

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ 7

Почему я танцую? 7

Для кого эта книга 9

Как читать эту книгу 13

ЧАСТЬ 1. БАЛЕТ: РАЗОГРЕВ 19

Мой разогрев 20

Упражнения для разогрева 23

ЧАСТЬ 2. БАЛЕТ: КЛАСС 61

Что такое балетный класс 62

Балетный класс № 1. Для начинающих 68

Балетный класс № 2. Средний уровень 91

ЧАСТЬ 3. БАЛЕТ: УПРАЖНЕНИЯ 113

Мои тренировки 114

Кардиотренировки 122

 Кардиотренировка на выносливость 126

 Жиросжигающая кардиотренировка 148



Научите меня балету!

Как Воспитать свое тело

Пилатес	166
«Умные ноги»	173
Координируем кор и ноги	190
Силовые тренировки	207
Гибкий мощный корпус	217
Красивые сильные руки	233
Стройные выносливые ноги	249
Растяжка	265
Специальные балетные упражнения	295
В поисках идеального арабеска	296
Высокая нога вперед и в сторону	309
Изящная стопа и пальцевая техника	329

ЧАСТЬ 4. БАЛЕТ: ГАДЖЕТЫ 345

Мои помощники	346
Работа	348
Здоровье	362
Сцена	370

ЗАНАВЕС 379

Мой путь	380
----------------	-----

Введение

ПОЧЕМУ Я ТАНЦУЮ?



Балет... Думаете, я не пробовала заняться чем-то другим? Пробовала. И если что-то себе и доказала, так только то, что больше всего хочу танцевать. Нет, я, конечно, не перебрала все возможные виды деятельности, на это ушло бы множество жизней, а не несколько лет, я прикоснулась лишь к тем, что смогла найти невдалеке от главной моей страсти — балета. Но какими интересными ни были бы все эти занятия, стоило только подумать о них как о возможной альтернативе балету, они проигрывали ему довольно быстро и с разгромным счетом.

Понемногу начало накапливаться понимание того, что называется судьбой, но настоящее ощущение неотвратимости пришло ко мне после того, как в процессе роста моих Instagram и YouTube все больше и больше людей стали напоминать мне о сходстве звучания моей фамилии с греческим словом «танцевать»: Хорева = Χόρευα = танец. Я танцевала. Все. Точка. Теперь точно деваться некуда. Да и желания нет, честно говоря. Мне это нравится. Очень хочется сказать, что я это умею, но, глядя на великих балерин прошлого и настоящего, остается лишь скромно признать, что больше всего в жизни я хочу научиться тому, что умеют они, и чему-то еще. И еще. И еще чуть-чуть в той области человеческой деятельности, что зовется «БАЛЕТ».

Наше карантинное время отчетливо и непримиримо расставило все приоритеты по своим местам. Наверное, кто-то рад был провести время дома, прочесть новые книги, посмотреть новые фильмы, уделить время семье и друзьям — все это, конечно, прекрасно, но моя мечта, с которой я засыпаю, вижу ее во сне, с которой я просыпаюсь и живу весь день — выйти снова на сцену в одном из моих любимых спектаклей, ну а если на сцену нельзя — то хотя бы в репетиционный зал к своим любимым зеркалам, балетному полу, станку, моему педагогу, к моим партнерам — как же я скучаю по ним всем!

Именно поэтому я занялась разработкой фитнес-комплексов на своем YouTube-канале, разучиванием вариаций, дистанционным обучением, видеосъемкой и фотографией — всем тем, что имеет хоть какое-то отношение к балету, без которого жизнь теряет свои смыслы и вкусы, как пища без соли.

Почему я танцую? Потому что не могу не танцевать. Л. Н. Толстой как-то ответил на вопрос, кому и когда нужно писать книгу. Он сказал: «Если можешь не писать — не пиши». Я не могу не танцевать. Это выше моей воли. Я буду танцевать.

Для кого эта книга

Десять лет. Именно в этом возрасте дети приходят в настоящую балетную школу в России, как бы она ни называлась — АРБ, МГАХ, Академия танца Бориса Эйфмана, училище им. Л. М. Лавровского, «Гжель», Пермское государственное хореографическое училище — или как-то иначе. В других странах это происходит примерно тогда же: в восемь лет поступают в Балетную школу Парижской Оперы, в одиннадцать — в Лондонскую Королевскую школу.



Научите меня балету!

Как Воспитать свое тело

Большинство первоклашек, как и я в свое время, оказываются в абсолютно новой для них обстановке: непривычная терминология, ежедневные балетные занятия, специальные предметы — полное доминирование танцевальных дисциплин над общеобразовательными. Начинается новый этап жизни, где все совсем «не так».

Кажется, вот пройдет пара месяцев, и станет понятно, что такое «учиться балету». Но не тут-то было. Особенность балетного образования заключается в том, что каждый следующий год не похож на предыдущий и несет с собой что-то совершенно новое, неизведанное, что каждый раз приходится учить с чистого листа.

В этой череде открытий и находок основной объем составляют умения, которые невозможно объяснить иначе, кроме как на личном примере, а понять их нельзя сразу — только через многократное повторение и длительную тренировку. Для этого и существуют балетные школы — для передачи знаний «из ног в ноги». Однако есть небольшой, но важный перечень иногда очень простых технических моментов, без которых развитие балетного артиста замедляется или даже останавливается. О них многоопытные члены балетных трупп к концу своей карьеры даже не вспоминают — настолько это для них очевидно и банально. Но третьеклашка-то об этом не знает ничего!

Как увеличить выносливость своего тела? Как «сжечь» лишние калории? Как добиться хорошей растяжки (наработать «балетный шаг»)? Как улучшить свою фигуру? Как быстро/качественно разогреться перед классом или репетицией? Как научиться хорошему арабеску? Как подготовить стопы к пуантам и к освоению пальцевой техники? Какие упражнения за пределами балетного класса помогут развитию балетных навыков?

На эти и многие другие вопросы вы найдете ответы именно здесь. Эта книга не учебник балетного мастерства. Она пригодится всем, кто совершенствуется не только в балете, но и в смежных областях: фигурном катании, художественной гимнастике, танцах, синхронном плавании, фитнесе — везде, где нужна сила, объединенная с координацией, везде, где можно увидеть параллели с классическим (и не только) балетом.

Я совсем недавно закончила Академию Русского балета имени А. Я. Вагановой и еще не успела забыть свои вопросы. На некоторые из них у меня появились ответы, и пришли они ко мне из разных источников — от педагогов, друзей, из книг, случайных разговоров — сейчас уже все и не вспомнишь. Какие-то находки я сделала сама, и все это вместе — мой багаж знаний и умений, которым я хочу поделиться с вами.

Тем же, кто не собирается заниматься балетом, фитнесом или чем-то похожим, книга даст возможность заглянуть за кулисы балетного образования и театральной жизни, узнать, как на самом деле готовятся балерины и насколько верны слухи о них.

Некоторое время назад я в качестве эксперимента сняла несколько видео общих тренировок, вдохновленных балетом, для широкой аудитории. И вдруг это оказалось интересным множеству людей, в том числе и весьма далеким от классического танца. Это подтолкнуло меня разработать, записать и выложить на YouTube еще несколько тренировок — и опять они оказались востребованными!

Я подумала: если это нравится людям, значит, у меня появляется уникальный шанс передать им немного своих знаний, научить узнаваемым в балетных спектаклях движениям, познакомить с главным занятием моей жизни — с балетом.



Научите меня балету!

Как Воспитать свое тело

Может быть, кто-то из них, увидев на афише слово «балет», купит билет и сходит первый раз в театр, может быть, кто-то займется балетом профессионально — почему бы и нет?

Даже одно то, что само слово «балет» будет упомянуто несколько дополнительных раз сверх нормы, заслуживает усилий с моей стороны в эпоху, когда биткоины, сериалы, курс доллара, социальные сети и новые модели айфонов отвоевывают последние нетронутые маркетингом уголки человеческого сознания.

Балет — один из последних по-настоящему живых видов искусства, где ошибка остается ошибкой без возможности исправления: танцовщик виден как на ладони, ему не спрятаться за декорацией, не отшутиться, не повторить забытую или плохо произнесенную реплику. В балете есть только один путь — бесконечные тренировки и репетиции, доводящие стандартные элементы до автоматизма, а затем переводящие их в режим бессознательного воспроизведения, когда на первый план выходят эмоции и управление телом передается сердцу.

У каждого — свой путь в балет. У каждого — своя дорога в балете. Но при всем многообразии личных вариантов мы все понимаем, что невозможно обойтись без дополнительных комплексов упражнений, развивающих определенную часть тела, область сознания или артистизма.

Наше тело — инструмент, тонкость и точность работы которого не данность, а уровень его тренированности. Одним требуется больше усилий, другим — меньше, но все используют специальные упражнения, которые в этой книге для удобства разбиты на определенные категории и комплексы, зависящие от ситуации, задачи и части тела.

Но давайте уже закончим с объяснениями «зачем» и перейдем к разделу «как». Обещаю, будет интересно. А если у вас хва-

тит терпения и воли выполнить со мной несколько комплексов упражнений и балетных классов (так называются занятия, с которых начинается балетный день), вы сами убедитесь в их чудесной силе, потому что к собранным мною физическим упражнениям добавится магия самого сложного и гармоничного из видов классического искусства — Его Величества Балета!

Как читать эту книгу

Книга, которую вы держите в руках — очень прикладная. Да, в ней встречаются истории из моей жизни, иногда придется немного пофилософствовать, но это — лишь атмосфера. В книге вы найдете твердое основание, фундамент в виде главного руководства балетной жизни — методики А. Я. Вагановой — и несколько построенных на ее основе зданий. Это комплексы упражнений, балетных классов и просто приемов, предназначенных для решения конкретных простых и понятных задач.

Я уверена, что методика Агриппины Яковлевны — как дом из библейской притчи, построенный на каменном фундаменте: «Когда случилось наводнение и на дом обрушилась река, она не пошатнула его, потому что он был крепко построен». Заложенная в основание каждого упражнения, она поможет преодолеть любые сложности: как внешние — часовые пояса, неверно заданные дирижером темпы, ошибки партнера, так и внутренние — простуду, отсутствие настроения, недолеченные травмы и все прочее. Ничто не помешает выступлению, и артист донесет до зрителя суть настоящего балета.

Такой подход не просто уберезет нас от травм и досадных оплошностей, но позволит стабильности и уверенности стать нашими главными качествами, предоставив возможность свободно



Научите меня балету!

Как Воспитать свое тело

и спокойно заниматься тем, для чего мы все предназначены, — творчеством.

Правильный методический фундамент особенно важен для тех, кто только начинает заниматься балетом. Опасность получить травму у новичков выше просто потому, что они менее тренированы и у них нет профессиональной медицинской поддержки.

В этой книге затронуты базовые, начальные вопросы создания универсального тела, пригодного для занятия балетом, что подойдет любому человеку, заинтересованному в своем гармоничном развитии. При этом в ней вы найдете и некоторый бонус в виде подготовки к танцевальному развитию.

Если вам в какой-то момент становятся не до конца понятны описания движений, просто зайдите в Интернет и найдите этот комплекс на моем YouTube канале. Я постаралась максимально приблизить книгу к уже созданному там контенту.

Очень важно: YouTube и книга дополняют, но не заменяют друг друга. Казалось бы, что проще — выбрать из моря выложенных в сети тренировок ту, что нравится, нажать на кнопку — и вперед. Смотри и повторяй. С музыкой, комментариями, заодно язык подучить можно, ведь почти все уроки на английском. Но не все так однозначно. Есть два неочевидных момента — темп и понимание.

У каждого человека свой темп. Любые циклические действия — ходьба, работа ложкой во время еды, дыхание — совершаются нами в своем собственном, удобном для нас темпе. Да что там говорить, мы и мочалкой в душе трем себя с разной скоростью. Причин несколько, и все они просты: это наш размер (у миниатюрных людей движения быстрее, у больших — медленнее), тренированность, степень усталости, эмоциональное состояние,

цель и так далее. Все это задает темп, который мы можем назвать для себя оптимальным, иначе — удобным.

Нужно и жить в удобном темпе, не подстраиваясь под чужой. Именно в нем (или чуть более активном) стоит выполнять все упражнения.

В своем темпе, с остановками на отдых, на перемену позиций, на то, чтобы сделать глоток воды, что очень важно. Никто не знает лучше вас, какой это темп, и только вы можете сделать его оптимальным. В этом случае эффект тренировки увеличится в разы. Проверено на личном опыте.

Как это можно сделать, повторяя за ведущей ее движения на экране? Никак... С другой стороны, нет более простого способа разучить движения, чем по видео — это факт.

Теперь о понимании. Казалось бы, зачем понимать упражнение, когда достаточно просто его повторить? Не тут-то было! Возьмем простейший продольный шпагат. Вы и сами наверняка знаете, что выполнять его нужно, будто вы кукла — составив из туловища единое монолитное целое и развернув ноги в суставах: одну — вперед, другую — назад.

Секрет правильного шпагата заключается в том, что нельзя разворачивать бедра в процессе его выполнения. Они должны быть перпендикулярны ногам. Заметить это в просматриваемом видео без специального указания очень сложно. А вот если вы читаете описание упражнения, не найдется ни одного тренера, который не сделал бы на этом акцента.

Словесные формулировки физических упражнений дают нам подчас очень важный ключик к пониманию того, почему и зачем стоит делать именно так. Мы начинаем видеть истинные причины и связи в элементах тренировок. В дальнейшем именно это



Научите меня балету!

Как Воспитать свое тело

глубокое, детальное понимание механики тела и цепочек сложных движений позволит подняться со ступени отдельных элементов до уровня танцевальных комбинаций.

Координированность — это не только способность интуитивно выполнять неочевидные последовательности движений, но и умение найти такую механику переходов, которая создает особую «бесшовность», гладкость, непрерывность танца в целом. Этого нельзя добиться, не понимая «внутренней кухни» своего тела.

Перед тем как приступить к чтению, я рекомендую вам остановиться и очень хорошо подумать: а что вы хотите получить от описания тренировок и классов? Какую перед собой ставите задачу? Зачем вообще вам все это нужно?

Я постаралась упорядочить все описываемые в книге упражнения по нескольким параметрам:

- ♥ градация технической (балетной) сложности;
- ♥ уровень физической активности, энергозатратность;
- ♥ длительность;
- ♥ оптимальное состояние организма;
- ♥ для какой части тела;
- ♥ какое умение/качество развивает;
- ♥ тип тренировки — кардио, силовая, пилатес, растяжка, специальная.

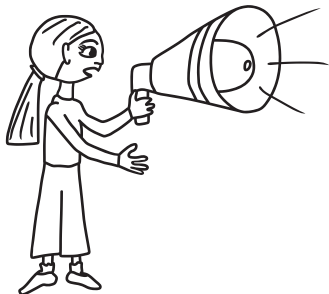
В зависимости от поставленной цели вы можете выбрать для себя подходящие тренировки и классы, пользуясь книгой как справочником, в котором можно найти базовый набор «рецеп-

тов» на основные случаи жизни. В дальнейшем вы сможете сами начать комбинировать и составлять собственные, более сложные и персонифицированные «рецепты» для конкретных жизненных ситуаций и задач.

Единственно правильный вариант чтения этой книги — повторение описанных в ней приемов, упражнений и движений. Эта книга — практическое пособие по развитию тела, и ее нельзя «просто читать». Ее необходимо «делать».

Если в процессе работы у вас появятся вопросы или идеи, которые вы захотите обсудить со мной, вы всегда можете написать мне письмо, на которое я постараюсь ответить:

teachmeballet@mariakhoreva.com.



Перед началом упражнений всегда следует проконсультироваться с врачом, поскольку существует риск получения травмы. Делая упражнения из этой книги, вы берете на себя полную ответственность за любые травмы и повреждения, которые вы можете понести во время их выполнения.

