстрадного танца всегда можно было увидеть образ времени — в этом его сила.

Эстрада сразу же превратилась в широкую экспериментальную базу, где шли поиски нового танцевального языка. Этот язык возник в результате скрещивания различных танцевальных систем, под влиянием нового музыкального материала, благодаря тесному соприкосновению деятелей эстрады с жизнью.

Иные академические танцоры и балетмейстеры работали на эстраде и стали участниками эксперимента, другие — зорко следили за ходом этого эксперимента, используя в своем творчестве наиболее ценные находки.

Огромное влияние на эстрадный танец оказало бурное развитие самодеятельного искусства нашего многонационального государства, что привело к возникновению массовых форм сценического народного танца, исполняющегося крупными танцевальными коллективами (ансамблями народного танца). Во многих национальных республиках появились и одаренные танцоры-солисты.

Итак, основными разновидностями танцевальной эстрады являются:

- акробатический танец, с наметившимися внутри него тенденциями тематического разнообразия — героики, лирики, гротеска;
- классический танец — почти смыкающийся виртуозностью поддержки с акробатическим;
- сюжетно-характерный танец во всех разновидностях (его подчас называют сюжетно-танцевальной миниатюрой);
- народный танец, как сольный, так и массовый, решенный по схеме построения эстрадного танца;
- военная пляска — массовая и сольная, построенная на элементах пантомимы, народных танцевальных движений и строевых упражнениях, исполняющихся на народную и военную музыку; массовые танцы гёрлс, основанные на синхронных ритмических и физкультурных движениях, исполняющиеся под джазовую музыку; ритмические танцы, или «танцы в современных ритмах», вобравшие в себя приемы чечетки, степа, бытового танца, также исполняющиеся под аккомпанемент джаза или инструментальных ансамблей.»

Шереметьевская Н. «Танец на эстраде». — Москва, «Искусство», 1985.

Вот вам пища для размышлений!

Материал подготовлен: Натальей Довбыш

Источник: Интернет

### Развитие чувства ритма для малышек



#### «Ослик»

Встал на ножки малышок

*(Четыре хлопка)*

И зацокал: цок-цок-цок!

*(Два хлопка, три притопа)*

- Цок-цок-цок! - звенят копытца,

*(Три притопа, два хлопка)*

- Мы к реке идём напиться

*Восемь притопов (поочередно меняя ноги)*

Сверху - ушки, сзади – хвостик,

*(Сначала 2 удара по спине соседа справа,*

*затем 2 удара по спине соседа слева)*

А всё вместе - просто ослик.

*(Лицом в круг, восемь шлепков по коленям).*

#### «Зайцы и волк»

Зайцы вышли на полянку

*(Дети шагают на каждый слог, руки – на*

*поясе.*

Погулять, поскокать

*(Два шага, три прыжка)*

Вдруг, увидели капусту,

*(Наклон вправо (руки – в стороны), то же влево)*

Стали рвать, стали рвать.

*(Присели, «рвут капусту» поочередно правой, левой рукой)*

В это время за горою

*(Медленно поднимаются, встают на носочки, руки поднимают, вверх изображая гору)*

Стоял волк, зубами щёлк,

*(Руки на уровне плеч, согнуты в локтях. На слово «волк» зажимают пальцы в кулак, слово «зубами» - кулак разжимают, «щёлк» - опять сжимают, затем разжимают)*

Наши зайцы испугались

*(Руки к голове и качают вправо, влево)*

И бежать, наутек

*(Убегают в «домик» (музыка на выбор педагога).*

#### «Петушки»

*Дети сидят в кругу, в руках палочки.*

Петушки распетушились,

*(Стучат об пол палочкой правой, левой*

*рукой по очереди (палочки переворачивая, то одним концом, то другим).*

Но подражаться не решились.  
*Скрещивают палочки, ударяя правую о левую.*

Если очень петушиться,  
*Стучат об пол одновременно двумя палочками (палочки переворачивая, то одним концом, то другим).*

Можно пёрышек лишиться.

*(Скрещивают палочки, ударяя правую о левую.)*

Если пёрышек лишиться,  
*(Скрещивают палочки, ударяя о палочки соседа, справа и слева)*

Нечем будет петушиться.  
*(Кладут обе палочки на пол возле ног соседа справа и поднимают палочки, которые им положил сосед слева).*

## «Ёжик и барабан»

### В руках у детей палочки

С барабаном ходит ёжик  
Бум – бум – бум!  
Целый день играет ежик,  
Бум – бум – бум!  
С барабаном за плечами,  
Бум – бум – бум!  
Ёжик в сад забрел случайно,  
Бум – бум – бум!  
Очень яблоки любил он  
Бум – бум – бум!  
Барабан в саду забыл он  
Бум – бум – бум!  
Ночью яблоки срывались  
Бум – бум – бум!  
И удары раздавались  
Бум – бум – бум!  
Зайцы здорово струхнули,  
Бум – бум – бум!  
Глаз до зорьки не сомкнули,  
Бум – бум – бум!

Материал подготовлен: Натальей Довбыш



## Положение рук в белорусском танце



### 1-е положение

Обе руки, согнутые в локтях, лежат сбоку на талии или тыльной стороной кисти, или ладонями, локти направлены в стороны и слегка вперед.

### 2-е положение

Руки скрещены на груди, локти от корпуса отведены, правая рука находится над левой рукой, кисти лежат ладонями на противоположных руках, чуть выше локтя. У девушек кисть правой руки может быть спрятана под локоть левой руки, кисть левой руки лежит ладонью на правой руке выше локтя.



### 3-е положение (мужское)

Обе руки, согнутые в локтях, от локтя до кисти лежат сзади на талии тыльной стороной.

### 4-е положение (женское)

Исполнительница держится двумя руками за фартучек, руки слегка отведены от корпуса, локти свободны.

### 5-е положение (женское)

Одна рука согнута в локте и поднята от локтя вверх, локоть от корпуса чуть отведен в сторону и направлен вниз, кисть находится чуть выше плеча, отогнута тыльной стороной к плечу ладонью вверх. Другая рука тыльной стороной кисти лежит сбоку на талии.



### 6-е положение

Исполнители стоят рядом, лицом по ходу движения, девушка справа, юноша слева» Исполнители держатся за руки, скрещенные перед собой: правой рукой за правую, левой за левую. Сомкнутые кисти находятся на уровне талии. Корпус или прямой, или чуть заметно наклонен по ходу движения.

### 7-е положение «Воротца в белорусском танце»

Исполнители стоят на расстоянии шага один от другого, лицом по ходу движения,, девушка справа, юноша слева. Правой рукой юноша держит левую руку девушки, обе рук» подняты вверх. Свободные руки лежат у каждого сбоку на талии.





### 8-е положение

Исполнители стоят рядом, лицом по ходу движения, юноша слева и чуть позади девушки. Правой рукой юноша держит правую руку девушки, обе руки подняты вверх и чуть вправо, сомкнутые кисти находятся над правым плечом девушки.левой рукой юноша держит левую, руку девушки, поднятую во 2-ю позицию.

### 9-е положение

Исполнители стоят рядом, лицом по ходу движения, юноша слева и чуть позади девушки. Правой рукой юноша держит правую руку девушки, поднятую в 3-ю позицию, обе руки находятся над головой девушки.

Левые руки лежат у каждого сбоку на талии. Корпус прямой, голова юноши повернута к девушке.

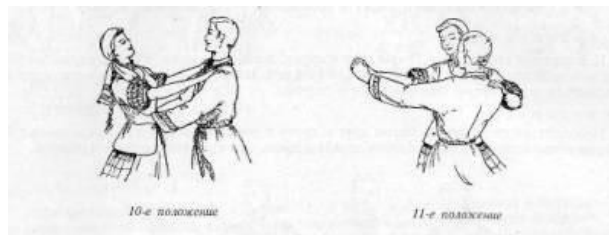


### 10-е положение

Исполнители стоят друг перед другом. Юноша обеими руками держит девушку за талию. Руки девушки лежат ладонями: правая на левом плече юноши, левая на правом плече.

### 11-е положение

Исполнители стоят друг перед другом, слегка повернувшись по ходу движения. Правой рукой юноша держит девушку за талию, левая рука девушки положена ладонью на правое плечо юноши.левой рукой юноша держит правую руку девушки, обе руки вытянуты в сторону по ходу движения.



### 12-е положение

Исполнители стоят друг перед другом. Правой рукой юноша держит девушку за талию, правая рука девушки лежит на левом плече юноши. Левые руки юноши и девушки подняты в 3-ю позицию, кисть отогнута, направлена ладонью вверх.

### 13-е положение

Девушка стоит впереди, юноша позади девушки. Руки девушки лежат тыльной стороной сбоку на талии, локти направлены в стороны и слегка вперед. Обеими руками юноша держит девушку за руки, чуть выше запястья. Голова юноши наклонена влево, юноша заглядывает сбоку на девушку.

### 14-е положение

Исполнители стоят правым плечом друг к другу. Правые руки, как бы переплетаясь, соединены в локтях, кисти чуть зажаты в кулачок. Левые руки лежат тыльной стороной сбоку на талии или подняты вверх в 3-ю позицию, кисти отогнуты ладонями вверх.



### 15-е положение

Исполнители стоят рядом, боком друг к другу, держась за руки. Руки опущены по бокам вниз или подняты вверх в 3-ю позицию. Разойдясь шире, на расстоянии вытянутых рук исполнители могут также поднять руки в стороны.

### 16-е положение

Исполнители стоят рядом, боком друг к другу и держатся спереди за руки, но не с ближайшим исполнителем, а через одного справа и слева, так что руки спереди скрещены.



### 17-е положение

Исполнители стоят рядом, боком друг к другу. У каждого исполнителя руки скрещены спереди на уровне талии. Правой рукой каждый держит левую руку исполнителя, стоящего слева, левой рукой — правую руку исполнителя, стоящего справа.



### 18-е положение. «Звездочка в белорусском танце»

Исполнители стоят по кругу, в затылок друг за другом. Правые руки вытянуты в центр круга и соединены в кистях, левые руки лежат тыльной стороной или ладонью сбоку на талии. При повороте в другую сторону руки меняются направлениями.



### 19-е положение

Исполнители стоят в линию, в затылок друг за другом, левым плечом к зрителю. Правые руки положены ладонью или на талию впереди стоящего исполнителя с правого бока или на его правое плечо, левые руки лежат у каждого сбоку на талии. Корпус или прямой, или чуть наклонен на правый бок, голова приподнята и повернута к левому плечу. Когда исполнители стоят правым плечом к зрителю, руки меняются направлениями.

Материал подготовлен: Натальей Довбыш  
Источник [horeograf.com](http://horeograf.com)



## **По следам танцевального форума «DANCE PROF1» в Санкт-Петербурге**



На момент написания этой статьи с окончания танцевального форума прошла ровно неделя.

Эмоции улеглись, жизнь вошла в привычный ритм. Я сознательно не стала писать статью о форуме сразу. Хотелось прочувствовать послевкусие и проанализировать все прошедшие события уже на «холодную» голову.

Когда форум только планировался, я писала, что у меня есть определенные ожидания от него, но озвучивать их я не стала, чтобы не забегать вперед. Сейчас могу сказать, что все получилось именно так, как я думала.

Зимний танцевальный форум получился другим. Однозначно он отличается от летнего форума. Но давайте все, по порядку.

Зимний танцевальный форум проходил с 3 по 9 января в Санкт-Петербурге на базе Спорткомплекса, где располагается школа Олимпийского резерва.

4-х этажное здание с полной внутренней инфраструктурой: гардероб, столовая, гостиница, залы, души, раздевалки. Все в одном здании, что очень удобно.

На 4 этаже мы жили, на 3 этаже, в зале хореографии, проводили мастер-классы, на 1 этаже можно было покушать вкусно и не дорого.

Без особой необходимости можно даже на улицу не выходить. Что для нас было очень актуально с учетом того, какие морозы установились в Питере на зимних каникулах.

Хотя, конечно, мало, кто усидел на месте. Девчонки успели и на балет сходить, и в Эрмитаж съездить, и погулять по городу.

Первый день форума получился самым насыщенным. У нас было сразу 3 мастер-класса:

- Эльвиры Ишмаковой «Как раскрыть творческий потенциал детей с помощью танцетерапии»
- Александра Носихина «Танцы народов Прибалтики и Восточной Европы»
- Марии Кейхель «Подготовка к современному танцу детей от 6 лет»

Вот такой интересный день!

Очень здорово, что наш форум начался именно с МК Эльвиры Ишмаковой. Эльвира Римовна замечательный человек, прямо лучик солнца, иначе и не могу сказать. Смогла зажечь, сплотить, расслабить и познакомить всех участников.

Ведь в этот день люди видели друг друга впервые и, конечно, было некоторое стеснение и напряжение поначалу. Но уже после первой смешной разминки «У дяди Абрама 12 сыновей» все заулыбались и расслабились. Мастер-класс прошел на одном дыхании.

После не большого перерыва к нам на МК пришел Александр Носихин - Художественный руководитель Заслуженного Коллектива России ансамбля танца "РОССИЯНОЧКА" и прямо «зажег» всех эстонским танцем.

По словам одной из участниц: «Александр Носихин - настоящий профессионал своего дела, тело ещё долго помнило, его мастер-класс ☺ Кто был, тот поймет!»

На следующий день после этого мастер-класса девчонки рассказывали о том, как отозвались их мышцы на подвижный народный танец.

А вот мне во время МК думалось, что эстонцы считаются очень медлительными людьми, почему ж танец-то у них такой бодрый, веселый и быстрый?

Ну и под конец третьего дня к нам в гости пришла Мария Кейхель. После МК по народному передышка была совсем не большая. Сразу вспомнились годы учебы, когда танцы целый день и ни минуты покоя. Сейчас, правда, уже не всем легко было выдерживать такую нагрузку. Но молодежь выстояла! Молодцы!

Маша рассказала и показала много всего о подготовке детей к современному танцу, были комбинации на координацию, на развитие чувства ритма и много всего другого.

Я уже сталкивалась с МК Марии и все время меня удивляла ее способность так закрутить комбинацию, что просто и сложно одновременно.

В конце каждого мастер-класс были ответы на вопросы и, конечно, фото на память.

Следующий день был чуть легче. Всего-то два МК!

С самого утра все участники форума были поставлены к станку для изучения классического экзерсиса. Мастер-класс Галины Антоненко - выпускницы Вагановского училища, шел 2,5 часа.

Прошлись по позам классического танца, прыжкам. Захватили совершенно не запланировано, методику проучивания вращений и ряд танцевальных элементов.

Мастер-класс прошел на одном дыхании, и у меня было ощущение, что Галина Сергеевна еще бы рассказывала и рассказывала. Очень увлеченный своим делом педагог! Видно, что она очень любит то, чем занимается.

Вечером по плану был МК Надежды Апполоновой. Знаю, что многие ждали этот мастер-класс.

Участница кастинга 3 сезона популярного танцевального проекта, вошедшая в ТОП 30 вместе со своим мужем. А впоследствии хореограф этого же проекта. Всегда интересно увидеть и пообщаться с людьми, которых до этого ты видел только по телевизору, вживую.

К слову сказать, у нас был запланирован МК с Надей, но накануне Надя написала, что получила травму спины и придет на мастер-класс с мужем, т.к. не имеет физической возможности все показать самостоятельно.

Поэтому, можно сказать, что нам повезло, и мастер-класс для нас провели хореографы Надежда и Александр Апполоновы вместе.

Каждый с точки зрения своего опыта рассказал о процессе постановки танцевального номера. Было много творческих заданий, разрывающих привычные шаблоны. Очень полезный МК для креативных хореографов, на мой взгляд! Запись этого МК можно приобрести [ЗДЕСЬ](#). В целом, день удался на славу!

3 день форума. Наблюдаю уже, насколько близки стали участники, как они сдружились, как они общаются, смеются, что-то обсуждают. Обстановка на мастер-классах стала доверительной, творческой и очень теплой. И это очень радует меня, как организатора. Утро началось с мастер-класса Дарины Кудлаевой по экспериментальной хореографии. Это некое логическое продолжение МК Апполоновых, который прошел накануне.





Участники очень быстро вошли в нужный настрой. Это был мастер-класс медитация. По-другому не могу сказать.

Каждый раз, приглашая Дарину на форум, мне кажется, что она уже все показала и рассказала. Ну, что еще можно придумать? Но она каждый раз меня удивляет какими-то новыми гранями своего таланта.

Не перестаю удивляться! Восхищена в очередной раз. Неожиданно! Свежо! До мурашек! Думаю, все участники этого мастер-класса со мной согласятся.

На вечернем МК по акробатическим элементам и трюкам мы были больше зрителями и сторонними наблюдателями.

Евгений Державец, педагог по акробатике, все показывал на своих ученицах, девочках из хореографического коллектива в котором он преподает акробатику. Сдержанно, четко, без воды и по-спортивному.

Ох, чего только девчонки не творят! Удивили, порадовали.

Во время этого мастер-класса меня посетила мысль о том, что преподавание акробатики в коллективе, все, таки, лучше доверить профессионалу. Столько тонкостей, нюансов в которых можно просто утонуть, если вникать самой.

К тому же, в зале хореографии просто нет возможностей для изучения некоторых элементов – нет матов, нет мостиков гимнастических, нет кубов, про которые говорил Евгений. А изучение акробатики в полной мере, без всего этого очень усложняется и повышается риск травм. В общем, я бы не рискнула. Но это чисто мое мнение.

7 января был для нас выходным. Праздничный день – Рождество. Планы были такие: с утра экскурсия по Питеру, днем свободное время, а вечером встреча в кафе.

Погодка в этот день была, как в стихотворении Пушкина: «Мороз и солнце! День чудесный!»

Техника отказывалась снимать видео, фотоаппарат периодически заедал, хотя раньше с ним подобного не случалось,

поэтому в дневниках форума по этому дню только фото отчет.

Но, не смотря ни на что – Питер великолепен! Дворцы, памятники, архитектура прямо дух захватывает! Очень понравилось! Поставила себе цель приехать сюда летом и насладиться сполна этой красотой.

Вечером у нас была Рождественская вечеринка. Где участникам были вручены Сертификаты, а так же было сказано много теплых слов - благодарностей и пожеланий.

Жаль, что пришли не все. На мой взгляд, именно такие не официальные встречи спланируют больше всего. Летом мы делаем две встречи в кафе – открытие и закрытие форума.

На открытии люди знакомятся друг с другом и значительно быстрее сближаются. Тем более у нас для открытия уже есть свой ритуал знакомства.

На закрытии эта дружба и общение закрепляется, все обмениваются контактами, сувенирами, пишут друг другу пожелания, дарят открытки.

В этот раз именно в кафе узнала, что к одной из участниц форума недавно приезжала другая его участница для помощи в постановке танца. Вот такие полезные связи получаются! И это прекрасно! Так, что если будете на форуме, не пропускайте наши супер вечеринки!

И, конечно, на этот раз в кафе, тоже были танцы! Как без них! Хореографы, как всегда "зажгли" так, что все посетители кафе аплодировали. Одна женщина спросила: "Вы из Тодеса?" Было очень смешно. Вот так прошел этот день!

Заключительный день форума мы провели с Алиной Юрченко. Очень энергичная, позитивная, спортивная. Просто супер!

Мастер-класс по джазовому танцу – это драйв и постоянное движение!

Порцию бодрости, думаю, получили все, кто был на МК.

Мастер-класс "Ребенок - фабрика творческих идей" лично для меня стал логическим продолжением МК Эльвиры Ишмаковой по танцетерапии. Эти два класса были созвучны и дополняли друг друга.

Мастер-класс шел 3,5, вместо заявленных нами двух. И при этом у меня было ощущение, что Алина еще бы с удовольствием, делилась опытом и проводила творческие эксперименты с участниками.

Наблюдать за процессом со стороны было очень интересно. Видно было, как раскрывались люди, которые еще 10 минут назад контролировали каждое свое движение, оценивали их на правильно и не правильно, красиво или не красиво. И насколько им было все равно спустя некоторое время, потому, что они просто получали удовольствие от процесса и раскрывались для зрителя и для самих себя. Это было круто! Это было волшебно! Вот такими были эти 5 незабываемых дней.

И в конце не много о выводах, которые я сделала.

Если кто-то из вас, дорогие подписчики, захочет, приехать к нам на форум, но задумывается, когда лучше это сделать, летом или зимой, скажу прямо, все зависит от вашей цели.

Зимний форум больше рабочий, летний больше дыхательный (слово не литературное, но очень подходящее). Эту разницу я четко поняла сейчас, когда мы провели зимний форум.

Правда, тут тоже есть свои нюансы – приехали вы с семьей или в одиночестве, где проживаете, отдельно или вместе с остальными участниками форума.

Однозначно самое полное погружение происходит тогда, когда вы полностью здесь и сейчас. Когда вы приезжаете именно на форум, а не совмещаете поездку с семейным

отдыхом, хотя этот вариант тоже имеет место быть.

Просто когда вы приезжаете на форум, живете вместе с другими участниками, ходите с ними на мастер-классы, на пляж, общаетесь, вечерами гуляете по набережной, пьете чай по ночам и ведете душевные разговоры, это совсем другое, чем просто прийти на утренний МК.

Но тут, конечно, каждый выбирает сам исходя из возможностей.

Чтобы вас сориентировать в выборе, знайте, если вы хотите получить много концентрированной информации, проводить больше времени в зале, посетить большое количество МК и познакомиться с новыми интересными педагогами, то приезжайте на зимний форум.

Гулять и развлекаться времени у нас почти не было. Зато от обилия информации мозг «взрывался».

Если вам хочется танцевать в режиме «лайт», а в остальное время гулять, общаться, ходить на пляж, ездить на экскурсии, знакомиться с новыми местами и людьми и, возможно, совместить все это с семейным отдыхом, то вам больше подойдет летний вариант. Ближайший форум пройдет с 4 по 12 июля в Сочи. Записаться в предварительный список уже можно [ЗДЕСЬ](#).

Но в целом, на какой бы форум вы не приехали, уверяю вас, вы точно не пожалеете! Мы всегда рады новым участникам и новым друзьям.

Ждем вас на летнем танцевальном форуме «DANCE PROFI» в Сочи!

Автор: Наталья Довбыш  
Руководитель проекта horeograf.com  
Организатор форума «DANCE PROFI»



Цена 1500 руб.

[Подробности здесь >>>](#)

### Сакральное значение хоровода



Что для нас хоровод?

Всего лишь одна из форм танцевального искусства. Хотя на самом деле хоровод имеет огромное значение и в древние времена люди об этом знали и пользовались целительной силой хороводов.

Хоровод не просто танец - это энергия. Но давайте начнем с самого начала.

Хоровод – это не только самый распространенный, но и самый древний вид русского танца.

Основное построение хоровода – круг, его круговая композиция (подобие солнца) и движение по ходу солнца (хождение за солнцем – «посолонь»). Хороводы берут свое начало из древних обрядов и игривых славян, поклонявшихся могущественному богу Солнца – Яриле.

Ещё в древности люди заметили необычайные особенности этого магического танца, который можно назвать русской медитацией.

Хоровод – древняя народная практика, являющаяся и мощнейшим очистительным

положительная энергия, Ра - изначальный

эффектом для человека и пространства Земли в целом.

В Хороводе каждый может рассмотреть, что происходит в его Жизни и прямо в Хороводе начать править её в Лад.

Хороводы – это уникальная психотехника наших предков, где через движение и единение прорабатываются психические и физические вопросы каждого участника.

Тело и разум становятся свободными и чистыми. Терапевтический эффект сложно переоценить, скорее можно недооценить.

Хоровод — это движение рука в руку, принятие и передача силы. Распутывание петель и заломов, возникающих в Хороводе, не через логику, а через само, движение Хоровода Жизни.

Интересно и значение самого слова хоровод.

Искусствоведы, лингвисты, изучающие русские считали, что слово «хоровод» происходит от греческого chorobateo. Это слово означало «ступая в хоре». Но потом эта версия была признана несостоятельной.

Ещё один вариант происхождения данного слова заключался в двух исходных словах. Это слово choros, означающее «лик поющих, пляшущих», а также слово ago, которое переводится как «веду». Эта версия также была полностью раскритикована.

Ещё одна версия говорит о том, что слово «Хоровод» следует писать через буквы «А», получаем «Харавод», где Ха –



свет, Вод - водить.

Наши предки водили хороводы для гармонизации человеческих энергий, чтобы не терять ощущения целостности своего племени и единения с природой, по силе воздействия некоторые хороводы — покруче йоговских медитаций.

Все хороводы привязаны к временам года, каждый сезон встречает свой хоровод. Есть летние купальские, есть пробуждающая землю «Веснянка» — эти хороводы нельзя водить зимой: природа может отреагировать, и снег растает. Существуют игровые хороводы для парней и девушек, чтобы они почувствовали друг друга, влюбились. А есть — только для девушек.

Одни из самых сложных — хороводы объединения родов на венчании. — Тут главное, какой бы быстрый ритм ни задавался, не разорвать рук. Это важно, чтобы почувствовать единство рода. Такие мероприятия гармонизируют отношения между новыми родственниками, позволяют наладить контакт.

В хороводе происходит стирание личных границ и осуществляется идея объединения людей и их силы, идея радости, разделенной друг с другом.

Хоровод, или как его еще называют, «хождение под песню», радикально отличается от общепринятых представлений о хороводе. Он состоит из шести фигур, в строгой последовательности переходящих одна в другую, причем каждая из них выполняется под определенную песню, имеет свое имя и выполняется в определенном ритме.

Начавшись неторопливо, от фигуры к фигуре, от действия к действию, темп хоровода постепенно наращивается, убыстряется ритм.

Этот обряд образно демонстрирует древнейшие, восходящие к первичной арийской мифологии, представления славян друга, действовать слажено, ценить отличия функций мужчины и женщины.

о рождении вселенной и сотворении мира.

Этот изначальный, объединяющий, сакральный обряд, лежащий в основе всех античных мистерий, пробуждает подсознание участвующих, вызывая тем самым глубинное переживание единства космоса и всех его частей, находящихся в полной гармонии и взаимосвязи.

Люди, участвующие в нем, выходят духовно окрепшими и просветленными, с чувством осознания того, что не передать никакими словами или их письменным выражением.

Хоровод – сакральное священное действие, пожалуй, самое древнее на земле. Это вид народного творчества, значит, создавались хороводы коллективно. Именно поэтому они несут в себе глубины коллективного бессознательного, являются выражением подсознательного каждого человека, складываясь в общую картину мироустройства, здоровых гармоничных матриц взаимодействия, общих для всех людей, всех народов, во все времена.

Хороводы архаичны сами по себе, содержат глубокие смыслы и мудрость не одного поколения, поэтому и сохранились, по сей день в своей первозданной чистоте.

В хороводах гармонично сочетаются: музыка, песня, танец, слова, ритм, темп.

Поэтому «водя круги» внутренний космос каждого человека приходит к ладу, все вокруг умиротворяется, гармонизируется, во внутреннем мире человека подсознательно выстраивается модель гармоничного, творческого, приносящего щедрые плоды взаимодействия в социуме и в парных мужско-женских отношениях.

Хороводы невозможно водить одному или «самому по себе», поэтому личность каждого научается самобытно проявляться, не нарушая границы других людей, не вразрез с природным жизненным укладом, с почтением и уважением к миру каждого человека, совместно водящего хороводы.

Во время вождения хороводов люди научаются слышать и чувствовать друг

В хороводах юноши и девушки всегда выполняли разные функции, при нарушении которых хоровод просто не мог состояться, разваливался.

Юноши – задавали ритм и темп хоровода, выстраивали его структуру. Важно было делать это так, чтобы девушке легко было следовать за этой структурой, легко петь и песня не прерывалась, лилась как реченька.

В хороводах всегда был смотрящий – обычно старейшина, уважаемый мужчина в почтенном возрасте, который следил за тем, чтобы юноши не сбивали ритм и темп хоровода. Когда кто-то топал, хлопал не в такт, ломал ход хоровода, смотрящий подходил, и давал в ухо или в лоб.

Так юноши, шутя и играючи, научались заботливо и бережно относиться к девушкам, вести за собой так, чтобы «хотелось следовать за ними», приобретали подсознательное знание о том, что счастье девушек зависит от них, от их действий, осваивали свою главенствующую роль в отношениях.

У девушек была другая функция в хороводах. Они должны были следовать за юношей, плавно, непрерывно, красиво петь песню и двигаться.

Так они научались умиротворять, приводить до ладу все вокруг, наполнять пространство любовью, красотой, нежностью. Так девушки подсознательно научались создавать пространство, в котором хочется быть, в котором наполняешься энергией, отдыхаешь душой и телом.

Водя такие хороводы, юноши и девушки программировали свою жизнь быть такой же плавной, спокойной, текучей, умиротворенной, стабильной, легкой, веселой и красивой, как сам хоровод.

У хоровода всегда были водящие. Это обычно самые активные юноши и девушки. двигаться по направлению движения хоровода с заломанной рукой, что

Простой хоровод, могла вести и одна девушка, а вот сложные, парные хороводы с мужской и женской отдельной линией обязательно водили два водящих – юноша и девушка.

Вести хоровод – это большая ответственность, ведь водящий задает тон, темп и стиль хороводу. Он все время должен думать о том, чтобы в этом хороводе никто не устал, чтобы всем было легко и приятно, чтобы хоровод складывался в гармоничную структуру и был непрерывным. И при этом еще чтобы и сам водящий получал удовольствие от вождения.

Если хоровод ведется правильно, то у всех участников выравнивается сердцебиение и дыхание. И тогда можно водиться до самого утра без усталости и переутомлений.

Хороводы не возможно водить не сонастроившись друг с другом, не научившись понимать ход мысли друг друга, не чувствуя друг друга и не умея мгновенно реагировать на изменения ситуации и настроений.

Люди, водящие хоровод, становятся единым целым, сохраняя свою уникальность, которая влияет на ход хоровода, совместно с другими уникальностями создает единый целостный гармоничный мир хороводов.

Хоровод, как считается, имитирует движение жизненной энергии, человек, который находится в хороводе должен следовать за импульсами Водящего (это тот, кто стоит первым в цепочке), который направляет движение и крутит-вертит хоровод, как ему вздумается: то ускоряет его движение, то неимоверно запутывает, то выкручивает руки всему хороводу по цепочке.

Такие действия приводят к тому, что если человек не будет следовать естественному импульсу и правильно передавать его дальше по цепочке, то ему придется

трактуются, как некую неспособность разбираться с трудными ситуациями в жизни.

Считается, что надо перестать думать и слушать свое тело - оно само найдет правильный путь и выкрутится из залома. Всё это надо делать быстро, иначе начинаешь запутываться в ногах и падаешь на землю.

Многие из тех, кто участвовал в славянских хороводах, как обычных, так и тех, которые состоят из нескольких последовательных колец, которые крутятся в разные стороны.

А также тех хороводах, которые состоят не из десяти человек, а нескольких десятков или сотен, отмечали невероятный подъем сил.

От чего это происходит? Одни говорят, что поднятие сил и настроения происходит из-за того, что некоторое время ты

находишься в сплочении людей, которые близки тебе по духу и ты чувствуешь их мощную поддержку.

Вторые утверждают, что в этом есть мистический смысл: открываются некие невидимые врата в иную реальность посредством активной медитации, открытие неких таинственных сил организма и души, посредством таинственного ритуала - хоровода.

Хороводы благополучно существуют до сих пор. Их по праву называют русской медитацией. В последнее время психологи, танцетерапевты так же обратили свое внимание на хоровод и его целительную силу.

Так же организовываются встречи, вечерки, праздники, где люди водят хороводы, получая при этом огромное количество жизненной энергии и отличного настроения.

Рерайт: Наталья Довбыш



### Что ждет наших подписчиков в ближайшие месяцы?

Дорогие, друзья!

**С 27 февраля 2017 года** в рамках проекта [horeograf.com](http://horeograf.com) начнется онлайн-тренинг с Эльвирой Ишмаковой по танцетерапии, продолжительностью 1 месяц.

Т.к. тема очень серьезная, объемная и интересная, тренинг будет иметь несколько ступеней. Мы должны быть уверены, что наши ученики станут хорошими специалистами в этой области. И смогут обдуманно и профессионально применять эти знания в своей работе.

Скажу честно, это уникальный шанс! Т.к. курсов по этой теме в онлайн пространстве не существует. Эльвира Ишмакова уже несколько лет ведет годичный «живой» курс на эту тему в Санкт-Петербурге. И имеет огромный опыт в этом направлении.

**В конце марта ориентировочно 26 числа** мы планируем проведение IV Всероссийской Онлайн Конференции для хореографов.

Это значимое событие в жизни нашего проекта, которое ежегодно посещает большое количество педагогов-хореографов, музыкальных руководителей и всех тех, кто имеет какое-то отношение к танцу.

**И на 20-е числа апреля** у нас запланирован онлайн-семинар Татьяны Крук – балетмейстера, педагога, художественного руководителя Русской балетной школы Египта, члена Международного Танцевального Совета ЮНЕСКО, преподавателя танца по международной программе образования IB (International Baccalaureate), под рабочим названием «Балетная гимнастика и растяжка. Методика и практика».

Татьяна расскажет не только о методике, но и покажет на практике все, о чем будет рассказывать.

Ждем вас на наших мероприятиях!

Руководитель проекта [horeograf.com](http://horeograf.com)  
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 [dancemagazine@yandex.ru](mailto:dancemagazine@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»

### Рекламоделателям



Уважаемые коллеги! Вы можете разместить рекламу в нашем журнале.

#### Почему это выгодно?

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

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

#### Расценки на рекламу

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

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

С уважением, администрация журнала «Хореограф»

**1000x200**

