**Алексей ЗЫКОВ**

## Преподаватель современного танца

## театрального факультета

## Саратовской государственной

консерватории им. Л. В. Собинова

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС ПРЕПОДАВАНИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА

ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТЕАТРАЛЬНЫХ ИНСТИТУТОВ

**2002 г.**

*"Опираясь на естественные от природы свободные движения,*

*позы и жесты, современный танец является*

*универсальным инструментом и для совершенствования мастерства танцора- профессионала,*

*и для развития культуры движения любого человека,*

*независимо от возраста.*

*Именно поэтому современный танец*

*так популярен во всем мире."*

*"Мгазета" 7 сентября 2000 г.*

**Современный танец -** понятие, на мой взгляд, очень обширное и совсем неконкретное. Начать с того, что значит "современный"? Сегодняшний? Охватывающий десятилетие, два, полвека или же век? Относительно чего "современный"? Это размытое понятие порой дезориентирует, поскольку под словом "современные" чаще всего, когда речь идёт о танце, представляются некие сиюминутно возникающие - и так же внезапно исчезающие в никуда - молодёжные танцы. С другой стороны, эта неконкретность даёт возможность, наверное, каждому педагогу, занимающемуся этим предметом, находить и выбирать какой-то свой путь. Так или иначе, мне кажется, главная задача - научить студентов понимать, чувствовать своё тело и уметь управлять им, чтобы в дальнейшем, став актёрами, они смогли не только исполнить непосредственно танцевальные фрагменты, столь часто вплетаемые в современную драматургию спектакля авторами и режиссёрами, но и научились пользоваться телом как инструментом, позволяющим ярче и точнее создавать образ. Собственно, так же, как голосом, обладающим множеством обертонов и динамическими оттенками, способным даже самую незначительную роль сделать живой и запоминающейся. Театр, как искусство живое, постоянно видоизменяется, перестраивается, находит новые формы. Современный театр всё больше обращается к пластике, танцу не только как к вспомогательному инструменту, но и как к важнейшей составляющей, выразительнейшему языку которой подвластно многое, от частностей до философии. Поэтому современный актёр должен быть серьёзно пластически подготовлен, если только театр на самом деле, по-настоящему, - его судьба.

### *Моё понимание предмета "современный танец" основано на соединении актёрского и хореографического искусств. Долгое время, ещё до поступления на театральный факультет Саратовской государственной консерватории, я занимался параллельно в театральной и множестве танцевальных студий (классической, народной, бальной). Два интересовавших меня предмета практически не пересекались. Предстоял выбор. Оказалось, что те танцевальные направления, с которыми я был знаком, не могут помочь мне в полной мере выразить многообразие - сломы, хаос, углы, спирали и беспомощность человеческого существования. Они слишком округлы, только романтичны, только прекрасны. В жизни иначе: и радость бывает глупее, и горе - уродливее. Я ни в коей мере не хочу принизить, тем более поставить под сомнение эти танцевальные направления: их роль, а особенно классического танца, важна и бесспорна (далее вы увидите, что весь мой экзерсис базируется на этой школе). Я лишь говорю о том, что время не стоит на месте. Меняется человек, меняется одежда, взаимоотношения и т. д. - а значит, меняется и способ существования актёра на сцене, меняется театр, меняется искусство в целом. И это совсем не значит, что то, что было раньше, плохо, или плохо то, что есть сейчас, - это разные и, на мой взгляд, несравнимые вещи. Вообразите, что сегодня вы пришли в театр, и греческую трагедию вам играют так же, как во времена Эсхила, Софокла и Еврипида. Интересно? С познавательной точки зрения - наверное. А вот тронет ли всё это вас сегодняшних - сомневаюсь. Так происходит и с танцем. Новые направления, по-видимому, и возникают потому, что нужны новые средства выразительности в новом времени.*

### *Мой выбор состоялся в пользу драматического искусства. Занимаясь в мастерской заслуженной артистки России, профессора Р. И. Беляковой, я постигал актёрское ремесло, учился понимать, что эти знания, не убивающие, а, наоборот, - укрепляющие актёрские способности учеников, - необходимы. Понять, как важно владеть профессией, а не только ждать наития ("вчера пришло, а сегодня ушло"), бывает очень непросто. Когда-нибудь театр становится не только храмом, но и местом твоей работы. Здесь, на факультете, я сам впервые пришёл на занятия по современному танцу. Преподавала нам его Маргарита Владимировна Ликомидова. Это человек, который впервые приоткрыл Саратову завесу, плотно скрывавшую в те времена "джаз" и "модерн"; человек, открывший мне профессию, соединяющую в себе танец и драматическое искусство. Впервые я находил движения, адекватные моим представлениям о танце, развивающемся по законам драматической роли, где нет конфетной любви и красивости в страдании. Впервые я слышал о том, что в танце можно проживать всё естественно, а не нарочито, строить взаимоотношения по принципам актёрского этюда. Так в моём "багаже" стали появляться давно необходимые мне движения живого человека.*

### 

### *Спустя несколько лет волей судьбы я оказался в США в международной школе танца ADF (American Dance Festival). Это стало очень важным событием, во многом изменившим мою жизнь. Я имел возможность с утра до вечера заниматься в нескольких классах у разных педагогов, а после занятий смотреть спектакли различных танцевальных коллективов Америки и других стран. Было непросто, поскольку моих знаний в области современного танца недоставало. Боязнь ошибок, боязнь "отпустить себя" и довериться природе собственного тела, незнание языка, - вначале повергли меня в шок. Мне хотелось подробно разобраться в каждом движении сразу, хотелось, чтобы педагог скрупулёзно объяснял мне каждое па, а этого-то как раз и не происходило. Мне казался неправильным такой подход, и я, конечно же, возмущался на одному мне понятном языке. Но постепенно я увлекался, забывал о страхах и, лишённый возможности в полной мере понимать английский язык, учился понимать язык танца. На самом деле педагоги были очень внимательны. Позже, когда я несколько "освободился" и почувствовал пластику в целом, они шаг за шагом поэтапно открывали мне нюансы. Только потом я понял, как они вели меня, словно ребёнка по ступенькам, - всё выше и выше, легко и увлекательно. Не все спектакли вызывали во мне интерес. Казались невероятно скучными те, в которых актёры, как алхимики, напряжённо изучали только своё тело. Но другие - где были взаимоотношения, где через тело читалась сложнейшая гамма чувств, переживаемых человеком на моих глазах, - потрясали меня. Я реально видел, на что способна техника танца, соединённая с актёрством, и какие невероятные горизонты всё это открывает для фантазии.*

*Итак, пройдя обучение в ADF по классам "модерн" (M. Haim, L. Jackson, Latsky), "джаз" (C. Carter), "контакт-импровизация" (Lepkoff), "афро-американский танец" (R. Brown), я возвратился в Россию.*

*Понадобилось достаточно много времени, чтобы знания, полученные в Америке, переосмысленные и скорректированные практикой, превратились в систему. Она составила первую главу моей работы, в которую вошли: "экзерсис", "упражнения на координацию", "stretch", "танцевальные комбинации".*

*Ещё одна встреча с ADF ("ADF в России – 3") – это встреча с хореографом и педагогом D. Nielson. Переосмысление его уроков, а также некоторые первоначальные упражнения по классу "контакт-импровизация" стали основой второй главы работы, речь в которой пойдёт о пространстве: "stretch", "пространственный экзерсис", "элементы джаза", "захват пространства"(комбинации), "контакт-импровизиция" (первые шаги).*

***Принцип******моих занятий*** *складывался в основном из "американского опыта". Первый урок я начинаю с того, что достаточно коротко объясняю своё понимание танца как важнейшей составляющей ремесла драматического актёра. Никого не должен смущать незначительный танцевальный опыт и даже полное его отсутствие. Высказывания типа: "я не смогу", "у меня не получится", - сознательно должны уйти из нашего лексикона. Я говорю студентам: "Можете забыть название этого предмета: мы будем заниматься профессией актёра. В конце концов, я ведь тоже актёр! То, что мы будем делать, сможет каждый. Если хотите, каждый физически здоровый человек. Я уверен в этом. Но я ничего не смогу сделать и ничему не смогу научить, если на то не будет вашего желания. Ваше желание - это главная составляющая успеха в нашей с вами работе."*

*После короткого вступления я сразу же перехожу к объяснению некоторых основных положений современного танца (о них вы прочтёте ниже). Первые из них студентам ещё удаётся удержать в памяти, дальше они начинают "терять" то, что ещё минуту назад казалось понятным и "уложенным", – это напрягает и собирает внимание. У них возникает желание вернуться назад и всё запомнить. Но мы идём дальше. (На каждом уроке мы будем возвращаться к ним. Постепенно они запомнятся легко и естественно.) Первые движения: короткие объяснения - и сразу проба. И так дальше, дальше, дальше. Конечно же, здесь есть определённая опасность: в какой-то момент студенты могут просто "отключиться", но понять и рассчитать допустимые рамки такого продвижения можно лишь с конкретными людьми на конкретном уроке. В этом смысле педагог, как и актёр, должен чувствовать зал. Я не боюсь вызвать у студентов шок, поскольку считаю, что в такой момент важно ещё и взбудоражить их самолюбие: "почему это он может, а я - нет!". Однако такое построение урока не считаю обязательным: это зависит от каждого конкретного курса - одних это "подстегнёт", а других, наоборот, может отвратить от предмета. В любом случае, немаловажную роль играет тон ведения урока: считаю, что он должен быть доверительным, поддерживающим. Предпочтительнее, на мой взгляд, быть скорее "старшим братом", нежели "строгим надсмотрщиком". Знакомство с новым материалом я стараюсь выстраивать, как фокус. В цирке всегда поражаешься выступлениям иллюзиониста и всегда ужасно хочется понять и разгадать: а в чём секрет? Движение тоже порой кажется невыполнимым. Покажите его целиком и в полную силу! Затем его всегда можно разложить на маленькие составляющие. Студент как бы сам участвует в чуде: то, что только что казалось невозможным, он, открыв небольшой секрет для себя, уже начинает делать. Он испытывает удовольствие.*

*После шокового момента следует досканально объяснять каждое движение. Студент должен точно знать, что происходит с руками, с ногами, с телом. На каждом уроке нужно открывать что-то новое: либо новое движение, либо новые нюансы в уже изученном. Студент должен едва успевать, тогда он будет чувствовать, что для этого нужно всегда быть в форме, а пропуски занятий просто гибельны.*

*Очень важно постоянно возвращать к профессии: движения, исполняемые вами, - не гимнастика. Попробуйте найти оправдание, попробуйте "откликнуться" на движения, услышьте музыку. Вообще, музыка не может быть случайной или "проходной". Она важна и необходима.*

### 

### **Прежде чем приступить к занятиям,**

### студенты должны познакомиться с некоторыми необходимыми нам понятиями. Имеется в виду, что первоначальные азы классического танца им уже знакомы, поскольку нам понадобятся:

* Все позиции ног, с той лишь разницей, что у нас нет необходимости добиваться стопроцентной выворотности. В нашем случае правильней, наверное, было бы говорить *"условная позиция"*. Для себя я обозначаю, что это *"естественная выворотность"*;
* Все позиции рук, с той лишь разницей, что пальцы, кисть, да и вся рука не напряжены, не зажаты, а наполнены светлой свободной энергией;
* Конечно же, нам потребуются *demi-plié, grand plié, relevé* и другие понятия, с которыми студенты уже успели познакомиться на уроках классического танца.

Итак, первое понятие: **ЭНЕРГИЯ.**

### Будущим актёрам (а возможно, и всем, кто занимается современным танцем) очень важно для правильного ощущения тела, правильного исполнения движения найти образ, точное внутреннее видение и ощущение.

### На примере руки я предлагаю студентам понять и уяснить для себя, что значит напряжение. Мы максимально "зажимаем" мышцы руки от плеча до кончиков пальцев - рука тяжёлая ("бетонная", "железная" и т. д.; следует лишь помнить, что с предлагаемыми условными образами надо быть достаточно аккуратными, поскольку уже "бетонная" и "железная" - не одно и то же ощущение, а нюанс, как бы незначительный в начале, может, к сожалению, сыграть большую роль в дальнейшем.)

### Далее - рука расслаблена. Это полное расслабление, как если бы мы не могли управлять ею сами. Она висит под тяжестью собственного веса, подчиняясь законам притяжения.

### И далее свободная рука. Это, грубо говоря, нечто среднее между напряжением и расслаблением.

### Я объясняю это так: представьте себе, что в тёмную комнату с плотно зашторенными окнами в один-единственный проём, прореху проникает луч апрельского солнца. Он прозрачен, тёпел, в нём греются и плавают пылинки. Он не тяжёл, ведь правда? Он свеж, он как-то положителен и весел. Нет агрессии и нет равнодушия. Есть желание жизни и открытость ей. Представьте, что ваши руки - это и есть лучи апрельского солнца, проникающие в затемнённую комнату. А солнце должно быть у вас в груди. Вот этот свет и эту светлость я и называю свободой, а та энергия, которую вы почувствуете и попробуете провести через руки, пальцы и есть та самая ЭНЕРГИЯ, которая нам нужна.

### Здесь и далее я хотел бы обратить особое внимание на кисти рук. Поскольку мы будем использовать классические позиции, очень важно не забывать, что руки, кисти свободны, и наполнены энергией, а не зажаты и не сохраняют определённого положения пальцев, как в классике.

### Очень важным понятием является **ЕДИНАЯ ПЛОСКОСТЬ.**

### Собственно, понятие это очень простое. Нужно лишь вдуматься в это словосочетание и всё станет ясно. К примеру, мы наклоняем корпус вправо, сохраняя единую плоскость. Это значит, что плечо, голова и т. д. не должны выходить вперёд или назад; так, если бы мы клали набок шкаф, форма бы его не "изгибалась" (как если бы мы проделали то же самое с листком бумаги), а сохранялась. То же должно происходить с нашим телом. При этом могут быть задействованы руки или ноги - не важно: единая плоскость должна быть сохранена.

### **2-ая ПАРАЛЛЕЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ НОГ**

### Эта позиция занимает огромное место в той системе упражнений, которую я представляю ниже. На мой взгляд, понимание её и максимально точное выполнение являются первым показателем того, насколько студент правильно освоил материал и насколько грамотно и свободно он в нём существует.

### Ноги от бедра до стопы, в том числе колени, должны "смотреть" абсолютно прямо вперёд, быть параллельными. Расстояние же между ногами определяется по косточкам бёдер. Таким образом, косточка бедра - колено - стопа составляют единую линию. В *demi-plié* и *grand plié* параллель сохраняется, колени не сжимаются и не разворачиваются, стопы то же самое - это как рельсы.

### **1-ая ПАРАЛЛЕЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ**

Стопы вместе, параллельно друг другу (иногда мы называем это положение ног 6 позицией)

### Очень важным элементом в экзерсисе является **ДЫХАНИЕ**.

### На это нужно обязательно обращать особое внимание. Активные выдохи должны происходить на "сброс", расслабление рук, тела и выходе при этом в *demi-plié* или *grand plié*, "падении", "соскальзывании" тела. Вдох, такой же активный, со следующим движением. Выдох - через рот, вдох - через нос.

### **THRUST\*** (*фраст*). Резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

### **RELEASE\*** (*релиз*). Расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

### **CONTRACTION\*** (*контракшн*). Сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

### **ARCH** (*арч*). Любое положение тела, напоминающее дугу, в принципе, и именуется аркой. Мы же будем так называть положение тела, когда корпус- *release, demi-plié*. Линия спины от плеч до ягодиц должна напоминать арку.

### **FLAT BACK** (*флэт бэк*). Положение, когда тело от макушки до поясницы, сохраняя единую плоскость, абсолютно параллельно полу.

### **FLAT BACK SIDE** (*флэт бэк сайд*). То же самое в сторону.

### **JAZZ HAND\*** (джаз хэнд). Положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

### **ATTITUDE\*** (*аттитюд*). Положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

### **STRETCH** (*стрейч*). Так я буду обозначать разделы, направленные на растяжение и разработку эластичности мышц.

**BRUSH\***  (*браш*). Скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

**FLEX \*** (*флекс*). Сокращенная стопа, кисть или колени.

**POINT** \* (*поинт*). Вытянутое положение стопы.

**BATTEMENT TENDU\*** (*батман тандю*). Движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце исполняется так же по параллельным позициям.

**BATTEMENT TENDU JETé\***  (*батман тандю жете*). Отличается от батман тандю активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

**DEEP BODY BEND\***  (*диип боди бэнд*). Наклон торсом вперед ниже 90º, сохраняя прямую линию торса и рук.

**DEMI-PLIé\*** (*деми-плие*). Полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

**EN DEDANS\***  (*ан дедан*). Направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

**EN DEHORS\*** (*ан деор*). Направление движения или поворота от себя или наружу.

**GRAND BATTEMENT\***  (*гран батман*). Бросок ноги на 90º и выше вперед, назад или в сторону.

**GRAND PLIé\***  (*гран плие*). Полное приседание.

**HIP LIFT \*** (*хип лифт*). Подъем бедра вверх.

**RELEVé\***  (*релеве*). Подъем на полупальцы.

### **ROND DE JAMBE PAR TERRE (EN L'AIR)\*** (*ронд де жамб пар терр*) – круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола; (*ронд де жамб анлер*) круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на 45º или 90º.

### **SUR LE COU-DE-PIED\*** (*сюр ле ку-де-пье*). Положение вытянутой ступни "работающей" ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

**ТОЧКИ ПРОСТРАНСТВА.**Давайте мысленно разделим пространство на 8 точек: положение *en face* по отношению к зрителям – 1 точка; диагональ вправо – 2-ая; ещё полповорота – положение в профиль по отношению к зрителю, лицом к правой стене – 3-ая точка; следующая диагональ – 4-ая; спиной к зрителю, лицом к задней стене – 5-ая; диагональ – 6-ая; левая стена – 7-ая; диагональ – 8 точка.

**\* (из книги В. Ю. Никитина "Модерн-джаз танец", "ГИТИС", 2000 г.)**

**Условные обозначения**

Есть целый ряд положений рук, ног, тела, которые в этой работе я буду обозначать не так, как это принято в школе модерн-джаз танца на занятиях с танцорами. Я предлагаю пользоваться некоторыми *условными обозначениями*.

**Полу третья позиция рук**. Положение рук на 45º от 2-ой позиции вверх. Руки прямые, "не ломаются" ни в локтях, ни в запястье, ладони направлены наверх (в продолжение руки), пальцы соединены.

**3-ая параллельная позиция рук.** Руки вытянуты наверх, прямые и параллельные. Пальцы соединены. В том случае, если ладони направлены друг на друга – это **закрытая** позиция, друг от друга – **открытая**.

**"Стойка".** Устойчивое положение ног, шире, чем во 2-ой позиции. Стопы прямо и параллельно.

**2-ая джазовая позиция ног**. Из "стойки" разворачиваем левую ногу на пятке так, чтобы стопа оказалось направлена носочком к правой пятке, и составила перпендикуляр. В этом случае – это 2-ая джазовая позиция **вправо**. По аналогии – позиция **влево.**

**"Свастика".** См. стр. 19.

**"Сворачивание тела".**  См. стр. 15 – plié.

**"Лыжник".** См. стр. 18.

**Сокращения**

**пр. н**. – правая нога **л. н.** – левая нога

**пр. р.** – правая рука **л. р.** – левая рука

**поз.** – позиция **пар.** – параллельно (ая)

**п. /3-ая поз. рук** – полу третья позиция рук

**2-ая дж. поз. (пр.)** – 2-ая джазовая позиция вправо

**2-ая дж. поз. (л.)** – 2-ая джазовая позиция влево

**3-ая пар. поз. рук (з)** – 3-ая параллельная позиция рук закрытая

**3-ая пар. поз. рук (о)** – 3-ая параллельная позиция рук открытая

**Обозначение дыхания**

***Резкий выдох*** - активный резкий громкий выдох через рот;

***Резкий вдох*** - активный резкий громкий вдох через нос;

***Затяжной вдох*** - затяжной вдох через нос.

**Примечания**

Там, где указано, что позиция параллельная, естественно вопросов не должно возникать. Там же, где нет никаких указаний на параллель, имеется в виду классическая позиция с условной выворотностью.

Говоря о бедре и плече, я не имею в виду анатомические понятия. Используются понятия обиходные.

*.Существует множество ответвлений, разночтений в понимании и подаче модерн-джаз танца. Причем не только в России, где это направление только-только набирает силу, но и во всем мире. Вот что пишет В. Ю. Никитин в книге "Модерн-джаз танец" ("ГИТИС", Москва, 2000 г.): "В американской и западноевропейской системе хореографического воспитания не существует единой методики. Каждый педагог является самоценной творческой личностью и имеет право на поиск…" Вообще, для тех, кто хотел бы в полной мере заняться именно модерн-джаз танцем, я бы очень рекомендовал познакомиться с этой книгой, поскольку, на мой взгляд, там даны максимально точные описания движений, их предназначения в контексте искусства танца. Моя работа предназначена для педагогов и студентов театрального, а не хореографического, учебного заведения, поэтому я пытался максимально доступно объяснять упражнения, переходы, работу тела с точки зрения обучения драматического актера. Свою задачу я видел в том, чтобы студент мог открыть эту работу и почти самостоятельно разобраться в ней. Иными словами, задача моей работы значительно другая, чем указанной книги: я занимаюсь пластикой как одним из инструментов работы драматического актёра*.

### **ГЛАВА 1**

### **Э К З Е Р С И С**

### ***Предлагаемая мной система упражнений построена на переходах из напряжённого или собранного положения тела в освобождение или расслабление, из условной выворотности в параллельные позиции. Хочу лишь напомнить, что руки, формально проходя все классические позиции, работают совершенно по другому принципу: кисти, руки не напряжены, а свободны***.

### **Предварительная небольшая разминка**

*Исходное положение: 2 параллельная позиция ног.*

* ***Голова***приподнята чуть влево и вверх. Представьте, что она закрепленана верёвочке. Держите её не вы, а некий кукловод. Верёвочка обрывается и голова, подобно маятнику, проделывает свободное движение через низ направо. Заложенной энергии хватает, чтобы "прокатиться по спине", выйти на левую сторону, снова "сорваться" вниз, и дойти до точки "недолгого равновесия", когда голова приподнята чуть вправо и вверх. Движение естественно продолжается в другую сторону. Очень важно в данном упражнении ощутить свободу вращения, основанную на законах притяжения, инерции и баланса. Голова, словно шарик на бильярдном столе.
* Далее то же самое проделаем***с корпусом****.* Руки расслаблены. Ноги, бёдра вдвижении не участвуют – за этим необходимо проследить.
* "Рисуем" круг подбородком вперёд, затем назад. Максимальная амплитуда движения.
* "Укол" подбородком (Вперёд – возврат назад). Движение острое. Следить, чтобы плечи, корпус оставались на месте*.*
* ***Руки***поднимаются через стороны во 2 позицию. Вы их не держите *-* представьте, что они тоже подвязаны на верёвочках, так же, как ваша голова. "Кукловод" отпускает верёвочки правой руки и головы – голова падает налево, рука "соскальзывает" вниз. В момент же возврата руки по инерции назад, "кукловод" закрепляет верёвочки в первоначальном положении. Левая рука – голова "падает" направо. Никакого наклона корпусом.
* К предыдущему упражнению добавляются ноги (*demi-plié* по 2 пар. п.). Полуприседание выполняется так, как если бы мы неожиданно получили удар под колени.
* ***Плечи***(сначала правое, затем левое). Упражнение выполняется по точкам*:* вперёд, наверх, назад, вниз.
* Круговое движение плечами. Плечи идут вперёд – вдох; поднимаются наверх – задержка дыхания, отводим назад; дальше – резкий выдох, сброс, плечи освобождаем. Не нужно держать спину. До выдоха движение затяжное, плавно перетекающее. Всё в обратную сторону.
* ***Release – contraction****.* Руки не участвуют, не нужно их напрягать изажимать.
* ***Thrust***правым плечом вправо. Сохраняем единую плоскость. Тело, еговерхняя часть (в том числе и голова), как бы полностью смещается вправо. Нижняя часть не участвует. Пытаемся дотянуться плечом к самой дальней точке, при этом оба плеча остаются на одном уровне, не поднимаясь и не опускаясь. Движение выполняется резко – "удар плечом". Возвращаем в предыдущее положение. Всё влево.
* ***4 точки.***  Движения острые, с фиксацией. *Thrust* вперед, направо, назад, налево, еще вперед, направо, назад, налево, затем вперед налево, назад, направо и еще раз вперед, налево, назад, направо.
* Движение корпуса по тем же 4 крайним точкам, но выполняются без фиксации, плавно перетекая.
* ***Кисти рук*** (правая, затем левая). Мягкое движение, как бы пальцами гладим ладонь, не касаясь её. Возможно участие в движение локтя и плеча.
* Обе руки, сохраняющие параллель, отводим вправо. Разворачиваем кисти: правой руки ладонью вниз, левой – ладонью наверх. Пальцы соединены. Спокойно переводим руки налево, в крайней точке кисти разворачиваются. Смена положения кистей острая. Выполняя это движение, постепенно переводим руки наверх. Далее можно продолжить это движение в плоскости вверх – вниз: правая рука идёт вниз – кисть наверх, максимально перпендикулярно полу; левая рука поднимается наверх – кисть опущена вниз перпендикулярно полу. Пальцы по-прежнему соединены.
* Мягкое движение рук. Попробуйте сначала одной рукой как бы отстранять от себя воздух. Движение по кругу, кисть мягкая. Руку сгибаем в локте, подводим к себе, полукруг через низ, далее руку выпрямляем и кистью как бы отстраняем воздух, возвращаем руку через верх. Двумя руками: одна сгибается, другая в этот момент распрямляется. Постепенно увеличьте скорость движения до максимального, затем снова вернитесь к первоначальному темпу до полной остановки.
* ***Рука – веер***. Откройте кисть, пальцы свободны. Собираем пальцы в кулак поочерёдно от мизинца до большого. Затем возвращаем так же поочерёдно от большого пальца до мизинца с разворотом кисти и собиранием пальцев в противоположную сторону. Одна рука, другая, вместе.

**Plié**

**Продолжение упражнений на разогрев мышц**

#### **♫** Исходное положение: 2-ая параллельная позиция. Все выходы в demi-plié – это внезапный

#### удар под колени.

1. **"1"** – *demi-plié* - ***резкий выдох***; **"2","3","4"** – медленно возвращаемся в исходное положение (это как надувание шара или заполнение резервуара водой) - ***затяжной вдох***; **"5","6","7","8**" – ещё раз то же самое;
2. **"1"** – *demi-plié -* ***резкий выдох***; **"2","3","4"** – возвращаемся в исходное положение, руки переводим в подготовительную позицию и из неё в 3-ю - ***затяжной вдох***; **"5"** – *demi-plié*, руки открываются в п./3-ю поз., единая плоскость с телом - ***резкий выдох***; **"6","7","8"** – возвращаемся в исходное положение (руки – по мере опускания напряжение спадает, они "обмякают") - ***затяжной вдох***;
3. **"1"** – *demi-plié*, корпус, голова "падают" вправо, сохраняется единая плоскость - ***резкий выдох***; **"2","3","4"** – "вытягиваем" тело (как из болота), возвращаясь в исходное положение (голова возвращается в последнюю очередь) - ***затяжной вдох***; **"5","6","7","8"** – то же самое влево;
4. "сворачивание тела до положения *grand plié*": движение выполняется без определённого счёта, оно напоминает сдувание шарика. Расслабляем голову – она наклоняется до крайней точки вперёд, "сдувание" продолжается по позвоночнику до крайней точки – только тогда "сдуваются" ноги: *grand plié,* пяточки не отрываются от пола. Исполняя это упражнение, мы должны понимать, что от головы по спине происходит перемещение центра. Движение плавно перетекающее. В обратном порядке возвращаемся назад. В дальнейшем, мы так и будем обозначать это упражнение – **"СВОРАЧИВАНИЕ ТЕЛА".**

*Далее, проделаем всё это по 1-ой и по 2-ой позициям.*

*♫ Исходное положение: 2-ая позиция ног, третья параллельная позиция рук (закрытая)*

1. **"И"** – *thrust* левым бедром; **"1",2","3","4"** – наклоняем корпус вправо, сохраняя единую плоскость, тянем мягко;
2. **"5","6","7"** – возвращаем тело в исходное положение (в т. ч. и бедро); **"8"** – *thrust* правым бедром. Далее всё то же самое в другую сторону. Затем ещё раз наклон корпуса вправо и влево;
3. Предыдущее упражнение закончилось: **"8"** – *thrust* левым бедром. **"1","2"** – так же наклоняем корпус вправо; **"3"** - резко переводим тело в положение *flat back* *side* (вправо) – фиксация, бедро возвращается в исходное положение; **"4"**- переводим тело налево, сохраняя при этом *flat back* (это как стрела подъёмного крана); **"5"** – расслабить, "бросить" тело вниз; **"6"** – резко вернуть тело в положение *flat back side* (вправо) – фиксация; **"7","8"** – сохраняя *flat back,* переводим тело влево, но тянет нас левый бок, всё остальное тело подчиняется его движению ("полощим" тело); **"и"** – резко меняем точку ведения тела – теперь это правый бок; **"9","10"** -всё вправо; **"и"** – резко меняем точку ведения – снова левый бок; **"11","12"**– всё влево (как на счёт "7","8"); **"и"** - завершаем фиксацией тела *flat back side* (влево); **"13"** – резко возвращаем тело в положение счёта "2" (только в левую сторону); **"14","15"** – возвращаемся в исходное положение; **"16"** – *thrust* правым бедром. Далее, всё упражнение в другую сторону.

*Необходимо помнить, что на протяжении всего упражнения, связанного с* flat back, - *ни ноги, ни бёдра не участвуют.*

*♫ Исходное: финальное положение предыдущего упражнения:*

"*Тянем бок*". Пр. р., бок тянутся наверх, при этом наступаем на пр. н. (*подушечка*, затем вся стопа) – надавливаем (л. р. убирается по прямой линии вниз, до груди); затем левый бок, рука, левая нога. Чередуем: правая, левая. Затем то же движение, но корпус в положении *flat back.*

*♫ Исходное положение: 3-ая позиция ног (правая впереди), руки*  *как в предыдущем упражнении*

*Движение ног не изменяется на протяжении всего упражнения – это "припадание" на правую ногу на месте; корпус, руки, голова сохраняют единую плоскость; бёдра не участвуют. По точкам пространства.*

***"1","2"*** – (1-ая точка) 2 "припадания" – flat back; ***"и"*** – переход в 3-ю точку, наклон корпуса влево; ***"3","4"***– "припадание" в этом положении; **"*и*"** – переход в 5-ю точку, наклон корпуса назад; ***"5","6"*** – "припадание" в этом положении; ***"и"*** – переход в 7-ю точку, корпус – направо; ***"7","8"*** – "припадание" в этом положении; **"*и*"** – переход в 1-ю точку – flat back; **"*1","2"*** – "припадание".

*Далее всё в обратную сторону.*

♫ *Исходное положение: 2-ая параллельная позиция ног, руки внизу, определённого счёта нет.*

*На протяжении всего упражнения –*

*движения плавно перетекающие*

*друг в друга.*

* Руки поднимаются наверх через стороны, прямые, пальцы соединены, кисти продолжают руки. Наверху – 3-ая пар. поз рук (з).
* Сохраняя единую плоскость (руки, голова, корпус) переходим в положение *flat* *back* (ноги, бёдра должны оставаться на месте, а не "уходить назад"). Придя в это положение, необходимо сохранить его некоторое время, почувствовать натяжение мышц спины, ног.
* Возвращаемся в предыдущее положение, разворачиваем кисти (3-ая пар. поз. (о)) и через стороны опускаем руки вниз, но не расслабляем.
* Сохраняя единую плоскость, переходим в положение *flat back* (поскольку руки – часть этой плоскости, то в процессе наклона корпуса (за счёт *его* движения), оказываются также параллельными полу, только теперь не впереди, а сзади).
* Разворачиваем кисти рук и, сохраняя единую плоскость, переводим руки вперёд (пальцы соединены, рука "не ломается" ни в запястье, ни в локте) – 3-ая пар. поз. рук (з).
* *Deep body bend*.
* *Plié.* Максимально опускаемся вниз, не отрывая пяток от пола; ноги – не забудьте! – сохраняют параллель; корпус, голова, руки, таз (единая плоскость) – снова параллельно полу *(flat back).* Мы почти лежим корпусом на коленях.
* Выпрямляем ноги, переходим в предыдущее положение.
* Возвращаем корпус в положение *flat back*, ноги прямые.
* Возвращаем корпус в вертикальное положение, руки наверху в 3-ей пар поз. (з).
* Сохраняя параллель ног и рук (локти разворачиваются вперёд, кисти "освобождаются"), тело "обмякло" и через *arch* "соскальзывает", "срывается" в grand *plié*, причём энергия падения, если тело правильно "отпущено", не позволит телу "застрять" в *grand plié*: приданный импульс вернёт тело до положения *demi-plié*; затем через *grand plié* "выталкиваем" тело наверх. "Срываемся" вниз – ***резкий выдох***, возвращаемся наверх – ***резкий вдох***. Впредь это движение будем называть **"ЛЫЖНИК".**

**♫** *Исходное положение: 2-ая параллельная позиция ног*

* "*Сворачивание корпуса*" (см. *plié*): голова, корпус (до крайней точки), *grand* *plié*, возврат из *plié* (корпус, голова остаются расслабленными). Здесь добавим с вами ещё один выход в *grand plié*, затем возврат в исходное положение. Движение так же плавно перетекающее. И ещё одно добавление: правая рука. Поднятие её начинается в момент возврата корпуса на уровне диафрагмы. Поднятие руки происходит по точкам: сначала ведёт локоть, затем запястье, пальцы. Свободная энергия через руку наверх.
* ***"1"*** - "соскальзывание" тела в *grand plié*, при этом корпус, голова и рука в свободной энергии описывают пол круга: сначала в нижнюю правую точку – через полукруг вперёд – в нижнюю левую точку, ***резкий выдох***. ***"2"*** – возврат по инерции (через лёгкий полукруг назад) с доведением в первоначальное положение - ***резкий вдох***. **"3","4"** – ещё раз то же самое.
* Лёгкий небольшой прыжок над полом (не вверх) на правую ногу вправо. Левую ногу ставим сзади (не за пяткой, а дальше по линии прыжка) на *подушечку*. Условная выворотность. *Demi-plié*. В момент прыжка руку из предыдущего положения переводим направо параллельно полу; левая рука свободна. Корпус также наклоняем вправо. Единая плоскость. По окончании прыжка фиксация (корпус, рука, ноги). Это, выражаясь театральным языком, - как бы "внутренний посыл" вправо.
* Такой же прыжок влево на левую ногу (всё в зеркальном отображении). Только правая рука опускается вниз: она свободна, а левая – проходит во время прыжка ¾ круга (сначала направо, потом через верх налево, в положение параллельное полу). "Посыл".
* Лёгкий небольшой прыжок над полом (не вверх) на правую ногу вправо, Левую ногу ставим впереди (дальше по линии прыжка). Выход на *подушечки* обеих ног. Условная выворотность. *Demi-plié*. Левая рука по-прежнему параллельно полу, правая – свободна. Здесь нет наклона корпуса, наоборот – проходит как бы стержень от макушки до точки посередине стоп. На *подушечка*х проворачиваемся в правую сторону, как статуэтка, до возможной крайней точки. Завершая поворот, ставим л. н. во 2-ю пар. поз., руки внизу.

*Далее всё то же самое, начиная со* "сворачивания корпуса", *только теперь будет* *подниматься левая рука. Всё влево.*

*♫ Исходное положение: 2-ая параллельная позиция ног*

*"Сворачивание корпуса"* до положение *grand plié*. Далее, по полу перебирая руками, выходим в горизонтальное положение тела, опираясь на руки и *подушечки* стоп. "Отжимание", сохраняя прямое положение тела. Перебирая руками по полу, выходим в положение "шалаш". Это равнобедренный треугольник, вершина которого копчик, нижние точки - руки и ноги. Далее, сгибаем колени таким образом, чтобы таз оставался на месте, не опускаясь вниз. Сохраняем параллельное положение ног. Выпрямляем ноги. Переносим пр. н. на перекрест с левой, после чего разворачиваем постепенно всё тело, не отрывая от пола рук. И только когда правую руку уже просто невозможно удержать на полу, переносим её, тело полностью разворачивается. Мы оказываемся спиной к полу, опора на руках и ногах, таз провисает, но не касается пола. Переносим вес тела на пр. н. и пр. р. Мах прямой левой ногой в правую диагональ, после чего сразу же разворачиваемся лицом к полу, ставим на пол пр. р., ноги прямые. Далее сжимаемся: обе ноги сгибаются в коленях, а руки в локтях. Мы мягко переходим на левое бедро, перед этим выведя левую согнутую ногу впереди правой. Положение **"свастика"** – это когда одна согнутая нога впереди, другая, как бы отстав, в таком же согнутом положении сзади. Оттолкнувшись руками, на бедре проворачиваемся пол круга, в завершении переведя две ноги и поставив их перед собой на стопы. Мы лицом в 5 точку пространства. Выходим на спину, забрасывая две ноги "за себя" и выталкиваем себя обратно. Полностью возвращаемся наверх. Разворачиваемся в 1-ю точку пространства.

*Всё в другую сторону.*

♫ *Исходное положение: 2-я параллельная позиция* *ног; руки внизу, расслаблены.*

*3 ПОЛОЖЕНИЯ КОРПУСА*

*Обратите внимание: на протяжении всего упражнения ноги и таз после выхода в* demi-plié *остаются неподвижными. Руки абсолютно расслаблены. Перемещение корпуса в каждое из трёх положений резкое, "без подъездов" ("ломаем" корпус). Также резко выполняем полуприседание. Напротив, пройдя 3 положения корпуса, возвращаемся в исходное положение медленно, тягуче.*

1 положение. Demi-plié; корпус, голову "бросаем" вправо; руки "болтаются" – всё почти расслаблено. "Почти" – потому, что в этом положении мы всё же должны сохранить единую плоскость (проконтролируйте это, особенно плечо: расслабление руки будет провоцировать его "сломать" эту плоскость).

2 положение. Корпус "бросаем" вперёд – *contraction* (голова подчиняется телу, "падая" вперёд).

3 положение. "Бросаем" корпус, голову налево; сохраняем единую плоскость. Теперь "вытягиваем" тело, возвращая его в исходное положение: бок, плечо, голова. Я советовал бы всё же представлять, что мы как бы вытягиваем своё тело из болота. Тогда мы преодолеваем дополнительные трудности: тело тяжёлое. Благодаря этому мы значительно растягиваем мышцы: бок, шея.

Едва достигнув исходного положения, переводим ноги в 1-ю позицию и всё упражнение выполняем с самого начала по 1-ой позиции.

♫ *Исходное положение: 2-ая классическая* *позиция ног, 2-ая позиция рук.*

* Мягко выходим в *demi-plié*, правая рука в подготовительную позицию, левая – в 3-ю, но не останавливаемся в них, а максимально тянемся дальше. Корпус – направо; тело, руки – мягкие. Единая плоскость.
* Корпус – *contraction*, руки – в подготовительную позицию.
* Корпус – налево; левая рука остаётся в подготовительной позиции, правая – в 3-ей. Максимально тянемся дальше. Единая плоскость.
* Из предыдущего положения мягко возвращаемся в исходное, выходя из demi-plié.

*Всё в другую сторону.*

*В этой части упражнения проследим за ногами, тазом. Они должны оставаться на месте. Вес тела не переносится ни на одну из ног, а остаётся посередине. Единая плоскость при наклонах корпуса вправо и влево.*

Отставляем правую ногу как можно дальше вправо, переносим на неё вес тела, садимся (стопа на полу), левая нога вытянута, руки через замах переходят вперёд – прямые и параллельные, *flat back*.

* Не соединяя ног, возвращаем вес тела на середину, выпрямляем правую ногу, *flat back* сохраняется. Следующий переход рук: ведущие – локти, вся остальная часть руки мягко подчиняется им; локти соединяются на уровне груди и ведут руки на единую линию "руки – спина", при этом предплечья, кисти перекрещиваются и, догоняя локти, также выходят на линию. Здесь пальцы соединены, ладони направлены на пол, руки прямые. Подержите тело в этом положении.
* Весь "верх": руки, голова, корпус – поднимаем в вертикальное положение, как бетонную плиту, разгибаясь лишь в пояснице.
* Сброс. Расслабляем руки, голову, освобождаем тело (*plié*) и тут же "вытягиваем" тело наверх: ведущая точка – середина спины, все остальные части тела подчиняются и следуют за этой точкой (сброс –***резкий выдох***, поднимаемся - ***резкий вдох***), подтягиваем правую ногу во 2-ю позицию. Закрепляем тело: исходное положение, руки через подготовительную и 1-ю позиции выходят во 2-ю.

*Всё упражнение с самого начала в другую сторону.*

**Battement tendu (первый вариант)**

*Исходное положение: 1-я позиция ног,*

*2-я позиция рук.*

1. *"****1****"- tendu* пр. н. вперёд*; "****и****" -* нога возвращается в 1-ю поз.*; "****2****"- demi-plié; "****и****"-* возвращаемся*; "****3****"- tendu* пр. н. вперёд*; "****и****"-* ставим пр. н*.-* 4- я п.*; "****4****"-* переводим ноги в 4-ю пар. поз., корпус через *release*, затем расслабляем руки, корпус, голову и "бросаем" вниз - ***резкий выдох***; *"****и****"-* "взять" тело (45° от пола): корпус, руки (3-ая пар. поз. (з)), головасоставляютединую линию и напряжены*;* ***"5", "и", "6", "и"****–* ***затяжной вдох*** сохраняя единую линию, равномерно поднимаемся в вертикальноеположение*; "****7" (лыжник) -***сохраняя параллель ног и рук (локтиразворачиваются вперёд, кисти "освобождаются"), тело "обмякло" и через *arch* "соскальзывает", "срывается" в *grand plié,* причемэнергия падения, если тело правильно "отпущено", непозволиттелу "застрять" в *grand plié -* приданный импульс вернёт телодоположения *demi-plié -* ***затяжной вдох****;* ***"и"***  *-* через *grand plié* "выталкиваем" тело наверх, более того, в момент подъёма ноги возвращаются в 4*-*юкл. поз. - ***резкий вдох***; *"****8****" –* пр. н. - в положение *tendu* вперёд, руки в 3-й поз. (только не надо забывать, что кисти не напряжены, а свободны), фиксация; *"****и****"-* возвращаемся в исходное положение.
2. Всё то же самое с левой ноги*.*
3. *"****1****" - tendu* пр. н. в сторону; *"****и****" -* нога возвращается в1-ю поз.; *"****2****" - demi-plié; "****и****" -* возвращаемся; *"****3****" - tendu* пр. н. всторону*; "****и****" -* ставим пр. н. во 2-ю поз.;*"****4***" - переводим ноги в пар. поз. Далее всё аналогично *tendu* вперёд, следует лишь обратить внимание, что ноги (не только стопы, но и колени) должны сохранять параллельное положение и ни в коем случае не могут соединяться или выворачиваться
4. Всё то же самое с левой ноги*.*
5. *"****1****" - tendu* пр. н. назад.Далее упражнение выполняется полностью по аналогии с *tendu* вперёд.
6. Всё то же самое с левой ноги.

**Battement tendu (второй вариант)**

*Исходное положение: 1-я позиция ног,*

*2-я позиция рук.*

1. *"****1****" - tendu* правой ногой вперёд; *"****и****" -* нога возвращается в 1-ю поз.; *"****2****" - demi-plié;* ***"и"-***возвращаемся; *"****3" -*** *tendu* пр.н. вперёд*;* ***"и****"- стоим; "****4"****-* ставим ногу, 4-я поз.; ***"и****" - стоим; "****5","6****" -* мягко выходим в *demi-plié,* округляя спину*,* "вбирая всебя", втягивая,руки переводятся в 1-ю поз. (кисти свободны!),голова подчиняется корпусу;***"7","8****" -* возвращаемся в предыдущееположение, открываемся, "выпускаем из себя"; *"****1"-*** *"*закрываем" тело, как набрасывают пиджак на стул (линия: одна рука – грудь - другая рука); ***"и****" -* стоим;***"2"-*** возвращаемся в предыдущее положение (оба движенияисполняются достаточно резко); ***"и****" -* стоим; *"****3","4****" -* мягко выходим в *demi-plié,* корпус *- contraction,* руки переводятся в 1-ю поз. (кисти свободны,ноне расслаблены);***"5****" -* выталкиваем пр. н. в *jeté,* руки резкопереходят во 2-ю поз.;***"и****" -* нога возвращается в 1-ю поз.; *"****6****" - demi-plié,* руки "обмякают" и "срываются" вниз - ***резкий выдох***; *"****и****" -* возвращаемся в исходное положение - ***резкий вдох.***
2. Всё то же самое с левой ноги.
3. *"****1****" - tendu* пр. н. в сторону; ***"и****" -* нога возвращается в 1-ю поз.; *"****2****" - demi-plié; "****и****" -* возвращаемся; *"****3"-*** *tendu* пр. н. в сторону; ***"и****" -* стоим; *"****4"-*** ставим ногу, 2-я поз*.;* ***"и****" -* стоим;  *"****5","6****"- demi-plie,* левая рукапереходит в такое положение, чтобы от локтя до кончиков пальцев - вся эта часть руки была параллельна полу (ладонь смотрит вверх), причем пальцы соединены, локоть не "прилипает" к телу, а в достаточной степени удален от него, правая же рука выходит наверх (из 2-й поз. на 45°), пальцы соединены, ладонь смотрит вниз (вся рука как бы напоминает стрелу в натянутом луке), корпус смещается влево (но вес тела остаётся посередине), голова чётко поворачивается в профиль, подбородок и взгляд повыше руки ипараллельно ей - весь переход мягкий; *"****7","8****" -* мягко возвращаемся в предыдущее положение; на *"****1","2","3****" -* движение, определяющим словом которого является **"баланс"** -равновесие. Очень важно понять, что тело представляет из себя (в том положении, в котором находится к этой части упражнения) как бы крестовину: одна линия - это руки, и вторая - голова - левая нога (правая нога будет являться опорой). Мы наклоняем "крестовину" вправо - понятно, что нога должна подниматься ровно настолько, насколько опускаются корпус и голова, руки же продолжают сохранять перпендикулярную линию, и только пальцы соединяются, а кисти разворачиваются ладонями вниз, носочек левой ноги "натягиваем". Следует помнить, что главное здесь - баланс и удержание "крестовины", а не высота поднятой ноги; "**4**" - за счет "обратного балансирования" возвращаемся назад, но приходим в то же положение, в котором оказывались на счет "6"; Далее *"****5****" - jeté* пр. н*.* в сторону, руки активно переходят во 2-ю поз., а корпус - ввертикальноеположение; *"****и****" -* нога возвращается в 1-ю поз.; *"****6****" - demi-plié,* руки"обмякают" и "срываются" вниз - ***резкий выдох***; *"****и****" -* возвращаемсяв исходное положение - ***резкий вдох***.
4. С левой ноги с соответствующими зеркальными изменениями.
5. *"****1****" - tendu* пр. н. назад;***"и****" -* нога возвращается в 1-ю поз.; *"****2****" - demi-plie; "****и****" -* возвращаемся; *"****3"-*** *tendu* пр. н. назад; ***"и****" -* стоим; *"****4"-*** ставим ногу, 4-я поз.; ***"и****" -* стоим;***"5","6****" -* мягко выходим в *demi-plié* и в *arch*, голова "уходит" назад так, чтобы мы могли смотреть наверх*,* руки переводятся в 1-юпоз. (кисти свободны); *"****7","8****" -* возвращаемся в предыдущееположение*; "****1" -*** "открываем" тело наверх (линияоткрыванияпроходит: одна рука – грудь - другая рука) - всё должнопроисходитьтак, как будто на грудь и руки упал огромныйневидимый шар; ***"и****" -* держим;  *"****2"-*** возвращаемся в предыдущее положение,как бы "сбрасываем" шар; ***"и****" -* стоим*; "****3","4****" -* мягко выходим в *demi-plié* и в *arch,* руки переводятся в 1-ю поз. (кисти свободны,ноне расслаблены), голова подчиняется корпусу; *"****5****" -* выталкиваемпр. н. в *jeté* назад, руки резко переходят во 2-ю поз.;***"и****" -*  нога возвращается в 1-ю поз.; *"****6****" - demi-plié,* руки "обмякают" и"срываются" вниз - ***резкий выдох****;* ***"и****" -* возвращаемся висходное положение - ***резкий вдох***.
6. Всё то же самое с левой ноги*.*

**Battement tendu jeté (первый вариант)**

*Исходное положение: 1-ая параллельная позиция ног,*

*руки свободно опущены вдоль тела,*

*но в процессе упражнения*

*не болтаются.*

1. *"****1****"- jeté* пр. н. вперёд; *"****и****" -* возвращаем в 1-ю пар. поз.; *"****2","и****" -* то жесамое; *"****3","и****"-* "петля": пр. н. выходит в *jeté* (корпусотклоняется назад, создавая единую линию с ногой) и дальше, как бы описывая полкруга через верх, приходит на *passé* и опускается в 1-ю пар. поз. (корпус через "*волну",* начинаяот груди и заканчивая головой*,* возвращается в вертикальное положение*). "****4","и****" -* ещё петля.
2. Всё то же самое с левой ноги*.*
3. ***2******jeté*** пр. н. в сторону, сохраняя невыворотность: стопа, колено"смотрят" точно вперёд, натянуты; затем возвращаемся в 1-ю пар. поз.; ***2 петли***в сторону по аналогии с петлёй вперёд, так же сохраняя невыворотность, корпус отклоняется в сторону (держим плоскость) и возвращается в вертикальное положение (*"волна",* заканчивающаяся головой).
4. Всё то же самое с левой ноги*.*
5. ***2 jeté***пр. н. назад (пятка четко наверх) - невыворотно, ***2******петли***назад (следить, чтобы колено не разворачивалось), работукорпусаможно упростить: *release, contraction -* голова подчиняется телу.
6. Всё то же самое с левой ноги*.*

**Battement tendu jeté (второй вариант)**

*Исходное положение: 1-я позиция ног, 2-я позиция рук.*

1. **"1"** – *jeté* пр. н. вперёд; **"2"** – возвращаем ногу в 1-ю поз.; **"3"** - *jeté* вперёд; **"и"** – нога проходит через 1-ю поз., *brush*; **"4"** - *jeté* назад; **"и"** – нога проходит через 1-ю поз., *brush*; **"5"** – *jeté* вперёд; **"6"** – "падаем" на правую ногу, перенося на неё вес тела: положение выворотное, пр. н. полусогнута, л. н. прямая; "отпускаем", расслабляем верх корпуса (от груди), голову, руки (сорвавшись, проходят по дугам и перекрещиваются на груди); зафиксируем на долю секунды это положение ("стоп - кадр"); **"7"** – возвращаем всё в предыдущее положение – "выталкиваем себя"; **"и"** - нога возвращается в 1-ю поз.; **"8"** – *demi-plié*, "соскальзывание"; "верёвочки", держащие руки, "обрываются" – ***резкий выдох***; **"и"** – возврат в исходное положение - ***резкий вдох***.
2. *Jeté* левой ногой вперёд.
3. **"1"** – *jeté* пр. н. в сторону; **"2"** – возвращаем ногу в 1-ю поз.; **"3"** – *jeté* в сторону; **"и"** – нога проходит через 1-ю поз., *brush*; **"4"** – *jeté* пр. н. в левую сторону; **"и"** – нога проходит через 1-ю поз., *brush*; **"5"** – *jeté* в правую сторону; **"6"** – "падаем" на пр. н., перенося на неё вес тела; положение выворотное, пр. н. полусогнута, л. н. прямая; "отпускаем" корпус, голову, руки (они также, как и на *jeté* вперёд перекрестятся на груди); единая плоскость; фиксация; **"7"** – "выталкиваем себя" в предыдущее положение (импульс выталкивания происходит за счёт выпрямления правой ноги); **"и"** – возвращаем ногу в 1-ю поз.; **"8"** – *demi-plié*: "соскальзывание", освобождение (короткий момент отдыха), руки также "срываются" вниз - ***резкий выдох***; **"и"** – возврат в исходное положение - ***резкий вдох***.
4. *Jeté* левой ногой в сторону.
5. **"1"** – *jeté* пр. н. назад; **"2"** – возвращаем ногу в 1-ю поз.; **"3"** – *jeté* назад; **"и"** - нога проходит через 1-ю поз., *brush*; **"4"** – *jeté* вперёд; **"и"** – нога проходит через 1-ю поз., *brush*; **"5"** – *jeté* назад; **"6"** – "падаем" на пр. н. назад, перенося на неё вес тела, выворотно, пр. н. полусогнута, л. н. прямая; "отпускаем" корпус от груди назад, "отпускаем" руки (они перекрещиваются на груди), голова запрокидывается точно назад (удержаться в этом положении достаточно непросто, поэтому необходимо сразу же найти какую-либо точку на потолке и удержать на ней свой взгляд). Фиксация; **"7"** – "выталкиваем себя" в предыдущее положение (сразу же найдите взглядом точку и "удержитесь за неё"); **"и"** – нога возвращается в 1-ю поз.; **"8"** – "освобождение" – ***резкий выдох***, по аналогии с предыдущим выполнением jeté; **"и"** – возврат в исходное положение - ***резкий вдох***.
6. *Jeté* левой ногой назад.

##### Rond de jambe

*♫ Исходное положени: 1-ая параллельная позиция ног;*

*руки свободны, вдоль тела***.**

Предворительное упражнение. *Выполним rond одной, потом другой ногой по* *точкам, сохраняя положение стопы параллельное положение стопы, не разворачивая её: вперёд – пятка направлена на пол, в сторону – пятка назад, назад – пятка наверх, в 1-ю пар. поз. В обратную сторону*.

Основные упражнения:

* Движение ноги по кругу должно происходить как результат реакции тела на импульс: *thrust* бёдрами вперёд, колени освобождаются, от этого нога выталкивается вперёд и совершает круг вместе с бёдрами (это не специальное движение бёдер – мы просто их не держим). Нога приходит в 1-ю пар. поз., колени "втягиваем". По аналогии *thrust* бёдрами назад и *rond* и пр. н. *en dedans*. Также левой ногой.
* *Rond* коленом. Поднимаем пр. н. (ведущее – колено: тянем его максимально вверх) в левую диагональ, стопа натянута. Колено описывает в воздухе круг до максимальной выворотности и ставим пр. н. за левую (проследите, чтобы корпус не разворачивался); *rond* в обратную сторону. То же другой ногой.
* *Demi-plié*. На протяжении всего упражнения надо постараться продержать колени сомкнутыми. Они будто привязаны. Корпус, руки в движении не участвуют. *Точки подушечкой правой ноги*. Пр. н. максимально в левую сторону на *подушечку* (за левой ногой) – удар *подушечкой*; переводим в крайнюю правую точку – удар *подушечкой*. Повторяем несколько раз. Движение отрывистое.
* *Demi-plié* сохраняется. Голень правой ноги (она на *подушечке* в правой стороне – так, как мы завершили предыдущее упражнение) – "хвостик". Из крайней правой точки переводим в крайнюю левую (мазок), далее полкруга через воздух, завершая круг, и ударяем *подушечкой* в крайнюю правую точку. Движение повторяется несколько раз.
* Точки *подушечкой* левой ноги. "Хвостик" левой ногой.

♫ *Исходное положение: 1-ая позиция ног, 2-ая позиция рук*

Правая нога выходит в сторону на положение *tendu*. "Восьмёрка" правой ногой по полу. **"и"** – нога разворачивается невыворотно в противоположное от *tendu* положение. **"1"** - нога через 1-ю пар. поз. выходит в крайнюю левую точку вперёд; **"2"** – нога, описав часть круга, возвращается на положение *tendu* в сторону; **"3"** – нога через 1-ю поз. проходит в крайнюю левую точку назад; **"4"** – описав часть круга, нога возвращается на положение *tendu* в сторону. Движение повторяется несколько раз, затем также с левой ноги.

### Нога описывает в воздухе *rond* ("восьмёрка") в положении стопы *point*, *flex.*

**"1"** – jeté пр. н. в левую сторону вперёд – *flex*; **"2"** – нога проходит четверть круга в аналогичную правую точку (стопа сохраняет положение *flex*); **"3"** – переводим ногу в крайнюю левую точку назад (происходит это следующим образом: как только нога подходит к ноге, колени соединяются, продолжаем движение голенью, при этом стопа переходит в положение point – пр. н. у нас согнута в колене); **"4"** – четверть круга (работает голень) в правую точку (*point*); **"5"** – от колена выводим ногу в левую сторону вперёд – *flex.*

Повторяем несколько раз, потом с другой ноги.

Завершая упражнение, приходим в исходное положение.

Руки, бёдра, плечи не участвуют.

**Grand battement**

*Исходное положение: 1-ая позиция ног, 2-ая позиция рук*

Предварительное упражнение: *Стопы, port de bras. Координация.*

1. Работает правая рука, правая нога. **"1"** – рука в подготовительную поз., пр. н. на *подушечку* и в исходное положение; **"2"** – рука в 1-ю поз., нога на *подушечку* и в исх. пол.; **"3"** – рука в 3-ю поз., нога на *подушечку* и в исх. пол.; **"4"** - рука во 2-ю поз., нога на *подушечку* и в исх. пол. **"5","6","7","8"** - то же самое левая рука, левая нога.
2. Работает правая рука, правая нога. **"1"** – рука проходит подготовительную и переходит в 1-ю поз., нога на *подушечку* и в исх. пол.; **"2"** – рука проходит через 3-ю поз. во 2-ю, нога на *подушечку* и в исх. положение; **"3","4"** – то же самое левая рука, левая нога.
3. Работает правая рука, правая нога. **"5"** – рука проходит подг.,1-ю, 3-ю поз. и возвращается во 2-ю, нога на *подушечку* и в исходное; **"6"** – то же самое левая рука, левая нога; **"7","8"** – ещё раз (правая, левая).
4. На **"1","2","3","4"** повторить п. **2**; на **"5","6","7","8"** – повторить п. **3**.
5. Повторить п. **1**.

Основное движение:

**"1"** – пр. р. в подг. поз., пр. н. на *подушечку* и возврат; **"2"** – пр. р. в 1-ю поз., пр. н. *grand battement* вперёд и возврат; **"3"** – пр. р. в 3-ю поз., пр. н. на *passé* и в исходное; **"4"** – пр. р. возвращается во 2-ю поз., пр. н. на *подушечку* и в исходное положение; **"5","6","7","8"** – то же самое левая рука, левая нога.

Далее все движения сохраняются, а grand battement выполняется в сторону, потом назад. Иными словами, движение "крестом" со сменой ног: правая вперёд, левая вперёд, правая в сторону, левая в сторону, правая назад, левая назад.

Далее. **"1"** – пр. р. в подг. поз., нога на *подушечку* и возврат; **"2"** – пр. р. в 1-ю поз., пр. н. *grand battement* назад и в исходную; **"3"** – пр. р. в 3-ю поз., пр. н. на *passé*, левая – *relevé* и возврат; **"4"** – пр. р. возвращается во 2-ю поз., пр. н. на *подушечку* и в исходную; **"5","6","7","8"** - левая нога, левая рука. Так же в сторону, затем вперёд, не забывая, что на **"3"** и на **"7"** добавился выход на *relevé*.

##### Adagio

###### Исходное положение: 1-я позиция ног, руки внизу

*Все движения плавно перетекающие и лишь на "11" и "12"*

*движения резкие с фиксацией*

1. **"1"** – выводим пр. н. влево на *tendu, dеmi-plié*, руки в подг. поз.; **"2,"3","4","5","6"** - выходим из *demi-plié,* нога отрывается от пола, *rond* по воздуху (вперёд, в сторону и назад), руки через 1-ю выходят во 2-ю поз.; **"7"** - нога опускается (положение *tendu* назад); **"8"** - возвращаем ногу в 1-ю поз.; **"9"** - пр. н. *tendu* вперёд; **"10"** – нога поднимается на воздух; **"11"** – левая нога *demi-plié*, правая *tire-bouchon*, стопа – *flex*, руки в 1-ю поз., корпус *thrust назад*; **"12"** – возвращаемся в положение на счёт 10; **"13","14"** - пр. н. переходит на *passé*, руки в 3-ю поз.; **"15","16"** – возвращаемся в исходное положение.
2. Всё с левой ноги.
3. Правая нога, всё то же самое на **"1","2","3","4","5","6","7","8"**. **"9"** – пр. н. *tendu* в сторону; **"10"** – нога поднимается на воздух; **"11"** – л. н. *demi-plié*, пр. н. сгибается в колене (колено наверх), стопа – *flex*, корпус – *thrust назад*, руки в 1-ю поз.; **"12"** – возвращаемся в положение на счёт 10; **"13"** – разворачиваем колено и переводим ногу в закрытом невыворотном положении (коленом вперёд) влево; **"14"** – разворачиваем колено в выворотное положение и возвращаемся, как это было на счёт "10"; **"15"** – разворачиваем колено и снова переводим невыворотно влево, при этом опорная нога выходит на *demi-plié*, руки - в подг. поз.; **"16"** – выталкиваем пр. н. в положение счёта "10", руки во 2-ю поз. и возвращаемся в исходное положение.
4. Всё с левой ноги.
5. **"1"** – выводим пр. н. в *tendu* назад, *demi-plié*, руки в подг. поз.; **"2","3","4","5","6"** – выходим из *demi-plié*, нога отрывается от пола, *rond* по воздуху (назад, в сторону, вперёд), руки через 1-ю выходят во 2-ю поз.; **"7"** – нога опускается (положение *tendu* вперёд); **"8"** – возвращаем ногу в 1-ю поз.; **"9"** – *tendu* пр. н. назад; **"10"** – нога поднимается на воздух; **"11"** – л. н. *demi-plié*, пр. н. *attitude*, стопа – *flex*, руки в 1-ю поз., корпус – *thrust вперед*  (найти глазами точку на потолке, "удержаться за неё"); **"12"** – возвращаемся в положение на счёт 10 (найти точку впереди и устоять); далее всё по аналогии с первым упражнением.
6. Всё с левой ноги.

**Повороты – контрповороты (шаги в повороте)**

*Исходное положение: 2-ая позиция ног,*

*руки свободны внизу*

Предварительное упражнение: корпус, дыхание, plié.

* **"1"** – поворачиваемся в 3-ю точку пространства, перенеся л. н. во 2-ю пар. поз., *grand plié -* ***резкий выдох***(пяточки не отрываем от пола) и выталкиваем себя из *grand* *plié*, руки свободные "взлетают" вперёд (сохраняя параллельное положение, ладони направлены на пол, но кисти также свободны, ведущие локти); **"и"** – возвращаемся в 1-ю точку пространства, перенеся л. н. – 2-ая поз., руки в 3-ю поз., выталкиваем себя из *grand plié* наверх; **"2"** - руки открываются (линия рука – грудь – рука, голова подчиняется; вспомните второй вариант *battement tendu* – " положили на грудь огромный невидимый шар"), *arch, demi-plié -* ***резкий вдох***; **"3"** - выходим в 7-ю точку пространства, перенеся пр. н. во 2-ю пар. поз., *grand plié*, руки разворачиваются и выходят вперёд (ведущие локти) в параллельное положение - ***резкий выдох***, выталкиваем себя из *grand plié*; на **"и"** возврат в 1-ю точку так же, как и в предыдущем случае; **"4"** – соответственно то же самое, как и на счёт "2".

*Описание движений сделано по точкам (счёт "и" вообще условен), на самом же деле упражнение выполняется без остановок, напоминая дыхание (а оно здесь шумное, наподобие накатывающейся и откатывающейся волны: "1" – выдох. "2" – вдох). Это движение должно выполняться, как качели – "лодочка", без натуги.*

* На счёт **"1"** и **"2"** всё происходит так же, как и в предыдущем упражнении. Это, в общем-то, и есть то же самое упражнение с добавлением прыжков. На **"3"** через такой же выход в *grand plié* выталкиваем себя в прыжок наверх, сохраняя параллель рук и параллель ног, *contraction*. На **"4"** приземляемся в *grand plié*. Это так же, как в движении *"лыжник"* (то есть по инерции доходим до *demi-plié*). На счёт **"5"** выталкиваем себя через *grand plié* наверх, меняя точку пространства. Продолжаем движения, как и в предыдущем упражнении. На счёт **"7"** такой же прыжок в 3-ей точке пространства. *Всё по аналогии. Эти упражнения выполняются по несколько раз.*

Основное упражнение:

**"1","2"** – всё точно так же, как и в предварительном упражнении; **"и"** – "взять" тело, то есть резко устанавливаем следующее положение: "стержень", л. н. – положение *tendu* в сторону, л. р. в 1-ю поз., пр. р. во 2-ю; **"3"** – наступаем на левую ногу влево (*en face*), разворачиваясь на ней на 180º против часовой стрелки, обе руки в 1-ю поз.; "и" – наступаем на пр. н. (*спина*), разворачиваемся на ней на 180º против часовой стрелки; **"4"** – наступаем на л. н. (*en face*), разворачиваемся на ней на 180º против часовой стрелки; **"и"** – фиксируем положение ("3","и","4" – шаги в повороте без остановки и фиксации): пр. н. положение *tendu в сторону*, л. р. во 2-й поз., пр. р. – в 1-ой (*спина*); **"5"** – наступаем на пр. н., проворачиваемся на ней на 180º по часовой стрелке, руки переходят в 1-ю поз.; **"и"** – наступаем на л. н. (*en face*), разворачиваемся на ней на 180º по часовой стрелке; **"6"** – наступаем на пр. н. (*спина*); руки, тело, л. н. приходят в положение баланса, описанное выше во втором варианте *battement tendu (в* *сторону);* сразу же вращаемся на пр. н. на месте, сохраняя это положение рук и тела *("крестовина")* – происходит небыстрый поворот на 360º на счёт **"6"** и **"7";** **"8"** – фиксация (*спина*): опора на пр. н., л. н. в положении на *tendu* *в сторону*, л. р. – 1-я поз., пр. р. – 2-я поз.**"1","и","2"** – с левой ноги шаги в повороте в левую сторону с переведением рук в 1-ю поз. (против часовой стрелки); **"и"** – фиксация (*en face*): пр. н. в положении на *tendu в сторону*, опора на л. н., пр. р. – 1-я поз., л. р. – 2-я поз.; **"3","и"** – контрповорот по часовой стрелке; на **"4"** наступаем на пр. н. и не проворачиваемся на ней; **"и"** – фиксируем (en face): л. н. – положение *tendu в сторону*, пр. р. во 2-ой поз., л. р. – в 1-ой; **"5","и","6**" – шаги в повороте на левую ногу влево; **"и"** – фиксируем (спина): пр. н. в положении *tendu в сторону*, пр. р. в 1-ой поз., л. р. – во 2-ой; **"7","и","8"** – контрповорот на пр. н. вправо; **"и"** – подставляем л. н. таким образом, чтобы оказаться во 2-ой пар. поз. в 7-ой точке пространства.

Далее всё по аналогии в другую сторону. Завершая упражнение, подставляем пр. н. таким образом, чтобы оказаться в 1-ой точке пространства во 2-ой поз. ног.

**Упражнения на координацию и жесткую фиксацию положений тела**

Здесь очень важно добиться жёсткой фиксации движений, чётких переходов (это как сменяющиеся фотографии: переходы "без подъездов"). Тело собрано, перемещения активны и почти агрессивны. Напор. Энергия. Чёткий, жёсткий ритм. Координация.

**Упражнение 1**.

*Исходное положение ног: 2-ая параллельная позиция.*

*Руки выведите в стороны так, чтобы они были*

*продолжением плеч – это одна прямая линия. Затем, часть рук от пальцев до локтей, поднимите вверх так, чтобы они приняли положение перпендикулярное оставшимся частям рук и плечам. Руки в запястьях "не ломаются". Пальцы соединены. Корпус, руки жёстко закреплены и напряжены. Единая линия (не позволяйте рукам , лопаткам расслабляться, локтям "обвисать" или "выходить" вперёд). Спина прямая, жестко закреплена. Это исходное положение рук.*

4 шага вперёд с правой ноги. Движение "робот". Шаг на правую ногу – корпус, голова, руки поворачиваются направо (уже понятно, что поворот этот фиксированный, "роботический"). На левую ногу – соответственно поворот налево. Ещё шаг на пр. н. и на л. н.

4 шага назад. Сразу же шаг назад на л. н. – корпус направо, шаг на пр. н. – корпус налево, ещё шаг на л. н., затем на пр. н.

Упражнение выполняется несколько раз (можно с небольшим ускорением). Проследите, чтобы шаги не выполнялись выворотно.

Упражнение 2

*Исходное положение: 1-ая параллельная позиция ног, руки внизу*

Начнём упражнение с простого: на "1" – шаг в правую сторону пр. н.; "2" – подставить л. н. в 1-ю пар. поз.; "3" – ещё шаг вправо на пр. н.; "4" – подставляем к ней левую; "5" – Шаг в левую сторону л. н.; "6" – подставляем к ней пр. н. в 1-ю пар. поз.; "7" – ещё шаг влево на л. н.; "8" – подставляем к ней правую.

Далее, добавим к шагам движение бёдер – *thrust* бедром. На "1" – шаг на пр. н. – thrust левым бедром влево. На "2" – подставляем л. н. - thrust пр. бедром вправо. На "3" – снова шаг на пр. н. и снова thrust левым бедром влево. На "4" – левую ногу подставляем, но thrust не делаем, а приводим бедра в первоначальное положение. Иначе говоря, движение бедра происходит "от ноги" (иду на правую ногу – бедра влево). На последующий счёт всё по аналогии.

Далее, давайте разберёмся и поймём

4 положения рук:

* 1-ое положение. Руки в стороны, напряжены и перпендикулярны корпусу. Кисть – *jazz hand*, ладонями на зрителя.
* 2-ое положение. Часть рук от локтей до пальцев закрываем на уровень 1-ой поз. ("захлопываем воротца"). Кисти сохраняют прежнее положение (но теперь на зрителя тыльная сторона). Рука в запястье "не ломается" и сохраняется единая плоскость.
* 3-е положение. На том уровне, где были кисти, соединяем локти, при этом кисти также тыльной стороной на зрителя выводятся наверх. Они не параллельны, а разведены в стороны ровно на столько, что бы сохранилась единая плоскость. *Jazz hand*.
* 4-ое положение. Руки выводятся вверх, параллельные, по-прежнему напряженные и прямые. *Jazz hand* – ладони повернуты точно на зрителя. Все в единой плоскости.

Теперь давайте вернемся к приставным шагам, с которых мы начали второе упражнение, и добавим к ним руки.

*Исходным положением будет 1-ая пар. поз. ног и 1-ое положение рук*.

На **"1"** шаг пр. н. вправо и пр. р. переходит во 2-ое положение; на **"2"** – приставляем левую ногу и пр. р. переходит в 3-е положение; на **"3"** – снова шаг пр. н. вправо, рука – в 4-ое положение; на **"4"** – приставляем л. н., пр. р. – в 1-ое положение. Все это время левая рука оставалась в 1-ом положение. Далее, приставные шаги на левую ногу влево, при этом работает левая рука, а правая – остается в 1-ом положении. Напомню, что движение выполняется отрывисто, с фиксацией. Упражнение повторяется несколько раз. Возможно увеличение темпа.

Теперь немного трансформируем приставные шаги.

*Прежнее исходное положение (сначала без рук, а потом с руками).*

На **"1"** – широко отставляем пр. н. вправо, *demi-plié*, условная выворотность, вес тела посередине. На **"2"** – подставляем левую ногу к правой и выходим из *demi-plié*. На **"3","4"** то же самое, затем все с левой ноги влево.

Добавим движение рук по аналогии с предыдущим упражнением. Только теперь будут работать обе руки.

**Упражнение 3.**

*Исходное положение: 1-ая пар. поз. ног, руки внизу.*

*Это упражнение разрабатывает координацию и эластичность кисти. Кисть – змея.*

На **"1"** - правая кисть, а за ней и вся рука, стремительно выходят наверх. При этом кисть развернута ладонью вправо, пальцы наверх. Движения руки острые, напряженные. На **"2"** - кисть огибает большой круг вправо (рука подчиняется кисти) и выходит через низ к правой щеке тыльной стороной ладони, не касаясь ее. На **"3"** - кисть, развернувшись тыльной стороной ладони, огибает лицо и выходит к левой щеке. На "**4"** – кисть, снова развернувшись, огибает лицо и возвращается к правой щеке. Все то же самое другой рукой.

* Попробуйте сделать это упражнение двумя руками одновременно.
* Попробуйте добавить приставные шаги: два приставных шага вправо – работает правая рука, два приставных шага влево – левая, затем по два шага вправо и влево – работают обе руки. Постепенно увеличивайте темп, не забывая при этом, что движения рук должны остаться эластичными, "змеиными".

**Упражнение 4.**

*Исходное положение: 1-ая пар. поз. ног, руки свободны (в процессе движения их можно приподнять,*

*чтобы они не мешали работе бедер*)

На **"и"** "распускаем" колени, освобождаем, слегка подсев. На **"1"** – ставим пр. н. на *подушечку* вперёд, не перенося на нее вес тела, и делаем полный круг бёдрами по часовой стрелке, начиная с диагонали влево (на выход бёдер – акцент). Корпус, плечи в движениях не участвуют. На **"2"** – ещё полкруга бёдрами (с акцентом в левую диагональ) и возврат бёдер в нормальное положение. **"и"** – переносим вес тела на пр. н. На **"3"** – ставим л. н. на *подушечку* вперёд, не перенося на неё вес тела, и делаем полный круг бёдрами против часовой стрелки, начиная с диагонали вправо (на выход бёдер – акцент). На **"4"** – ещё полкруга бёдрами (с акцентом в правую диагональ) и возврат бёдер в нормальное положение.

*Движение повторяется несколько раз. Это должно быть продвижение по залу всей группой или по два-три человека.*

*После того, как движение освоено, добавляем новый объект внимания*.

Для этого выведите пр. р. в *1-ое положение*. *Jazz hand*. Затем согните и опустите локоть почти до пояса (при этом локоть не касается корпуса, рука от локтя до пальцев параллельна полу, единая плоскость). Работает кисть вниз – вверх, насколько возможно быстро. Подключаем шаги с бёдрами.

*После того, как движение освоено, добавляем новый объект*.

Это левая рука. Часть её от плеча до локтя на уровне плеч, другая – от локтя до пальцев под углом направлена к голове. Пальцы изображают клюв: четыре – соединены, а большой палец оттопырен. Кисть и вся рука сохраняют единую плоскость и не разворачиваются на зрителя. На **"1"**, **"3"** и т. д. клюв захлопывается и тут же открывается (движение острое, точечное).

#### **S t r e t c h**

**Упражнение 1.**

*Исходное положение: 2-ая параллельная позиция ног,*

*руки свободно опущены вниз.*

#### Все движения мягкие, плавные

► На **"1","2"** – *demi-plié*, **"3","4"** – возвращаемся, **"5","6"** – *demi-plié*, **"7","8"** – возвращаемся, **"1","2"** – *demi-plié*, руки поднимаются на уровень плеч, перпендикулярно корпусу (руки свободны, но "не ломаются" ни в локтях, ни в запястье), **"3","4"** – возвращаемся, кисти мягко разворачиваются ладонями наверх, **"5","6"** – *demi-plié*, руки переходят в 3-ю пар. поз. (з), **"7","8"** – возвращаемся и выходим на *relevé*. Держим "стержень", руки не зажимаем, плечи не поднимаем, медленно опускаемся в *grand plié* на восемь счетов, после чего также медленно возвращаемся наверх. На следующие восемь счётов мягко тянемся всем телом наверх – ещё выше, после чего выходим из *relevé*, опускаем руки через стороны в исходное положение и тут же возвращаем в 3-ю пар. поз. (з) и выходим на *relevé*. На **"1" – "4"** опускаемся в *grand plié*, **"5" – "8"** переводим руки через стороны, опускаем стопы на пол, берёмся за ноги и выпрямляем ноги в коленях. Стоим насколько возможно долго, затем отпускаем руки и возвращаемся (возврат такой же, как в упражнении "сворачивание тела") в исходное положение.

► Всё упражнение по 1-ой позиции.

► Всё упражнение по 4-ой позиции. (Только перед вторым *grand plié* ноги переходят в 4-ю параллельную позицию)

**Упражнение 2.**

*Исходное положение: 1-ая позиция ног,*

*руки свободно опущены вниз.*

*Без определённого счёта.*

Поднимаем пр. р. в 3-ю пар. поз. (з), голову поворачиваем налево, тянемся вниз, сохраняя при этом прямую линию тело – правая рука. Затем рука "обмякает" и через правую сторону мягко опускается вниз (ведёт локоть), а через левую сторону поднимается левая рука (ведущий локоть), и закрепляется в 3-ей пар. поз. (з). Голова разворачивается направо. Тянемся вправо.

**Упражнение 3.**

*Исходное положение: 2-ая позиция ног,*

*Руки свободно опущены вниз.*

*Без определённого счёта.*

На протяжении всего упражнения нужно постараться продержать "стержень".

Поднимаемся на *relevé* и садимся в *demi-plié* (тазом максимально тянемся к полу). Затем выходим из *demi-plié* наверх и возвращаемся из *relevé*.

Отставляем правую ногу дальше в сторону и повторяем упражнение. Снова отставляем. Снова. Итак, до максимально возможного.

Затем, *открываем руки во 2-ю позицию*.

Тянемся левой рукой к правой ноге (правая рука уходит за спину), возвращаемся наверх и тянемся правой рукой к левой ноге (левая рука уходит за спину). Возвращаемся. Соединяем руки так, чтобы кисть одной руки обхватывала локоть другой. Тянемся вниз.

*Поставим руки на пол впереди себя, ноги максимально в стороны на пяточки.*

Будем стараться дотянуться кончиками пальчиков ног до пола (но не вперёд, а в продолжение ноги).

Теперь, не вырастая наверх, развернёмся в правую сторону, и будем стараться сесть на "шпагат". Затем то же самое налево. Тем студентам, для которых шпагат – проблема, растяжку необходимо выполнять следующим образом (разберёмся на примере растяжки в правую сторону):

* после поворота руки должны быть не "спереди или сзади", а по обе стороны ноги;
* правая нога согнута – тупой угол, пальчики же пытаемся тянуть;
* левая нога так же согнута, колено не касается пола.

Вернёмся в положение, как это было до последней части упражнения: руки впереди на полу. Постарайтесь "собрать" ноги в 1-ю пар. поз., передвигая "пяточки – носочки" (руки пытаемся оставить на полу), голова, корпус расслаблены. Как только соединили ноги, поднимайтесь наверх ("сворачивание корпуса").

**Упражнение 4.**

*Исходное положение: 1-ая параллельная позиция ног,*

*руки свободно опущены вниз*

Опуститесь на колени. Голова, корпус, таз, ноги (естественно до колен) составляют единую линию и "не ломаются" – это как доска. Вот такой "доской" будем с вами медленно максимально отклоняться назад и так же медленно возвращаться. Мы тренируем пресс, мышцы ног и спины.

Отставьте правую ногу (на колене) в сторону и лягте спокойно назад. Отдохните. Не напрягайте и не "зажимайте" подъёмы ног. Они должны тянутся в спокойном, а не в зажатом состоянии тела. Это, кстати, относится вообще ко всем упражнениям ***stretch***.

**Упражнение 5.**

*Исходное положение: на полу лежим на спине,*

*ноги вытянуты, руки вдоль тела,*

*полное расслабление*

Отрываем от пола ноги и корпус так, чтобы единственной точкой опоры оставалась верхняя часть ягодиц. Подъём тела спокойный, чтобы сохранить равновесие. Положение, в которое мы должны прийти:

* корпус и ноги составляют острый угол;
* голени обеих ног согнуты и параллельны полу;
* ноги сохраняют 2-ю пар. поз., стопы - *point*;
* руки в спокойной энергии тянутся вперёд, параллельны полу, пальцы соединены, ладони направлены друг на друга.

Упражнение выполняется несколько раз: спокойно поднимаемся до нужной точки равновесия, сохраняем её некоторое время, а затем спокойно опускаемся в исходное положение. Полное расслабление. Далее можете это упражнение немного усложнить. Выйдя в точку равновесия, выпрямите голени в продолжение ног, затем поднимите руки в продолжение корпуса. Постарайтесь удержать это положение некоторое время, потом спокойно вернитесь в исходное положение. Движение выполняется несколько раз.

**Танцевальные комбинации**

##### "Марионетки"

***Из названия уже понятно, что исполнители по актёрской линии изображают кукол. Невидимый кукловод дёргает их за верёвочки, соответственно движение совершается как бы "из вне". Движения, если можно так выразиться, с "неживым замиранием". Чередование резких движений (например, при исполнении thrust) со свободными движениями. Ритм рваный, синкопированный: "1","2" – движение, затем пауза – замирание, "3","4" – движение, снова пауза – замирание и*** ***т. д.***

*Исходное положение: 1-ая позиция ног,*

*руки опущены вниз, тело не зажато – оно застыло*

**"1","2"** – *thrust* бёдрами вправо, влево (ни одна другая часть тела в движении не участвует). Пауза. **"3","4"** – корпус обрывается в правую диагональ и через низ, описав часть круга в свободном движении, выныривает наверх и замирает в левой диагонали; при этом правая рука делает свободный замах и, описав часть круга так же, как корпус, замирает в положении, напоминающем пионерский салют. Пауза. **"5","6"** – *pas de basque*: (через лёгкое предварительное движение: расслабляем кисть, переводим пр. р. в 1-ю поз.,*demi-plié*) пр. н. выходит в левую диагональ, описывает часть круга до правой диагонали, переносим вес тела на пр. н. (demi-plié сохраняется), при этом правая рука выходит во 2-ю поз.; затем проводим л. н. через 1-ю поз. и дальше по диагонали вперёд, переносим на л. н. вес тела, при этом выходим из demi-plié, а л. р. проходит через 1-ю поз. в третью, затем подпрыгиваем на л. н. вверх, а натянутой стопой пр. н. ударяем об икру л. н. Паузы нет. **"7","8"** – возвращаемся на прежнее место (сначала на пр. н., потом левую) в исходное положение. Короткая пауза. **"1"** – отставляем пр. н. вправо (шире, чем 2-ая поз.), *demi-plié*, руки без предварительного движения через стороны во 2-ю поз. **"2"** – в исходное положение. Оба движения исполняются внезапно. Паузы нет, но обратите внимание: *нельзя допускать, чтобы движения "смазывались", превращались в вязкую бесформенную массу невнятно перетекая одно в другое – всё равно есть короткая фиксация, "стоп-кадр".***"3","4"** – расслабляем тело, начиная с головы, до поясницы ("сворачивание тела" до крайней точки, без выхода в *plié*), при этом выдыхаем длинно со звуком и трясём плечами – всё это помогает проверить насколько по-настоящему расслаблено тело. Странный звук не должен вас смущать. Не бойтесь. Поверьте - в этой странности есть какая-то удивительная прелесть. На **"5"** – резко возвращаем тело в исходное положение, резкий, короткий вдох со звуком на зажатии дыхания. Такой звук порой возникает при внезапном испуге, когда человек даже не может крикнуть. Пауза в этом состоянии "зажатого дыхания". Затем успокаиваемся и приходим в состояние исходного положения.

*Всё в другую сторону*.

**"1","2"** – пр. н. выходит на *passé*, корпус отклоняется влево, тут же возвращаемся в исходное положение. Пауза. **"3","4"** – движение коленом пр. н. (стопа на уровне щиколотки) в левую сторону – "невыворотно – выворотно" (см. ***adagio*** в сторону, только здесь движение короткое). Пауза. **"5","6"** – захлёст левой стороны тела правой: опора на л. н., пр. р. и пр. н., пройдя через круг, легко ударяют левое плечо и левую ногу (с левой стороны) соответственно, при этом всё тело разворачивается налево; возвращаемся во 2-ю поз. ног, пр. р. выходит направо в продолжение плеч (параллельно полу), прямая, пальцы соединены, ладонь направлена на пол, свободная энергия. Пауза. **"7","8"** - бёдра описываю круг по часовой стрелке, начиная с выхода на диагональ направо назад; с момента, когда бёдра, описав часть круга назад, выходят вперёд, подключается л. р. и, проделав часть круга впереди по аналогии с бёдрами, накрывает ладонью кисть пр. р. Пауза. **"1","2"** – тело переходит в положение *flat back side* направо и переходит параллельно полу в аналогичное положение налево. Пауза. **"3","4"** – вырастаем на левой ноге наверх в 7 точку пространства (*relevé*), руки бросаем вниз, пр. н. невыворотно на *passé*. Пауза (постарайтесь удержаться, представив себе, что кукловод держит вас за *макушку*). **"5","6"** – падаем на пол, тело "не ломается", в последний момент выставляем вперёд руки и приземляемся на них и на *подушечку* пр. н. Пауза. **"7","8"** – отталкиваемся ногами и руками и, "не ломая тела", не вырастая какой-либо отдельной частью тела наверх, перепрыгиваем на 180º в 3 точку пространства, поменяв при этом ноги: теперь левая впереди, а правая – сзади. Представьте, что кукловод развернул свою марионетку, держа ее несколькими ниточками за голову, плечи и таз.

Расслабьте тело и упадите на пол. Кукловоду надоела игра.

# Джазовая вариация

***Подавляющее большинство движений джазовой вариации выполняется остро, с жёсткой фиксацией. Здесь как раз есть реальное применение тому, с чем мы с вами уже познакомились в разделе "Упражнения на координацию и жёсткую фиксацию положений тела". Но самое главное -–в этой вариации мы вплотную подходим уже непосредственно к танцу как к сценическому действу. Это завершающая часть первой главы – момент осознанного соединения танцевальных движений с актёрским ремеслом на значительный промежуток времени. Это небольшой танец.***

***Все движения необходимо раскладывать на небольшие кусочки, расшифровывать их, бесконечно задавая себе вопросы: что я делаю, что означает это движение, почему я бегу вперёд или отступаю назад. Внутренне оправдывать переход от одного движения к другому, скрупулёзно нанизывая их на тоненькую ниточку ЛОГИКИ.***

***Джазовая вариация строилась мной как монолог, где есть теза и антитеза, сила, чередующаяся со слабостью, напор и испуг и т. д. Персонаж вариации – это некий воин – жрец, не воюющий непосредственно на поле битвы, но демонстрирующий противнику с безопасного расстояния свою мощь, неустрашимость и пугающийся его даже при слабом намёке на опасность.***

*Исходное положение: устойчивое положение ног,*

*шире, чем во 2-ой позиции,*

*условная выворотность,*

*руки опущены вниз*

*Обратите внимание, что при выходе ног на 2-ю дж. поз. в demi-plié, нога, которая развёрнута и направлена к пятке другой ноги, выходит на подушечку*

1. **"1"** – резко переходим в *demi-plié*; **"2"** – руки через стороны проходят наверх и захлопываются в *замочек*, локти слегка согнуты; **"3"** – переламываем тело пополам от пояса: голова, руки корпус опускаются одним целым вниз – это как дровосек, ударяющий топором лежащее дерево; **"4"** – переходим во *2-ю дж. поз.* *(пр.), demi-plié* сохраняется, соединённые руки направляем в 3 точку пространства (они параллельны полу); **"5","6"** – удары диафрагмой: предварительный выход в *release* и удар – акцент thrust назад, руки при этом сначала чуть поджимаются к корпусу, а на акцент стремятся от него (следует только уяснить, что руки подчиняются движению ведущего – корпуса, а не доминируют в движении), далее выход в *release* и акцент – *thrust назад*; **"7","8**" – резко меняем положение тела на противоположное – *2-ая дж. поз. (л.)* и выполняем 2 таких же удара в 7 точку пространства.
2. **"1"** – резко переходим в положение на счёт "раз" п. 1 (вес тела посередине), только *flat back*, л. р. с острым локтем на середине л. н. (в части от бедра до колена), пр. р., прямая, с соединёнными пальцами (ладонь направлена на пол), выходит в левую диагональ и описывает часть круга до правой диагонали на счёт **"2"** и **"3"**;  **"4"** – резко вырастаем наверх, подставив пр. н. к левой во 2-ю пар. поз. (8 точка пространства), руки параллельны (пальцы соединены, ладони направлены друг на друга), согнуты в локтях таким образом, чтобы кисти как бы "торчали из подмышек", вся же остальная часть рук заведена за спину; **"5","6","7","8"** – медленно, распределившись на четыре счёта, выводим руки параллельно вперёд и вверх, на последнем этапе подав вперёд и плечи.
3. **"1"** – *demi-plié* – удар под колени; **"2","3","4"** – опускаемся в *grand plié*, отрывая пяточки от пола, сохраняя стержень, руки по-прежнему вытянуты; **"5"** – выходим на колени (здесь тело не держим "доской"), руки соединяем на груди (едва уловимый жест мольбы, но только не нужно выпячивать); **"6"** – садимся на левое бедро, положение ног *"свастика"*, л. р. – опора на полу, пр. р. – согнута в локте (он направлен чётко на пол), *jazz hand*; **"7"** – ставим пр. н. вперёд на всю стопу в продолжение направления движения, л. н. – на колене, обе кисти *jazz hand*, обе руки согнуты в локтях: локоть пр. р. – наверх, левой – на пол; **"8"** – шаг на пр. н. - и приходим во 2-ю дж. поз. (л.), *demi-plié*, руки, слегка согнутые в локтях, соединены в *замочек* над головой.
4. **"1","2"** – два удара диафрагмой (см. п.1 счёт "5","6","7","8") в 8 точку пространства, руки участвуют в ударе, подчиняясь движению корпуса, бёдра – нет – проследите за этим; **"3","4"** – резко переходим во 2-ю дж. поз. (пр.), два аналогичных удара диафрагмой во 2-ю точку пространства; **"5","6","7**" – круг корпусом и руками (сохраняя соотношение корпуса и рук, и не меняя положения ног, бёдер), начинаем во 2-ю точку пространства и продвигаемся против часовой стрелки; **"8"** – резко завершаем круг, фиксируем руки в крайней левой точке от тела (корпус развёрнут в 1-ю точку пространства),но не закрываем лицо (локти вниз); вес тела переходит на л. н., пр. н. – уходит за левую, на *подушечку* (если смотреть от зрителей, она уходит не в глубину сцены, а на одной линии с левой ногой), demi-plié сохраняется.
5. **"1"** – синкопа ногами ("перескок") – правая, затем левая, не меняя положения ног, но чуть продвинувшись в 3-ю точку пространства (на "2","3" – активное продвижение в 3 точку пространства), руки в прежнем положении; **"2"** – выпад на пр. н., руки в *замке* переходят за голову, согнутые в локтях – замах для удара; **"3"** – выпад на л. н., руки переводим вперёд по направлению движения, они прямые, по-прежнему в *замке* и параллельно полу; **"4"** – опускаемся на колени, развернувшись с помощью подведения пр. н. в 1-ю точку пространства (для того, чтобы не биться коленями, нужно делать широкие выпады), руки в продолжение плеч, открыты ладонями наверх, максимально зажаты мышцы; **"5","6","7","8"** – на каждый счёт руки вздрагивают, преодолевая тяжесть и напряжение – электрический ток.
6. **"1"** – на коленях разворачиваемся в 7 точку пространства, *contraction*, руками как бы закрываем голову, так, чтобы кисти оказались на затылке; **"2"** – пауза; **"3"** - ставим пр. н. на всю стопу по направлению к 7 точке пространства, руки переходят в положение, знакомое нам по первому упражнению из раздела "упражнения на координацию…" – робот, корпус развёрнут на зрителей; **"4"** – пауза; **"5","6"** – шаги в повороте против часовой стрелки начиная с левой ноги в *demi-plié* в 7 точку пространства, сохраняя предыдущее положение рук. Продвигаемся так, чтобы на **"7"** оказаться лицом в 1-ю точку пространства, положение ног – исходное положение, но в *demi-plié,* руки в 3-ей пар. поз. рук (з), наклон корпуса влево, единая плоскость, фиксация; **"8"** – выходим из demi-plié, корус выпрямляем, руки в продолжение плеч (правая переходит на правую сторону, левая остаётся на левой стороне), прямые, кисти перпендикулярны рукам, направлены вверх, пальцы соединены.
7. **"1"** – подставляем л. н. к правой, руки в кулаках скрещиваем на груди, голову опускаем; **"2"** – отставляем пр. н. вправо и повторяем положение тела, рук, головы счёта "8" п. 6; **"3"** - повторяем счёт "1" п. 7; **"4"** – повторяем счёт "2" п. 7; **"5"** – переводим ноги во 2-ю дж. поз. (пр.), *demi-plié*, *корпус сжимается к левому боку (как бы удар в левый бок)*, левая рука свободно свисает, не касаясь тела (это не расслабление, а скорее состояние тела в невесомости, без притяжения), пр. р. - это сломанное крыло, высшая точка которого локоть, часть руки от локтя до пальцев обвисает, мы как бы смотрим и чуть удивляемся: "как это возможно - ведь оно только что было сильным и могучим?"; эта позиция тела – *"слабость*"; на **"6"** мы слегка пытаемся поднять крыло, движение небольшое, это словно продолжение оценки факта; **"7"** – выходим из *demi-plié*, развернув л. н., выходим в пар. поз., вес тела посередине, пр. р. – локтем опускаем вниз и выталкиваем руку в направление 2 точки пространства, вверх, как стрелу (рука прямая, пальцы соединены); позиция тела – *воля, сила, вызов*; **"8"** – переходим во 2-ю дж. поз. (пр.), demi-plié, л. р. так же, как на счёт "5", пр. р. (локтем вниз, пальцы в кулак, рука сильная) переходит на жест, хорошо знакомый нам по американским фильмам, - "yes!", скромно переводимый как "мы это сделали!".
8. **"1"** – толкаем бедро л. н. влево до крайней точки - л. н. выпрямляется, пр. н. не зажата, поэтому её положение слегка изменяется, подчинясь движению л. н., пр. р. уходит назад по отношению к положению тела, а левая – выходит вперёд (локоть вниз, пальцы в кулаке); **"2"** – выходим в предыдущее положение; **"3"** –шаг на л. н. влево, рука выходит вперёд (на зрителя) ладонью наверх; **"4"** – шаг на пр. н. влево, рука в прежнем положении; **"5","6","7","8"** – убегаем как можно дальше назад, опуская руку и разворачиваемся в 1-ю точку пространства, 1-ая пар. поз. ног; траектория движения шагов и бега – левый полуовал.
9. **"1"** – пр. н. проходит через *jeté* в положении стопы *point* и переходит на невыворотный *tire-bouchon* (колено наверх), фиксация: стопа *flex*, опорная нога – *demi-plié*, корпус – *contraction* (руки опущены вниз и в движении не участвуют); **"2"** – выталкиваем пр. н. вперёд (как бы сильно отталкиваем стопой), при этом выходим из *demi-plié* и *contraction*, наступаем на пр. н. (после выталкивания и в момент опускания ноги, стопа переходит в *point*); **"3","4"** – то же самое левой ногой; **"5","и","6"** – с пр. н. грудью вперёд бежим вперёд, на "6" приходим в положение: выпад на пр. н., грудь вперёд; **"7"** – делаем *полуволну*, начиная с *contraction* (голова завершает), и как можно дальше возвращаемся назад на стоящую сзади левую ногу; **"8"** – подставляем пр. н. к левой в 1-ю поз., руки опущены, тело прямое.
10. **"1"** – *grand battement* пр. н. в сторону (руки не участвуют); **"2"** – опускаем пр. н. и ставим её в 3-ю поз. (л. н. впереди); **"3","4"** – два *chassé* вперёд с л. н. (слабое продвижение вперёд, больше вверх); **"5"** – наступаем на л. н. вперёд и, разворачиваясь на ней на 360º, при половине поворота ударяем *носочком* пр. н. об пол (как бы за спиной, но вперёд по линии продвижения) – **"и"** - и даём импульс, толчок к завершению поворота; завершаем поворот – **"6"** – лицом в 1 точку пространства, пр. н. в положении *tendu* вперёд; **"7"** - ставим пр. н. ещё дальше вперёд на *пяточку*, затем наступаем на всю стопу, корпус, голова как бы "догоняют" ногу через лёгкую *волну*, затем подставляем л. н. в 1-ю пар. поз., корпус и голова из отставания "захлопываются" вперёд и всё тело прямое – **"8"**.
11. Потеря равновесия. 2 точки – *макушка* и *стопы* – остаются на месте, всё остальное тело прогибается и начинает падение вправо. В тот момент, когда 2 точки уже не способны сохранить своё положение, начинается движение ногами. **"1"** - наперекрест наступаем на л. н. вправо; "и" – назад на пр. н.; **"2"** – подставляем л. н. в 1-ю пар. поз. Тело, продвигаясь в том же направлении, куда и ноги, всё время опаздывает (и ещё более опаздывает голова). После счёта "2", есть небольшая пауза, когда тело почти догнало ноги. **"3"** - пр. н. наступаем на *пяточку* в ту самую точку, с которой началась потеря равновесия; **"4"** – подставляем л. н. в 1-ю пар. поз. Мы всё-таки путём невероятных усилий вернулись на своё место, как путник, продвигающийся по болоту, всё-таки удержался на кочке среди топи. Оглядываем пространство – вращение по кругу с опорой на л. н. путём отталкивания правой ногой с остановкой через каждые 180º. Ноги должны принять упругое положение (колени полусогнуты, но не расслаблены). Отставляем пр. н. в правую сторону и *подушечкой* отталкиваемся – **"5"**, разворот в 5 точку пространства; **"6"** – отталкиваемся, разворот в 1 точку пространства. Разворот происходит по часовой стрелке (спиной). **"7"** – остановка, опора посередине. **"8"** – пр. р. резко выходит вперёд, ладонь на зрителя, жест –"стоп" (попытка остановить).
12. Отход назад. **"1","2"** - наступаем назад на л. н., пр. р. сразу же убирается вниз, центр тела смещается назад, как если бы кто-то хотел нас ударить по лицу, а мы уклонились. **"3","4"** - то же самое на пр. н. **"5","6","7","8"** – через правую сторону убегаем назад с л. н. по полуовалу и приходим в 1-ю пар. поз. во 2 точку пространства.
13. **"1"** – *jeté*  л. н. вперёд, корпус *thrust назад*, руки не участвуют; **"2"** – *jeté* л. н. назад, корпус *trust вперед*; **"3"** – переводим л. н. на *jeté* вперёд – *revoltade:* в прыжке через левую вытянутую ногу переносим правую вытянутую ногу (ноги в правой стороне, корпус чуть отклонён влево) и приземляемся на пр. н. в *demi-plié* – **"4"**, л. н. вытянута сзади в правую сторону (в прыжке корпус не должен развернуться от зрителей, положение его практически не изменяется); **"5","6"** – *rond* л. н. через сторону вперёд, *demi-plié* сохраняется; **"7"** – л. н. резко "захлопывается" в *tire-bouchon*, стопа – *point*, корпус – *contraction*, руки на уровне 1-ой поз. – *jazz hand*; **"8"** – пауза, держим это положение.
14. Из этого положения л. н. на **"1"** по направления ко 2 точке пространства переходит на пол, на л. р. опираемся с левой стороны, пр. р. вверх – *jazz* *hand*, ладонь на зрителя. Всё тело – единая линия, таз не провисает, переход в это положение скользяще-мягкий, но конкретный. **"2"** – сохраняем это положение. **"3"** – отталкиваемся л. р. и переходим в правую сторону на правое бедро, опора на пр. р., л. р. на колене л. н. (она на стопе, колено вверх), пр. н. согнута, лежит под левой на полу; **"4"** – сохраняем это положение; **"5","6"** – переходим на спину (головой к зрителю), прямые ноги, сначала левая, потом правая, догоняя, переходят справа налево на левое бедро (левая нога согнута, лежит на полу, правая на стопе, колено вверх); **"7","8"** - падаем в направлении 7 точки пространства, тело расслаблено.

***Мы с вами завершили первую главу.***

***В следующей главе нашей задачей будет освоение пространства, контакт, импровизация, первые уроки партнирования в танце***.

**глава 2**

***Вторая глава построена на основе уроков D. Nielson.***

***Пусть вас не смущает то, что мы начинаем ее сразу со stretch. Нужно только понимать, что, выполняя упражнения этого раздела, ни в коем случае нельзя "рвать" и "дергать" свои мышцы. Тело должно разогреваться постепенно. Растяжки вообще нельзя выполнять на нажиме, на "зажатом" теле. Наоборот необходимо стремиться "освободить" тело, расслабить мышцы. Относить к своему телу, как к пластилину: сначала его разминают, и только потом придают ему различные формы.***

***Далее мы перейдем с вами к экзерсису. Обратите внимание: в первой главе экзерсис строился по принципу классической школы, но для модерна это совсем необязательное условие. Так, в этой главе упражнения будут носить несколько другой характер, последовательность их выстроена по мере подключения центров и освоения пространства.***

***S t r e t c h (партер)***

###### Исходное положение: 2 параллельная позиция ног, руки свободны.

###### Упражнения выполняются свободно, без определенного счета

1. Поставьте пр. н. на *подушечку* наперекрест с левой ногой. В этом положении л. н. прямая, правая – согнута в колене, вес тела распределяется на обе ноги. Сосредоточив все внимание на себе, на своем собственном теле, медленно начинайте выполнять движение "сворачивание тела": голова, затем по позвоночнику доходим до крайней точки, не затрагивая ноги. Побудьте в этом положении некоторое время, чтобы ощутить и проверить расслабленность головы, рук и корпуса.
2. Перенесите вес тела на пр. н., л. н. уходит назад, на колено. Затем сядьте на левое бедро (л. н. в согнутом положении ложится на пол под пр. н.), пр. н. на всей стопе, колено вверх. Корпус поверните направо, пр. р. опирается о пол, л. р. лежит на колене пр. н. Постарайтесь держать спину ровной. Посидите, сохраняя натяжение мышц.
3. Пр. н. через *rond* переходит в положение *свастика*, обе руки переходят налево. Тело как бы представляет из себя часть круга таким образом, что ноги направлены по часовой стрелке, а голова, корпус, руки – против часовой. Тянемся корпусом к пятке пр. н.
4. Верните ноги вперед. Они направлены в 1 точку пространства, соединены, носочки натянуты. Сидим на полу. Спина прямая. Руками обопритесь о пол с двух сторон тела. Медленно положите корпус на пол, на спину. Пр. н. прямую (положение стопы *flex*) поднимите на 90º по отношению к полу (во всяком случае стремитесь к этому). Обе руки держат пр. н. под коленом. Вращаем стопу пр. н. в одну сторону, затем в другую. Далее положите л. р. в левую сторону на пол, а правой рукой опустите прямую пр. н. (*flex*) направо на пол. Полежите в этом положении, а затем подведите пр. н. к левой.
5. Ведите колено пр. н. к животу таким образом, чтобы стопа пр. н. проделала максимально длинный путь через пол. Колено тяните к голове, помогая руками. Поднимите голову от пола, стараясь сохранить как можно большую площадь касания спины, лопаток с полом. Таким образом, вы тянетесь головой к колену (растягивая мышцы спины и шеи в две стороны) и коленом к голове.
6. Л. р. потяните колено пр. н. налево к полу. Пр. р. лежит на полу справа. Голова повернута направо. Корпус, плечи – на полу. Полежите в этом положении не в покое, а в натяжении мышц, после чего повернитесь налево, перейдя на живот. Опора на *подушечки* и на руки. Поднимаем прямое тело на вытянутые руки. Одно или несколько *отжиманий* (но нерезких), после чего, перебирая руками по полу, тело приходит в положение равнобедренного треугольника, основание которого руки и ноги. Поднимите прямую пр. н. вверх (как можно выше). От колена "бросьте" пр. н. влево. Та часть, где расположена *голень*, расслабляется. Все остальное тело сохраняет прежнее положение. Постоять.
7. Затем согнутую пр. н. разверните и сядьте на бедро пр. н. Спина прямая, л. н. вытянута, корпус, голова "смотрят" в 3 точку пространства. Теперь поднимите колено пр. н. в вертикальное положение (стопа на полу), положение корпуса и головы не меняется, л. р. можно держать колено пр. н. Далее выпрямите пр. н. и тянитесь правой рукой к левой ноге. Потянувшись, согните л. н. в колене, разверните ее и положите на пол, поворачиваясь телом в 7 точку пространства. Нужно сидеть по аналогии тому, как это происходило в 3 точке, только стопа пр. н. в положении *flex*. Спина прямая! Затем через *rond* пяткой по полу переведите пр. н. вперед, сгибая в колене. Таким образом, две скрещенные ноги находятся перед вами. Двумя руками тянитесь вперед.
8. Поставьте пр. н. на всю стопу и развернитесь всем телом в 5 точку пространства. Вы должны оказаться на колене левой ноги. После чего, не переставляя ног, отклоните тело назад, опираясь двумя руками по обе стороны тела о пол за стопой л. н., голову запрокиньте назад, таз приподнимите и покачайтесь на *подъеме* л. н. вперед-назад. Вы разминаете *подъем*.
9. Из этого положения выпрямляйте ноги, переходя вперед. При этом стопа пр. н. остается на месте, а л. н. на том же месте ставим на стопу. Стопы прямо. Голова, корпус - расслаблены. Колени не сгибайте. Постойте в этом положении. Затем повернитесь всем телом в 3 точку пространства (стопы оказываются параллельны друг другу). Тянитесь пр. р. к л. н., л. р. согните и положите на спину. Голова "не торчит", а также тянется к ноге, помогает. Далее соедините прямые руки сзади и тянитесь вперед, активно помогая руками. Голова "не торчит", колени не сгибаются.
10. Легким прыжком соедините ноги в 1 пар. поз., в *grand plié*. Вы должны сидеть на *подушечках*, спина прямая, колени соединены. Оглядите пространство вокруг себя (не забудьте потолок), сохраняя при этом равновесие. После чего поднимитесь наверх. Повернитесь в 1 точку пространства, поставив ноги во 2-ю пар. поз.

*Весь цикл упражнений выполняется с другой ноги, в другую сторону.*

***Пространственный ЭКЗЕРСИС***

**Упражнение 1.**

###### Исходное положение: 1 поз. ног, руки свободно опущены вниз.

*Упражнение на работу корпуса и рук. Ноги, таз остаются на месте: тазом не вращаем, колени не сгибаем*.

* **"1"** - круг пр. р. (начинаем назад). Рука не напряженная, но круг должен быть большим, без сгибания руки в локте. При этом всем корпусом максимально разворачиваемся направо и с завершением работы руки возвращаемся в исходное положение.
* **"2"** - л. р. выводим во 2-ю поз., развернув ладонь наверх, и поворачиваем корпус максимально налево, после чего возвращаемся в исходное положение.
* **"3"** - пр. р. выводим во 2-ю поз. (ладонь направлена на пол). Корпус смещаем максимально вправо, оставляя прямой линию плеч и руки. Единая плоскость.
* **"4"** - возвращаемся в исходное положение.
* **"5","6"** – максимальный круг корпусом и мягкой (ненапряженной) пр. р. слева направо.
* **"7"** – кистью пр. р. *(flex)* давим вперед, подключая плечо. *Demi-plié*.
* **"8"** – возвращаемся в исходное положение.

*То же самое с левой руки по 1-ой позиции,*

*затем по 2-ой и 4-ой (правая рука, левая)*

**Упражнение 2.**

### *Исходное положение: 2-ая позиция ног, руки свободно опущены вниз*

1. **"1","2"** – *"сворачивание корпуса"* с головы до середины спины; **"3","4"** – одновременный переход в *demi-plié* и *flat back*, руки из исходного положения переходят сразу во 2-ю поз. по отношению к корпусу; **"5","6"** – сохраняя положение спины, рук, выходим из *demi-plié*, - *releve*; **"7"** – *"сброс":* через *grand plié*, расслабление корпуса, рук и головы, выходим в 3 точку пространства на счет **"8"**, отставив пр. н. и провернувшись на левой – 2 поз. ног, руки при *"сбросе"* прошли наперекрест, описав в состоянии свободы полкруга (пр. р. в левую сторону, л. р. – в правую), фиксация в *п./3-ей поз. рук.*
2. **"1","2"** – наклон корпуса направо, сохраняя единую плоскость; **"3"** – отставляем л. н. максимально влево и резко переходим на нее (корпус не возвращается назад, а переходит через низ): л. н. согнута в колене, пр. н. – прямая, корпус развернут в 1 точку пространства, руки, продолжив круг вправо, перешли к левой стопе и расположились по обе стороны ее, все тело устремлено в 1 точку пространства; **"4"** – напряженная пауза; **"5"** – разворачиваем корпус в 5 точку пространства, пр. р. переходит на пол справа от пр. н., пр. н. при этом "проезжает" по полу дальше по направлению к 5 точке пространства, л. н. за счет этого движения разворачивается коленом (в 5 точку пространства) и, оставаясь согнутой, оказывается лежащей на полу внутренней частью (*"полушпагат"*); **"6","7"** – переносим л. р. к правой, пр. н. описывает часть круга по полу в левую сторону (прямая), корпус разворачиваем, опираясь на руки, "лицом к полу", л. н. при этом, оставаясь согнутой в колене (стопа – point), проходит предельно близко над правой, описывая голенью круг (разноплоскостные круги правой и левой ногами); корпус, продолжая движение, разворачивается на свою левую сторону (опора на пр. р.); пр. н. разворачивается и, оставаясь прямой, максимально завершает траекторию круга; л. н. завершает свою траекторию круга по воздуху – мы приходим на левое бедро; далее левой рукой помогаем себе встать; пр. н. ставим на всю стопу (естественно, согнув ногу в колене) – приблизительно во 2 точку пространства; л. н. оказывается на колене; поднимаемся и встаем в исходное положение – **"8"**.

*Обратите внимание: движение корпуса, ног, рук исполняются одновременно и слитно. Нигде нет "затыков" и остановок.*

***Движение повторяется***

*с той разницей, что на счет "8" в п. 1 мы выходим в 7 точку пространства, отставив л. н. и развернувшись на правой,*

*п. 2 при этом будет исполняться зеркально.*

***Исполните это упражнение (п. 1) по 4 поз. ног.***

*Сначала пр. н. впереди,*

*п. 2 не меняется (выходим в 3 точку пространства, 2 поз. ног),*

*затем л. н. впереди,*

*п. 2 не меняется (выходим в 7 точку пространства, 2 поз. ног****).***

**Упражнение 3.**

###### Исходное положение: 1 поз. ног,

###### руки свободно опущены вниз

1. **"1"** – пр. р. в 1-ю поз.; *demi plié*. **"2"** – пр. р. в подгот. поз., л. р. в 1-ю поз.; выходим из *demi plié*. **"3"** – л. р. – в подгот. поз., пр. р. поднимается на уровень 2-й поз. (ведет локоть, завершает мягкая кисть; кисть не разворачиваем "на ребро" – ладонь "смотрит" вниз); *demi plié*. **"4"** – пр. р. опускается в подгот. поз., л. р. – на уровень 2-й поз.; выход из *demi plié*. **"5"** – л. р. опускается в подгот. поз., пр. р. – в 3-ю поз.; *demi plié*. **"6"** – пр. р. – в подгот. поз., л. р. – в 3-ю поз.; выход из *demi plié*. **"7","8"** – вытягиваем л. р. наверх, поднимаемся на *releve*, тянемся наверх. *Обратите внимание, что в этой части упражнения движения рук мягкие, кисти ненапряженные.*
2. На следующие восемь счетов – ***импровизация*** (каждый студент фантазирует самостоятельно). Есть лишь некоторые условия: необходимо так или иначе телом "пройти" через пол, не касаясь его руками (это могут быть, к примеру, мягкие *кувырки* через спину назад, *перевороты*, продвижения по полу с точкой опоры на плечо или спину (при этом "перебираем" по полу ногами) и т. д.). Распределение восьми счетов так же происходит самостоятельно, следует лишь помнить, что на счет "8" все должны оказаться в исходном положении.
3. Повторяем п. 1, только все движения начинаются с л. р., на "7","8" – тянемся наверх правой рукой.
4. Опускаем руку вниз и на следующие восемь счетов перемещаемся в пространстве (этот переход не должен выстраиваться педагогом – это импровизация, на которой студенты должны учиться распределяться в пространстве, не сбиваясь в кучу в одной из точек зала, не перегружая одну из частей зала, оставляя при этом незаполненными другие). Перемещение спокойное. Необходимо найти свое место в зале равноудаленное от других. Более того, тело к началу следующей части упражнения – направлено в **ЛЮБУЮ ТОЧКУ ПРОСТРАНСТВА.** При этом необходимо стремиться к тому, чтобы не оказаться направленным в одну и ту же точку пространства со стоящими рядом с вами людьми. Таким образом, задача этой части упражнения: свободное (импровизационное) размещения себя в пространстве с учетом перемещения партнеров, свободный выбор точки пространства для следующего движения с учетом свободного выбора партнеров.

*Исходное положение: 2-я поз. ног,*

*руки свободно опущены вниз.*

1. *Направления движения рук в этой части упражнения по аналогии с п. 1, но движения рук жесткие, с фиксацией кисти.* **"1"** – пр. р. выходит на уровень 1-й поз., кисть при этом делает круг "к себе" и фиксирует точку: ладонь жестко "от себя", *demi plié*. **"2"** – пр. р. – вниз, л. р. – на уровень 1-й поз. (движение по аналогии с пр. р.); выходим из *demi plié*. **"3"** – л. р. – вниз; пр. р. выходит на уровень 2-й поз.; кисть делает круг к себе, во время исполнения которого локоть сгибается и к завершению распрямляется – фиксация: ладонь "от себя" в 3 точку пространства, пальцы направлены вверх; *demi plié*. **"4"** – пр. р. опускается вниз, л. р. – на уровень 2-ой поз. (все по аналогии с правой рукой, ладонь направлена в 7 точку пространства); выход из *demi plié*. **"5"** – л. р. опускается вниз, пр. р. – на уровень 3-й поз., кисть делает круг (фиксация: ладонь направлена вверх); *demi plié*. **"6"** – пр. р. – вниз, л. р. по аналогии с правой - на уровень 3-й поз.; выход из *demi plié*. **"7","8"** – тянемся наверх левой рукой (см. п. 1)
2. Импровизация на восемь счетов. Условия: тело должно пройти через пол, при этом одна рука должна все время быть направлена наверх, другая – может касаться пола. Допускается смена рук. На счет "8" – прийти в исходное положение.
3. П. 5 с левой руки. На "7","8" – тянемся наверх правой рукой.
4. Перемещение в пространстве. См. п. 4.

*Исходное положение: 4-ая поз. ног (правая впереди),*

*руки свободно опущены вниз.*

1. Исполняется п. 1 по 4-й поз. ног.
2. Импровизация. Предложите студентам самим придумать условия импровизации (например, наклон корпуса вперед, выход на колени, касание пола с ограничением движения рук и корпуса и т. д.)
3. Исполняется п. 1 с левой руки по 4-ой поз. ног (л. н. впереди).
4. Перемещение в пространстве. См. п. 4.

*Исходное положение: 5-ая поз. ног (правая впереди),*

*руки свободно опущены вниз.*

1. Исполняется п. 5 по 5-ой поз. ног.
2. Импровизация. Предложения студентов.
3. Исполняется п. 5 с левой руки по 5-ой поз. (л. н. впереди).
4. Перемещение на исходную позицию начала упражнения.

**Упражнение 4.**

*Исходное положение: ноги – стойка,*

*руки свободно опущены вниз.*

*Первые движения этого упражнения очень напоминают некогда популярную детскую электронную игрушку, где волк, справа и слева ловил яйца. Отличие нашего упражнения от игры в том, что "попытки поймать" у нас будут происходить не за счет перебегания направо и налево, а за счет прогиба корпуса и натяжения руки при небольшом движении ног вправо или влево*.

1. На **"1"** – небольшой шаг вправо на пр. н. (колени расслаблены), тянемся корпусом и рукой направо ("ловим снизу": на уровне пояса). На **"2"** – то же самое влево. На **"3"** – небольшой шаг вправо на пр. н. (колени по-прежнему расслаблены), тянемся корпусом и рукой направо ("ловим сверху": на уровне головы). На **"4"** – то же самое влево. На **"5","6",7","8"** – пробегаем круг направо (по часовой стрелке), при этом пр. р. находится на уровне груди и согнута в локте, л. р. держит правую за локоть. Надо понимать, что это не просто "бег по кругу". Ведущий центр – локоть пр. р. Все остальное тело (голова, корпус, ноги и.т. д.) – ведомы: они подчиняются движению центра и, отставая, все же следуют за ним. Завершаем круг лицом в 1 точку пространства.
2. На **"1","2"** – пр. н. выходит направо наперекрест левой: *"выпад"*. Корпус открыт в 1 точку пространства, опора на пол на л. р., пр. р. – наверх перпендикулярно корпусу. На **"3","4"** – опора тела на л. р. и л. н., пр. р. сохраняет предыдущее положение, пр. н. переходит к левой (прямая, располагается сверху левой ноги). Все тело нигде не прогибается, составляя единую линию. На **"5","6"** - садимся на левое бедро, ноги переходят в положение *"свастика"*, л. р. остается на полу, пр. р. смягчается и вместе с корпусом делает круг против часовой стрелки, который завершается на **"7","8"** переведением тела лицом в 7 точку пространства (отталкиваемся и докручиваемся на ягодицах). Опора на руки с двух сторон тела и на стопах, ноги во 2-ой пар. поз.
3. На **"1","2**" – расслабляем тело и оказываемся лежащими на полу (раскат корпуса по спине, голова в последнюю очередь). На **"3"** – возвращаем л. н. в предыдущее положение и на **"4"** – выталкиваем таз наверх (опора на лопатках, стопе л. н.). На **"5","6","7","8"** – перекат тела по направлению в 1 точку пространства (руки при этом "уходят" вверх за голову) – один полный перекат и далее, в продолжение его, выходим на ноги в исходное положение.

*Все в другую сторону.*

**Упражнение 5.**

*Исходное положение: 2-ая параллельная позиция ног,*

*руки свободно опущены вниз.*

1. **"1"** – пр. плечо резко наверх и на место; **"2"** – л. плечо резко наверх и на место; **"3"** – пр. бедро *hip lift* (с бедром поднимается вся нога); **"4"** – возвращаем бедро и ногу на место; **"5","6"** – шагаем с пр. н. вперед (как можно дальше), подставляем левую – 2-ая пар. поз.; **"7","8"** – с пр. н. возвращаемся на место. Следующие восемь счетов: **"1","2"** – *"петля"* пр. н., стопа – *flex*, (исполнение *"петли"* см. глава 1, *battement tendu jeté* (первый вариант п. 1), в данном случае выполняется без подключения корпуса); **"3","4"** – *"петля"* л. н. , стопа – *flex*; **"5"** – ведем пр. р. к полу вперед, приседаем (сохраняя параллель ног) ровно настолько, чтобы опереться ладонью пр. р. на пол, за рукой естественно идет пр. плечо, л. плечо отстает; **"и"** – ставим ладонь левой руки на пол – параллельно, опора на 4 точки; **"6"** – опора остается на л. р. и л. н., пр. р. и пр. н. отрываем от пола, ничего не вытягиваем, но открываем тело справа ("потягивание"); **"7"** – возвращаем пр. р. и пр. н. на пол, опора на 4 точки; **"и","8"** – возвращаем тело в исходное положение, начиная с левой руки, корпус возвращается по позвонку, в последнюю очередь голова. *Движения на эти последние счеты, начиная с "пяти", должны выполняться по-кошачьи мягко, без рывков.*
2. Все упражнение исполняется с левого плеча, левого бедра, левой ноги и левой руки.
3. Упражнение исполняется почти так же, как в п. 1, но в первой восьмерке мы на счеты "5","6" шагаем не вперед, а назад, а во второй восьмерке опираемся на ладони не спереди, а сзади и, отрывая пр. н. и пр. р. от пола, "потягиваемся" по направлению к левой стороне.
4. Все упражнение выполняется с левого плеча, бедра, ноги и руки с изменениями по аналогии с п. 3 назад.

**Упражнение 6.**

*Исходное положение: 1-ая параллельная позиция ног,*

*руки свободно опущены вниз,*

*все тело направлено в 8 точку пространства.*

1. На **"1"** – пр. н. выходит как на *tendu* вперед, но л. н. – *relevé*, поэтому пр. н. оказывается в воздухе, корпус – *contraction*, обе руки свободные ладонями наверх поднимаются вверх на 45º. Движение мягкое, как ровное дыхание. На **"2"** возвращаемся в исходное положение. На **"3"** – повторяем первое движение. На **"и"** – возвращаемся в исходное положение, но пр. н. не останавливается, а продолжает движение назад (*brush*) – **"4"** – *"петля"* пр. н. назад (стопа – *point*), она проходит через *passé* и выходит вперед, руки через 1-ю поз. выходят во вторую. На **"и"** - точка: ставим пр. н. вперед на всю стопу, л. н. в *demi-plié*. **"5"** – опускаем руки вниз, выходим из *demi-plié*, пр. н. возвращаем в 1-ю пар. поз. – исходная положение. **"6"** – пр. н. выходит на параллельное *passé*. На **"7","8"** мягко выходим в следующее положение: л. н. – *demi-plié*; пр. н. – параллельный *attitude* (колено направлено вниз); корпус опускается вниз ровно настолько, насколько поднимается вверх пр. н. (желательно, чтобы все тело оказалось устремленным вниз); пр. р. выходит вперед – полукруг (локоть направлен вниз), л. р. - сзади: полукруг (локоть направлен вверх). Следующая восьмерка. **"1"** – "открываем" тело: л. н. остается в прежнем положении, пр. н. – колено разворачивается наверх, руки выходят в положение перпендикулярное торсу, прямые, но ненапряженные, в запястьях "не ломаются", ладони направлены вниз, голова – направо (смотрим поверх правой руки). **"2"** – падаем на пр. н. (пр. н. согнута в колене, л. н. – прямая, опора на пр. н. и руки) в 4 точку пространства. **"И"** – вернуть опору на л. н., пр. н. подтягиваем, выходим наверх, руки – во 2-ю поз., пр. н. на **"3"** *grand battement* вперед. На **"4"** – *grand battement* л. н. вперед и возвращается в 1-ю пар. поз. Далее, л. н., возвращаясь, проходит через 1-ю пар. поз. и максимально уходит назад по направлению в 4 точку пространства, при этом пр. н. сгибается, а руки переходят на пол с двух сторон от правой стопы – **"5"**. На **"6"** – переносим вес тела на л. н., при этом мы оказываемся лицом в 6 точку пространства (колено л. н. согнуто и направлено туда же), пр. н. – прямая (оказывается вытянутой в сторону), руки на полу по обе стороны левого колена, стопа л. н. – на *подушечке*. **"7"** – проворачиваемся в таком положении на *подушечке* л. н. полкруга, затем на **"и"** наступаем пр. н. вперед по направлению во 2 точку пространства, поднимаясь наверх, и на **"8"** подставляем л. н. в 1-ю пар. поз. Тело направлено во 2-ю точку пространства.
2. Все упражнение с л. н. во 2-ю точку пространства. Все зеркально.

***Элементы ДЖАЗА***

***несколько упражнений***

*Исходное положение: стойка, руки свободно опущены вниз.*

1. На **"1","2"** – пр. р. и бок тянутся наверх, при этом наступаем на пр. н. (*подушечка*, затем вся стопа), надавливаем, л. р. убирается вниз, до груди. **"3",4"** – л. р. и бок тянутся наверх, наступаем на л. н., надавливаем, пр. р. – вниз, до груди. **"5","6"** - еще тянем пр. бок. **"7","8"** – левый. *Обратите внимание, что ноги не зажаты и не напряжены. Они в свободном, даже чуть расслабленном состоянии.*
2. **"1","2"** – встаем на обе ноги – стойка, руки – в п/3-ю поз. **"3","4"** – *grand plié*, руки соединяются локтями у груди. **"5","6"** – выходим из *grand plié*, корпус остается внизу, руки выходят на уровень 2-ой поз. по отношению к корпусу. **"7","8"** – прямой корпус через *flat back* поднимаем наверх, руки остаются прямые на уровне 2-ой поз., ладони вниз.
3. **"1","2"** – верхняя часть корпуса, сохраняя линию плеч и рук, тянется вправо. Нижняя часть остается неподвижной. **"3","4"** – влево. **"5"** – вправо, **"6"** – влево, **"7"** – вправо, **"8"** – пр. н. сгибается в колене, выходит на *подушечку* и вместе с телом разворачивается в 7 точку пространства (2-ая дж. поз. (л)), вес тела переносится на пр. н., л. н. остается в прежнем положении.
4. На **"1","2","3","4","5","6"** – корпус в *contraction*, ненапряженная пр. р. (при этом рука "не ломается") ладонью вперед проходит полный круг через верх (л. р. остается в прежнем положении). **"7"** – возвращаем тело в 1 точку пространства, ноги – стойка, руки – перпендикуляр корпусу, ладони вниз (на уровне 2-ой поз.). **"8"** – выходим в *demi-plié*.
5. Работает тазобедренная часть тела. *"Восьмерка".* На **"1","2"** – круг вправо, **"3","4"** – влево, **"5"** – вправо, **"6"** – влево, **"7"** – вправо с затяжкой и на **"8"** – в исходное положение.
6. Работает тазобедренная часть тела. *"Восьмерка".* На **"1","2"** – круг влево, **"3","4"** – вправо, **"5"** – влево, **"6"** – вправо, **"7"** – влево с затяжкой и на **"8"** – в исходное положение, выходим из *demi-plié*.
7. Выполняем п. 1 с левой руки и ноги.
8. Выполняем п. 2.
9. **"1","2"** – верхняя часть корпуса, сохраняя линию плеч и рук, тянется влево. Нижняя часть остается неподвижной. **"3","4"** – вправо. **"5"** – влево, **"6"** – вправо, **"7"** – влево, **"8"** – л. н. сгибается в колене, выходит на *подушечку*  и вместе с телом разворачивается в 3 точку пространства (2-ая дж. поз. (пр.)), вес тела переносится на л. н., пр. н. остается в прежнем положении.
10. На **"1","2,"3","4","5","6"** – корпус в *contraction*, ненапряженная л. р. (при этом рука "не ломается") ладонью вперед проходит полный круг через верх (пр. р. остается в прежнем положении). **"7"** – возвращаем тело в 1 точку пространства, ноги – стойка, руки – перпендикуляр корпусу, ладони вниз (на уровне 2-ой поз.). **"8"** – выходим в *demi-plié.*
11. Выполняем п. 6, но не выходим из *demi-plié*.
12. Выполняем п. 5 и выходим из *demi-plié*.
13. Выполняем п. 1, но уже не на месте, а продвигаясь вперед.
14. На **"1","2"** – пр. н. активно отступаем назад, корпус в contraction, правой рукой, присогнутой в локте, вместе с плечом, ладонью давим вперед (как бы отпихиваем от себя) - *push*. **"3","4"** – л. н. назад, *push* л. р. **"5","6"** – пр. н. назад, *push* пр. р. **"7","8"** – л. н. назад, *push* л. р.
15. Движение ног такое же, как в п. 1, при этом особое мягкое движение руки, а с ней и корпуса. Мы как бы загребаем к себе, хотя глагол "загребать" не совсем точно определяет мягкость этого движения, но если речь, скажем, идет о воздухе – "загребать воздух" – то, наверное, это более-менее точный образ. На **"1","2"** – наступаем на подушечку и нажимаем на всю стопу, пр. р. при этом "загребает" из крайней левой сторону. На **"3","4"** – л. н., а л. р. "загребает" из крайней правой стороны. Чередуя руки и ноги, движение выполняется на две восьмерки.
16. Выполняем п. 1 с левой руки и ноги, продвигаясь вперед
17. Движение такое же, как в п. 14 с левой руки и ноги.
18. Движение на две восьмерки (см. п. 15) с левой руки и ноги.
19. Выполняем п. 13.
20. Выполняем п. 14.
21. Выполняем п. 15., но движение ног не на месте, а разворачиваясь по часовой стрелке, начиная с пр. ноги (пр. н. – пр. р.).
22. Выполняем п. 16.
23. Выполняем п. 17.
24. Выполняем п. 18, но движение ног не на месте, а разворачиваясь против часовой стрелки, начиная с левой ноги (л. н. – л. р.).
25. Исходное положение. Работа диафрагмы. *Thrust* на каждый счет: вперед – назад – направо – налево, успеть вернуться в центр на **"и"**, и налево – направо – назад – вперед, успеть вернуться в центр на **"и"**. Все сначала.
26. Работа тазобедренной части тела, выполняется в *demi-plié*. *Thrust* на каждый счет: вперед – назад – направо – налево, успеть на **"и"** вернуться в центр, дальше налево – направо – назад – вперед, успеть вернуться на **"и"** в центр. Все сначала.

***"Захват пространства"***

***Техника этого раздела, на мой взгляд, не слишком сложная. Главное, чего необходимо добиваться от студентов, - энергия, максимальное заполнение собой свободной территории, ориентировка в пространстве. При правильном выполнении движений и осознанном подходе к ним создается впечатление скольжения по сцене. Необходимо понимать, что это не движение к небу. Это наоборот – максимальное приближение к земле, поэтому чаще всего тело не вытянуто, ноги не прямые, все как бы собрано (но не зажато при этом), готово любой ценой удержаться на поверхности, сделать длинный бросок в самую неожиданную точку пространства.***

***Описание движений будет даваться мной с одной из ног. Однако очень важно, чтобы, выучив движение, скажем, с правой ноги, студенты могли исполнить его и с левой. Это как раз и дает навык ориентировки в пространстве, заставляет мозги активно работать. По возможности, стоит менять направления движений: сейчас мы работаем в 1 точку пространства, теперь, скажем, в 5-ю и т. д.***

***Занимаясь пространственным экзерсисом, можно включать в него элементы из описанных ниже вариаций, что, собственно, и делал на своих занятиях D. Nielson. В дальнейшем элементы складывались, дополнялись другими, вырастая в небольшие комбинации.***

**Упражнение 1.**

Студентам предлагается очень простое задание. Необходимо по 3 – 4 человека пройти по залу 8 шагов под умеренно-быструю музыку. Нельзя скакать. Нельзя бежать. Нельзя продвигаться на выпадах. Не нужно вертеть бедрами. Нужно просто пройти максимально энергично, занимая пространство. Это, наверное, и называется не идти, а *надвигаться*. В ближайшей же комбинации эти простые шаги нам понадобятся.

**Упражнение 2.**

Продвижение вперед, напоминающее движение конькобежца. Выполняется так же, максимально занимая пространство. Только теперь нам недостаточно занимать его впереди, мы будем пытаться "урывать" кусочки еще и сбоку.

Правой ногой вперед – **"1"**; левой – в левую сторону и все равно по направлению вперед, но, наступая на ногу, не переносим вес тела полностью – **"2"**, опять вперед на правую ногу – **"3"**. Поскольку движения активные и достаточно быстрые, наверное, будет понятно, что **"4"** – это не пауза, а продолжение движения. Это подтяжка ноги, это готовность тела двигаться дальше. **"5"** – вперед на л. н., **"6"** – в сторону и вперед на пр. н. (вправо), не перенося вес тела полностью, **"7"** – вперед на л. н. **"8"** – подтяжка правой ноги. Чередуя пр. и л. ноги, студенты по 3 – 4 человека продвигается через зал, захватывая пространство.

Принцип прежний, но теперь это продвижение назад.

**"1"** – пр. н. максимально шагаем назад, **"2"** – л. н. в левую сторону и назад (вес тела не переносим полностью), **"3"** – пр. н. назад. **"5"** – л. н. назад, **"6"** – пр. н. в правую сторону и назад (вес тела не переносим полностью), **"7"** – л. н. назад.

Комбинированное продвижение.

Начинаем движение в 1 точку пространства. **"1"** – пр. н. вперед, **"2"** – л. н. в левую сторону и вперед, **"3"** – пр. н. вперед, **"4"** – подтяжка левой ноги, **"5"** – л. н. вперед, **"6"** – пр. н. в правую сторону и вперед, **"7"** – л. н. вперед, **"8"** – поворот на л. н. на 180º по часовой стрелке. Далее движение спиной. **"1"** – пр. н. назад, **"2"** – л. н. в левую сторону и назад, **"3"** – пр. н. назад, **"4"** – подтяжка л. н., **"5"** – л. н. назад, **"6"** - пр. н. в правую сторону и назад, **"7"** – возвращаемся на л. н. вперед, **"8"** – возможность остановить тело и перенаправить энергию. Далее движение лицом в 5 точку пространства. Оно выполняется точно так же, как мы только что продвигались в 1-ю точку: лицом, а затем спиной. Движение завершается в 1 точку пространства, без поворота и продвижения спиной.

**Комбинация 1.**

1. Движение в 1 точку пространства. 4 шага вперед с правой ноги. На **"5"** – прыжок вперед (не забудьте – не вверх!) в 1-ю поз., *demi-plié*; на **"6"** – прыжок вперед во 2-ю поз., *demi-plié*; **"7"** – шаг на пр. н. во 2 точку пространства и на **"8"** – в том же направлении прыжок на месте - *ножницы*: мах левой ногой, правой отталкиваемся и в воздухе меняем ноги, приходим на л. н. (колено амортизирует, поэтому невыпрямлено), пр. н. остается в воздухе. Далее на **"1"** – наступаем на пр. н. в том же направлении, переносим на нее вес тела, корпус наклоняется, несколько закручиваясь влево, так, что пр. плечо идет вниз, а левое – наверх, пр. р. – вниз, л. р. – чуть вверх, за спину, л. н. отрывается от пола – небольшой *attitude*. На **"2"** наступаем на л. н. и отталкиваемся для прыжка. Прыжок в положении ног – *tire-bouchon*, с поворотом и продвижением в 6 точку пространства, сначала правая нога , затем левая, догоняя друг друга. На **"3"** – приземляемся на пр. н. и продолжаем вращение на ней. На **"4"** – на л. н., оказываясь л. плечом по направлению к 6 точке пространства, продолжаем вращение на ней. **"5"** – доворачиваемся и выпад на пр. н. (пр. плечом в 6 точку), **"6"** – еще выпад на пр. н., л. н. при этом волочится по полу, не помогая правой. На **"7"** – прыжок на л. н. в 1 точку пространства (корпус направлен вперед, л. н. – *demi-plié*, пр. н. сзади в воздухе, чуть согнута в колене). На **"8"** – еще один такой же прыжок.

*Пожалуйста, не забывайте, что главная задача во всем этом – захват пространства. У исполнителя, образно говоря, все время должна быть определенная жадность: пространства все время не хватает. Чем больше его захватываешь, тем больше понимаешь, сколько еще не охваченной территории. Меньше всего заботьтесь о красоте движений, о том, как вы выглядите, в каком положении находитесь. Поверьте и ваши движения станут по-своему завораживающими.*

1. Мах пр. н. вперед (все тело направлаем во 2 точку пространства) и одновременно подпрыгиваем вверх на л. н. – **"1"**. В воздухе разворачиваем тело в 6 точку пространства (так, как если бы это был мах назад) и приземляемся на ненапряженную л. н. – **"2"**. На **"3"** – прыжок с л. н. на пр. н. (в 6 т. пр.) – *grand jeté*. **"4"** – подводим л. н. на *cou-de-pied* (пр. н. – в *demi-plié*), корпус отклоняем вправо, руки свободны, но здесь их подводим на уровень подготовительной позиции. **"5"** – л. н. – *grand battenent* в сторону (пр. н. по-прежнему в *demi-plié*, корпус отклоняется вправо на столько, на сколько л. н. поднимается влево, руки на уровень 2-ой поз., ладони наверх, руки перпендикулярны корпусу. *На следующие три счета продвижение вперед по направлению в 4 точку пространства. Прыжочки, движения тела, рук и ног мягкие*. **"6"** – легкий прыжочек вперед на л. н. (*demi-plié*), пр. н. – небольшой *tire-bouchon*, корпус чуть сгибается вперед и разворачивается левым плечом вперед, руки на уровне: правая – 2-ой поз, левая – 1-ой. На **"7"** – прыжочек вперед на пр. н. (*demi-plié*), л. н. – небольшой *tire-bouchon*, корпус чуть сгибается вперед и разворачивается правым плечом вперед, пр. р. – на уровне 1-ой поз., л. р. – на уровне 2-ой поз. На счет **"8"** – еще один прыжок вперед на л. н. Далее, **"1"** – пр. н. подводим на *cou-de-pied*, пол поворота на левой ноге (*demi-plié* сохраняется), приходим по направлению в 1 точку пространства. На **"2"** – шагаем на пр. н. (с пятки) как можно дальше вперед. На **"3"** – подтягиваем л. н. и переносим вес тела на пр. н. На **"4"** – небольшой прыжок вперед на две ноги – 5 поз. (пр. н. впереди), *demi-plié*. **"5"** – пр. н. на c*ou-de-pied*, поворот на л. н. на 180º в 5 точку пространства. **"6"** – прыжок вправо с левой ноги на две ноги в 5 поз. (л. н. впереди), корпус отклоняется вправо. На **"7"** – отставляем л. н. влево, на **"8"** – подтягиваем к ней пр. н. На эти два счета корпус через *волну* возвращается в вертикальное положение (бок-плечо-голова), ноги прямые, 1 пар. поз.
2. *Эта часть комбинации обычно очень быстро понимается студентами. Я предлагаю следующую игру. Студент пытается увернуться от встречи с педагогами или деканом. Он делает выпад в одну сторону и натыкается на преподавателя. В другую – снова опасность. Бежит в третьем направлении и чуть не сбивает декана. Тогда стремительно возвращается. Здесь очень важна динамика движений, к тому же понятно, что в такой ситуации человек не может двигаться во весь рост. Ноги присогнуты, спина округлена. Человек старается вжаться и быть ближе к земле.* На **"1"** – выпад в левую сторону на л. н. в 5 точку пространства, при этом тело разворачивается в 7 точку пространства. В движении обязательно участвует корпус: он максимально направлен левым плечом в 5 точку (но не вниз). Голова развернута в 5 точку, пр. н. – на носочке. На **"2"** – возвращаем вес тела на пр. н (ставим ее на всю ступню), переносим корпус. На **"3"** – такой же выпад боком в 7 точку пространства на л. н. На **"4"** – возвращаем. На **"5","и","6**" – шаг на л. н. в 3 точку пространства, пр. н. подбивает левую, снова шаг на л. н. *("шаг с подбивкой").* На **"7"** – шаг на пр. н. На **"8"** – прыжок над полом (не вверх!) на пр. н., корпус максимально подается вперед, л. н. – *attitude*. Далее, **"1","2","3","4"** – активные шаги назад (спиной в 7 точку) с л. н. На **"5","и","6"** – движение левым боком в направлении 1 точки пространства: шаг на л. н., пр. н. наперекрест сзади и шаг на л. н. На **"7"** – разворачиваем тело в 5 точку пространства и шагаем на пр. н. в этом направлении. На **"8"** – прыжок над полом на пр. н., корпус максимально подается вперед, л. н – *attitude*.

*Выучив каждую из частей комбинации с одной и другой ног, соедините их в одно целое. Исполните комбинацию с правой ноги, затем - с левой. Комбинация завершается таким образом, что, закончив ее исполнение с правой ноги, вы можете сразу же начинать движение с левой ноги.*

**Комбинация 2.**

*В этом упражнении все шаги – это скорее полу выпады с переносом веса тела. Ноги согнуты в коленях. Движения активные*.

Продвижение в 1 точку пространства. На **"1"** – шаг на пр. н.; **"2"** – *ножницы* в продвижении: л. н. наверх, в воздухе меняем на правую; **"3"** – шаг на пр. н.; **"4"** – шаг на л. н.; **"5","и","6"** – *шаг с подбивкой* на пр. н. (правая, левая подбивает, снова шаг на правую); **"7"** – шаг на л. н.; **"8"** – прыжок над полом вперед с одной ноги на две в 5 поз. (пр. н. впереди).

Продвижение в 3 точку пространства. **"1","2"** – два шага с пр. н.

Продвижение в 5 точку пространства. **"3","4"** – два шага с пр. н. *Шаги - полу выпады. Наступая на ногу, переносим на нее вес тела. Таким образом, исполнив эти 4 шага, вес тела оказался на л. н.*

Продвижение спиной в 1 точку пространства. На **"5"** – переносим вес тела назад на пр. н., наступая на нее еще дальше назад, л. н., согнутая в колене (положение стопы свободное), поднимается наверх. **"6"** – отпрыгиваем назад над полом на пр. н. (л. н. при этом остается в прежнем положении, следите, чтобы л. н. не выполняла *пинок*). **"7"** – наступаем на л. н. в сторону, развернув тело при этом в 3 точку пространства; широкое положение ног (в коленях присогнуты). **"8"** – разворачиваемся на л. н. против часовой стрелки – тело в 7 точку пространства – пр. н. ставим в сторону; широкое положение ног (в коленях присогнуты).

На **"1"** – сохраняя положение ног и тела, через прыжок (не вверх!) по часовой стрелке разворачиваем тело в 3 точку. **"2"** – через прыжок, в 7 точку пространства. **"3","и","4"** – *шаг с подбивкой* в левую сторону с л. н. (л. н. – шаг влево, правая - подбивает левую, шаг влево на л. н.). **"5","6","7","8"** – шаги с пр. н. в направлении 1 точки пространства.

**Комбинация 3.**

*Исходное положение: 1 параллельная поз. ног,*

*руки свободно опущены вниз.*

1. На **"1"** – выпад на пр. н. в правую сторону, при этом пр. р., описав пол круга вправо (тыльной стороной ладони наверх), выходит на уровень 3-й поз.; **"2"** – длинный перекрестный шаг на л. н., при этом пр. р. (кисть разворачивается), описав вторую половину круга тыльной стороной ладони, опускается вниз. Все это время л. р. находилась на левом бедре. На **"3"** – шаг вправо на пр. н.; **"4"** – прыжок над полом на пр. н., л. н. прямая выходит на 45º от пола наперекрест с правой. На эти два счета руки свободно движутся вперед-назад (*противоход)*. На **"5","6","7","8"** – 4 шага с л. н. (полукруг в левую сторону), так, чтобы прийти на пр. н., лицом в 5 точку пространства. На **"9"** – шаг вперед на л. н.; **"10"** – прыгаем вверх на левой ноге, пр. н. при этом – мах прямой ногой в правую сторону, пр. р. - круг свободной рукой слева направо через 3-ю поз.; **"11"** – шаг на пр. н.; **"12"** – прыгаем вверх на правой ноге, л. н. при этом мах прямой ногой в левую сторону, л. р. – круг свободной рукой справа налево через 3-ю поз. На **"13"** – шаг л. н. в левую сторону наперекрест с правой. **"14"** – выпад на пр. н. вправо, при этом пр. р. – на уровень 2-й поз. л. р. – на уровень 1-й поз., но руки прямые, пальцы соединены, ладони направлены на пол. На **"15"** – переносим вес тела на л. н., при этом л. н. сгибается в колене, пр. н. выпрямляется (во всех случаях, колено невыворотно, "смотрит" вперед), пр. р. – переходит на уровень 1-й поз. л. р. – на уровень 2-й поз. На **"16"** – выпрямляем л. н., пр. н. подводим на *cou-de-pied* и по часовой стрелке поворачиваемся на 180º. Оказываемся лицом в 1 точку пространства.
2. На **"1,"2","3"** с пр. н. движемся правым боком в 3 точку пространства (3 шага), торс и голова при этом направлены в 1 точку, ноги расслаблены в коленях, спину не держим, продвигаемся максимально длинно, руки свободны. На **"4"** – прыжок над полом на две ноги по направлению в 3 точку пространства, все тело разворачивается в эту же точку, ноги во 2-ой пар. поз. На **"5","6","7"** – такие же 3 длинных шага с пр. н. правым боком в 7 точку пространства, голова и торс при этом направлены в 5 точку. На **"8"** – прыжок на две ноги, все в 7 точку, ноги во 2-ой пар. поз. На **"9","10"** – пр. н. отставляем вправо на уровень *стойки*, при этом пр. н. - на *подушечке*, согнута в колене, вес тела на пр. н.; л. н. – на всей стопе, прямая; положение ног невыворотное; корпус разворачиваем в 1 точку пространства и отклоняем назад так, чтобы главной или ведущей точкой тела было правое бедро; руки переходят в 3-ю поз. и сразу же "открываются", мягко опустившись вниз на 45º. На **"11"** – подставляем пр. н. в 1-ю пар. поз., руки опускаем вниз, тело вертикально. **"12"** – пр. н. на *cou-de-pied*, поворот на л. н. на 180º по часовой стрелке (приходим лицом в 5 точку пространства). **"13","14"** – два прыжочка на пр. н., л. н. – легкий *attitude*; **"15","16"** – два прыжка на л. н., пр. н. – легкий *tire-bouchon*. Прыжки происходят в повороте, поворот на 540º (полтора круга), прийти лицом в 1 точку пространства.

*Можно несколько раз исполнять эту связку, продвигаясь по залу. Далее все с левой ноги*.

**Комбинация 4.**

*Исходное положение: 1 параллельная позиция ног, лицом в 1 точку пространства, руки свободны.*

### На **"1"** – л. н. чуть отставляем влево и удар в пол *подушечкой* л. н., колено не выворотно и не параллельно – направлено внутрь (инпозиция). На **"2"** – переносим вес тела на л. н., пр. н. *мазок* по полу (при этом нога идет вперед наперекрест с левой), удар в пол *подушечкой*. На **"3"** – переносим вес тела на пр. н., л. н. "вынимаем" – *мах* ногой в сторону (нога согнута в колене, колено направлено вниз). На **"и"** – наступаем на л. н. – она ставится наперекрест с правой ногой. На **"4"** – *мах* прямой пр. н. в сторону, сразу же разворачиваем тело по направлению в 7 точку пространства, пр. н. сгибаем в колене (колено направлено вниз). На **"5"** – наступаем вперед на пр. н. (движение в 7 точку пространства); **"и"** – наступаем на л. н. (движение в 7 т. пр.), при этом пр. н. отрываем от пола, но никуда не перемещаем; **"6"** – разворачиваемся в 3 точку пространства и наступаем на пр. н. На **"7"** – длинный шаг на л. н. (во 2 т. пр.) и на **"8"** – прыжок вперед на две ноги (не вверх) в том же направлении. Направление нескольких следующих движений: правым боком в 4 точку пространства. **"9"** – шаг вправо на пр. н.; **"10"** – подставляем к ней левую ногу; **"11"** – прыжок вверх; **"12"** – шаг вправо на правую ногу; **"13"** – подставляем к ней левую; **"14"** – прыжок вверх. Два следующих движения выполняются лицом в 8 точку пространства: **"15"** – разворачиваемся в указанное направление и делаем длинный шаг на л. н.; **"16"** – прыжок вперед на две ноги (не вверх).

1. На **"1"** – опускаемся вниз и опираемся на две руки; **"2"** – опора на руках, подбрасываем обе ноги вверх, не выпрямляя их, и приходим вниз на *подъемы* ног (внимание: это движение необходимо выполнять очень аккуратно, приход на *подъемы* должен быть максимально мягким); **"3"** –подтягиваем л. н. и ставим ее на *подушечку*; **"4"** – подтягиваем пр. н., но на *подушечку* не ставим. На **"5"** – раскатится в правую сторону – лежим на полу на спине. На **"6"** – подтягиваем пр. н., ставим стопу на пол и выталкиваем таз наверх – опора на лопатках и стопе пр. н. На **"7","8"** – перекат во вторую точку пространства, в конце которого корпус поднимается в вертикальное положение. Вы можете вспомнить это движение, заглянув в раздел "Пространственный экзерсис", упражнение 4, пункт 3*.* Далее, на **"9"** – сесть на левое бедро (корпус уже в вертикальном положении), пр. н. поставить вперед на стопу (оказаться лицом в 1 т. пр.). На **"10"** – подняться наверх и подставить л. н. Разворачиваемся в 5 точку пространства и идем в этом направлении: **"11","12"** – два шага вперед с пр. н.; **"13","14"** – шаг с подбивкой вперед с пр. н.; **"15"** – наступаем на л. н. и разворачиваемся на ней на 180º по часовой стрелке; **"16"** – шаг на пр. н. назад (оказались лицом в 1 т. пр.), левую вытянутую ногу поднять наверх, примерно на 30º.
2. Движения во 2 точку пространства: **"1"** – наступаем вперед на л. н., **"и"** – в сторону и вперед – на правую ногу (левую отрываем от пола, но никуда не перемещаем). На **"2"** – разворачиваем тело в 8 точку пространства и наступаем на левую ногу. Далее, три легких прыжка над полом с одной ноги на другую в 8 точку пространства с правой ноги – **"3","4","5".** Только на счет **"5"** мы приходим на пр. н. спиной по направлению во 2 точку пространства, л. н. – параллельное *cou-de-pied*. Движения спиной во 2 точку пространства: **"6"** – шаг на л. н. назад (пр. н. отрывается от пола); **"7"** – прыжок назад на левой ноге; **"и"** – шаг назад на пр. н. (л. н. отрывается от пола); **"8"** – разворачиваем тело против часовой стрелки лицом во 2 точку пространства и прыгаем вперед на л. н. (пр. н. – в положении attitude).

*Если движения, начиная со счета "6", выполнялись правильно, то они будут напоминать мячик в игре пинг-понг.*

*Все с другой ноги.*

***Контакт-импровизация***

*Раздел "Контакт-импровизация" кажется мне очень важным и необходимым именно на завершающем этапе обучения. Студенты уже научились понимать разницу между свободным и расслабленным телом, пополнили свой багаж различными движениями, научились распределяться в пространстве. Теперь необходимо "слышать" не только свое тело, но и тело партнера. Теперь необходимо умело входить с партнером в контакт, не сговариваясь быть ведущим или ведомым, подчинять партнера себе или подчиняться самому. Придется находить общий центр двух тел и импровизировать, говоря иначе, фантазировать, чутко "прислушиваясь" друг к другу. Это как лабораторные исследования, результатом которых могут стать совершенно неожиданные находки в создании пластических этюдов или спектаклей. Но, даже не ставя такую дальнюю и серьезнейшую цель, мне представляется, что раздел "контакт-импровизация" мог бы во многом помочь драматическому актеру партнировать на сцене.*

*Необходимо понимать, что в этом разделе важен поиск, поэтому я предлагаю лишь некоторые варианты упражнений, которые в дальнейшем необходимо развивать. Я лишь хотел бы обратить внимание на то, что здесь ни в коем случае ничего нельзя "рвать", движения напротив, как бы заторможены, потому что весь, образно говоря, внутренний слух направлен на то, что чувствует тело, на понимание и осмысление происходящих с собой и с партнером процессов. Многие движения мы совершаем машинально, но попытайтесь ощутить, что происходит внутри руки, к примеру, когда мы ее просто поднимаем, когда же мы входим в контакт с другим телом наше движение дает движение другому телу или движение другого тела заставляет наше тело двигаться в том или ином направлении.*

**Упражнение 1.**

Два человека стоят друг напротив друга. Здесь необходимо сговориться и решить кто ведущий, а кто ведомый. Перекрещиваем по одной руки каждого на уровне груди. Рука ведущего под рукой ведомого. Рука ведомого абсолютно расслаблена. Ведущий должен попытаться ощутить вес свободной руки партнера, а затем, ослабляя свою руку и вновь наполняя ее волей, удержать руку партнера, не хватаясь за нее пальцами. Можно обвивать своей рукой руку партнера, можно слегка подбрасывать и снова ловить ее – фантазируйте. Необходимо лишь стараться не выронить руку партнера, ибо, находясь в расслабленном состоянии, она просто упадет вниз.

**Упражнение 2.**

Два человека стоят напротив друг друга. Состояние тела одного из них – свободное, но не расслабленное. Он ведомый. Другой – ведущий. Ведущий слегка толкает ведомого, в результате чего, тот теряет центр, начинается падение (но не вниз, а, словно предмет, в одну из сторон). Задача ведущего мягко подхватить партнера, устанавливая один для двоих центр и вернуть на прежнее место. Подхватывание может происходить как угодно: с помощью рук, спины, бока и т. д.

**Упражнение 3.**

Упражнение начинается с одиночного переката каждого из студентов по полу. Перекат происходит боком. Нужно установить, где телу необходимо волевое усилие, а где движение происходит по инерции, после чего добиться, чтобы перекат происходил в одном определенном умеренном темпе. Лучше если руки будут располагаться над головой.

Здесь же можно попробовать перекат другого рода, происходящий в результате группировки тела и расслабления: для выхода на спину – тело группируем, для переката на живот – расслабляем. Это упражнение может выполняться в умеренно-быстром темпе.

Следующий перекат. Первый партнер на полу, второй в положении стоя держит первого за руки. В этом случае второй партнер является ведущим и осуществляет перекат партнера по полу, перешагивая через него.

Далее, возвращаемся к первому варианту переката. Продолжаем работу с партнером.

Один человек выполняет перекат (необходимо, чтобы темп переката не менялся). Другой человек должен подключиться к перекату, пристроиться. Для этого необходимо начать упражнение на коленях. В какой-то момент переката партнера, он должен подключиться к движению: сначала в контакт входят руки (это как лента транспортера по колесикам), затем все тело. Понятно, что для того, чтобы не разрушить темп партнера, нужно помогать себе, передвигаясь на коленях, а в завершении упражнения, перебирая по полу руками. Затем контакт может происходить спиной к партнеру. В этом случае касание с партнером начинается с шеи (помогаем себе, перебирая ногами), завершается кувырком назад (нельзя, чтобы в завершении проезда по партнеру голова запрокидывалась, перед кувырком необходимо приходить на лопатки). При этом необходимо помнить, что кувырок выполняется не резко, не силово, а за счет того, что большая часть тела переносится за себя, т. е. переносится вес тела.

Это упражнение дальше можно развить. "Прокатившись" по партнеру и оказавшись впереди него, можно прокатить его по себе, вкатывать его руками на свое тело, искать выхода из этого положения, скатывая, к примеру, назад и т. д. Роли здесь могут все время меняться. Не бойтесь фантазировать в своих поисках контакта с партнеров, важно только, чтобы движения не становились грубыми и резкими.

.

*Не заботьтесь о том, как выглядит ваше тело, не пытайтесь сделать движения красивыми, вытягивая носочки и т. д. – движения должны быть естественными. Партнеры – бесполыми. В данном случае, это не мужчины и женщины, я бы даже сказал, не люди вообще – это пластилин, это некий мягкий материал*.

**Упражнение 4.**

Один из партнеров лежит на спине. Обе ноги подняты наверх, чуть согнуты в коленях. Второй партнер (из положения стоя) опирается на его ступни нижней частью живота так, чтобы вес тела в дальнейшем мог в равной степени распределиться с обеих сторон ног партнера. Убедившись в этом, второй партнер мягко отрывает ноги от пола. Положение его тела расслабленное. Затем первый партнер, сохраняя равновесие, выпрямляет ноги в коленях, а второй партнер распрямляет тело, приводя его в положение параллельное полу. Возврат может быть в первоначальное положение или вперед. В этом случае первый партнер переводит ноги, сгибая в коленях за себя. Второй партнер выходит на руки и выполняет кувырок, после чего первый партнер так же выполняет кувырок. Оба приходят на колени и кладут тело назад.

**Упражнение 5.**

Один из партнеров является опорой для другого. Его ноги находятся в параллельном положении (шире, чем 2-ая пар. поз.), согнуты в коленях (это определяется соотношением роста партнеров). Корпус наклонен так, чтобы спина была удобной площадкой для расположения партнера. Второй партнер находится с боку, ложится животом на спину партнера таким образом, чтобы вес тела в равной степени расположился по обе стороны партнера-опоры, причем делает это без помощи рук. Затем ноги второго партнера отрываются от пола, тело расслабляется. Первый партнер может выпрямить ноги и покачать партнера вправо и влево, походить с ним. Два различных тела должны обрести единый центр, вследствие чего движение станет не силовой поддержкой, а лишь незначительным увеличением веса партнера-опоры.

**Упражнение 6.**

Один из партнеров является так же, как в предыдущем упражнении, опорой для другого. Второй партнер находится с боку и садится на партнера (так, как можно садится на перилла, т. е. поднимая одну из ног и устраиваясь на нижней части спины), тело при этом находится в обратном от партнера направлении. Движение без помощи рук. Руки лишь помогают балансировать. Осторожно вторая нога отрывается от пола, обретается единый центр. Самое сложное в этом упражнении – найти правильную точку соединения партнеров, то есть единый центр. Нельзя запрыгивать, вскакивать и т. д. Как и в предыдущем упражнении, первый партнер может выпрямить ноги и покачать партнера вправо и влево.

**Упражнение 7.**

Снова один из партнеров является опорой для другого. Задача не меняется: нахождение общего центра. Движение простое: мы берем партнера на руки, одной рукой поддерживая под коленями, другой – на спине. Принципиальное отличие от того, как это движение выполняется обычно, в том, чтобы вес тела поддерживаемого (второго) партнера распределялся не только на руки. Второй партнер должен максимально прижаться к первому, соединившись с его центром, чтобы вес тела равномерно распределился вокруг позвонка первого партнера (как бы обвить партнера и находиться на уровне груди).

Здесь же: первый партнер приседает, второй ложиться первому на плечо нижней частью живота. Вес тела второго партнера должен в равной степени распределиться по обе стороны первого партнера. Тело второго партнера расслабляется. Первый выпрямляет колени. Движение должно происходить без помощи рук.

**Упражнения на партнирование и композицию.**

Студенты разбиваются на пары. Поэтапно предлагаются следующие задания:

1. Каждый студент придумывает любые 4-8 движений, вне зависимости друг от друга, после чего показывают придуманные связки друг другу.
2. Движения дробятся. Один показывает свое первое движение, второй его тут же повторяет. Затем второй показывает свое первое движение, а первый повторяет и т. д.
3. Исполняют связку одного из партнеров вместе (один ее подготовил, другой пытается делать "на лету"). Меняются ролями. Сначала в медленном темпе, затем ускоряя и варьируя темпами.
4. Каждый исполняет свою связку или, придумав, обмениваются связками. Добавляются новые условия: к примеру, все время смотреть в глаза друг другу (понятно, что это повлияет на исполнение связок и несколько изменит их характер) или, наоборот, - ни в коем случае не смотреть в глаза друг другу, или один пытается заглянуть в глаза, другой – не допускает встречи глазами и т. д.
5. К этому можно добавить исполнение каждого движения по два раза, держась все время за одну из рук, касаясь друг друга и т. д.
6. Добавить музыку разного характера звучания (условно: медленную, быструю, веселую, грустную и т. д.) или различные звуки. Партнеры сами определяют характер исполнения движения, то есть необязательно, что на грустную музыку движения станут грустными. Почему же не наоборот?
7. Один из партнеров все время на ухо шепчет другому задания (к примеру: встать, лечь, проползти, подпрыгнуть и т. д.), практически не отходя от него.
8. Партнеры, чередуясь, словесно определяют задания друг другу и тут же исполняют их. К примеру: первый: "Не дай мне упасть" - второй исполняет; второй: "Не дай мне шагнуть" – первый исполняет и т. д. (не дай мне: взлететь, поцеловать тебя, обнять и т. д.). Должен происходить поиск приспособлений.
9. Партнеры обговаривают заранее цепочку из 6-8 заданий друг другу (по 3-4 задания у каждого, чередуясь) и показывают группе. Группа пытается угадать, какие это были задания. Можно дать возможность прорепетировать всем парам 10-15 минут перед общим просмотром.
10. Следующим этапом может быть усложнение словесного задания друг другу: будь моим зеркалом, послушай меня, заставь меня танцевать, найди свое место относительно меня, помирись со мной и т. д. Я бы не ограничивал задания, доводя словесное определение их до абсолютно образных и неоднозначных, с тем, чтобы студенты искали самые невероятные возможности их пластического воплощения.

**Групповое упражнение.**

Все студенты встают у стен по периметру класса. Равноудалены друг от друга. Педагог поочередно называет их имена, после чего каждый из студентов выходит на площадку. Движение (студенты просто ходят) в умеренно-медленном темпе. Сначала – один, и вся площадка, все пространство, принадлежит ему. Затем их становится двое, и они делят пространство на двоих. Затем на троих, на четверых и т. д. Ни в коем случае не отвоевывать пространство и не касаться друг друга. Задача: меня влечет свободное пространство, я иду туда, где больше свободного места.

Когда на площадке окажутся все студенты и, по мнению педагога, в достаточной степени овладеют распределением себя в пространстве, необходимо увеличивать темп движения. Темп увеличивается с условием, что студенты продолжают выполнять указанное выше задания. Затем по сигналу педагога студенты резко останавливаются, после чего оглядывают пространство, оценивая, насколько им удалось выполнить поставленную задачу, но не двигаются с места.

Следующий этап. Постепенно раскачиваем тело до момента смещения центра вперед, назад, направо или налево, когда невозможно оставаться на месте. Смещенный центр заставляет ноги двигаться до момента "зависания" и обретения центра или перенаправленности смещения центра. По сигналу педагога студенты останавливаются.

Закрыть глаза. Медленно продвигаемся в невидимом пространстве. Столкновения с партнерами изменяют траекторию движения. Педагог определяет, что, скажем, после счета "6", первый же человек, встретившийся на твоем пути, становится твоим партнером. С этого момента партнеры уже не отпускают друг друга, продвижение становится совместным. При этом ищутся всевозможные способы продвижения, партнируя друг с другом, не уходя при этом на пол.

Далее педагогом определяется, что, к примеру, после счета "5", все, встречающиеся на пути, становятся вашими партнерами. Движение продолжается совместно, студенты все больше оказываются завязанными друг с другом, группа постепенно превращается в подобие муравейника. Руки, соединившись, уже не расцепляются.

Следующее задание. Вся группа, не разрываясь, движется на голос педагога, возникающий и исчезающий. Педагог неслышно перемещается по залу. Далее, группа, перемещаясь, пытается находиться в той же плоскости, в которой звучит голос педагога. Педагог приседает, встает на стул и т. д. Закончить необходимо в нормальном положении. По сигналу педагога студенты останавливаются.

Студентам предлагается, по-прежнему не открывая глаз и не расцепляя рук, опуститься на пол до полного расслабления (при этом руки все равно не расцепляются). Студенты пытаются представить и понять в какой части зала они находятся, кто рядом, в каком положении их собственное тело, увидеть это сверху и т. д.

Теперь можно открыть глаза. Студенты сопоставляют свои представления с реальностью.

Не расцепляя рук, поднимаются наверх.

Остаются только с одним партнером. Контакт-импровизация на базе изученного материала. Здесь может быть уход на пол, выход на поддержки и т. д.

В какой-то момент педагог называет имена студентов, которые спокойно возвращаются на свои места к стенам по периметру зала. Оставшиеся студенты находят себе новых партнеров, пристраиваются, продолжая импровизировать. Постепенно все освобождают площадку, возвращаясь в первоначальное положение.

***На этом вторая глава заканчивается, а с ней завершается важнейший период обучения технике по предмету "СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ" в театральном институте. Во всяком случае, каким я его себе представляю и как преподаю.***

**НЕБОЛЬШИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНОГО МАТЕРИАЛА**

1. **Для ЭКЗЕРСИСА мной используется музыка, подобранная из композиции VANGELIS, поскольку сочетает в себе образное звучание и ненавязчивый ритм.**
2. **В УПРАЖНЕНИЯХ НА КООРДИНАЦИЮ… должна использоваться музыка с четким, жестким ритмом умеренного темпа (возможно, эстрадная), чтобы движения могли исполняться сначала медленно, а затем быстро.**
3. **STRETCH – предпочтительно классическая музыка в современной обработке. Умеренно-медленный темп.**
4. **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КОМБИНАЦИИ: для "МАРИОНЕТОК" была написана специальная музыка, потому что комбинация предполагает движение – паузу, но найти ничего подходящего мне не удалось; "ДЖАЗОВАЯ ВАРИАЦИЯ" – DEPECHE MODE. ULTRA. Uselink (instrumental).**
5. **STRETCH (ПАРТЕР) – мягкая фоновая музыка.**
6. **ПРОСТРАНСТВЕННЫЙ ЭКЗЕРСИС. Музыка умеренно-быстрая, с четким, но не доминирующим над мелодией ритмом, чтобы упражнения могли быть исполнены медленно, затем быстро.**
7. **ЭЛЕМЕНТЫ ДЖАЗА. Музыка практически такого же плана, как в Упражнениях на координацию, может быть чуть быстрее. Здесь нет необходимости исполнять движения медленно, а затем быстро. Я использую композицию в исполнении МАДОННЫ "Мистер DJ".**
8. **ЗАХВАТ ПРОСТРАНСТВА. Музыка ритмичная, быстрая. На мной взгляд, она должна быть инструментальной, без голосового звучания.**
9. **КОНТАКТ-ИМПРОВИЗАЦИЯ. Фоновая, почти медитационная музыка (кроме упражнения на партнирование и композицию), она должна создавать атмосферу поиска и покоя.**

**ТЕАТРАЛЬНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЙ КОНСЕРВАТОРИИ им. Л. В. СОБИНОВА**

**г. Саратов**

**ул. Рабочая, 23**

**ЗЫКОВ Алексей Иванович**

**Начало работы 21.01. 2001 г. – окончание 23.02.2002 г.**