

Методика изучения классического танца

1. Позиции рук и ног, положения и позы в классическом танце

Постановка корпуса

Для исполнения всех движений классического танца необходима правильная постановка спины, помогающая приобретать устойчивость, – апломб. «Стержень апломба – позвоночник» – так говорит А.Я. Ваганова в своей книге «Основы классического танца».

Определяя это подробнее, следует отметить, что для устойчивости корпуса – апломба – важнее всего поясница, примерно в области пятого позвонка, вокруг которого постепенно разрабатываются небольшие, но сильные мышцы.

Именно эта часть спины, при свободно опущенных вниз плечах и лопатках, должна ощущаться как бы подтянутой вверх. Поставленная спина помогает при отдаче от пола в прыжках и мягком, сдержанном приземлении после прыжков.

Выразительность движений корпуса, заключающаяся в его свободных наклонах, перегибах, в гармоничных переходах из одной позы в другую, в сочетании с движениями рук и головы, может быть достигнута только при хорошо поставленной спине.

К постановке спины следует подходить осторожно. В первый год обучения не рекомендуется подтягивать спину в пояснице, так как нагрузка на позвоночник, при недостаточно еще окрепших мышцах ног, может привести к его перегибу.

Свободная грудная клетка, подтянутые живот и ягодичные мышцы – вот все, что требуется в первый год обучения. Со второго года, когда мышцы ног и ягодичные мышцы окрепнут, вводится понятие и ощущение подтянутости спины в пояснице.

Единый стержень, который должна образовать подтянутость бедер, опорной ноги и поясницы (при свободно опущенных плечах), даст возможность приобрести апломб, развиваться танцевальной технике, а следовательно, и артистизму.

Примеры правильной и неправильной постановки корпуса показаны на рисунке 1.

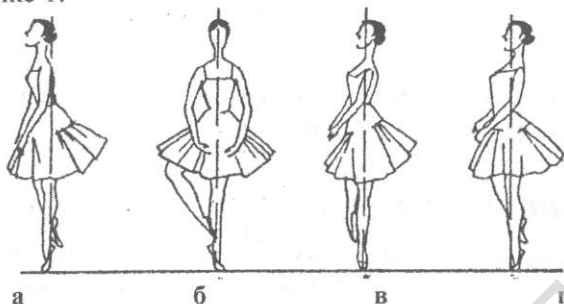


Рис. 1

а – неправильная постановка, корпус излишне наклонен вперед; б, в – правильная постановка; г – неправильная постановка, корпус излишне наклонен назад.

Постановку корпуса надо разучивать сначала лицом к палке, держась за нее двумя руками, музыкальное сопровождение 4/4.

Упражнения

а) лицом к палке

Став лицом к палке, опустить руки вдоль корпуса, немного впереди. Поднять руки и, естественно их сблизив, положить на палку. Все пальцы кладутся сверху, палка ими не обхватывается. Запястья опущены вниз, локти тянутся к бедрам. Стоять от палки необходимо на расстоянии полусогнутого локтя. Со спины руки не должны быть видны.

б) одной рукой за палку

Стать к палке боком, положить на нее свободно одну руку так, чтобы она была немного впереди корпуса, запястье опущено, пальцы не обхватывают палку, а лежат сверху. Локоть тянется к бедру, плечи опущены. Стоять от палки на расстоянии полусогнутого локтя. Проверить положение можно, сняв руку с палки.

в) preparation для руки

Preparation – подготовка. Он всегда выполняется перед движением. Вначале делается на 2 т. 4/4, потом можно делать и на 2/4.

Если preparation делается на 2/4, то положение не фиксируется. После исполнения движения рука на отдельный такт 4/4 закрывается в подготовительное положение.

Позиции рук

В классическом танце применяются следующие позиции рук: подготовительное положение, первая позиция, вторая позиция, третья позиция.

Однако хотелось бы сказать несколько слов о задаче рук в классическом танце. Руки – помощники в танце: они содействуют общей устойчивости тела, находящегося на двух или на одной ноге, на всей ступне, на полупальцах, помогают во всех видах вращений на полу и в воздухе, дают «форс» вращениям, содействуют их силе и координируют темп.

Особую роль играют руки в больших прыжках, где, энергично помогая взлету и задержке в воздухе, они одновременно сохраняют и подчеркивают рисунок позы.

Вторая функция рук – пластическое выражение эмоций, смысла исполняемого танца и та гармоническая форма, которую руки придают всей фигуре танцующего.

Три позиции рук и подготовительное положение, правильно выученные и тщательно соблюдаемые в тренировочной классной работе, открывают неограниченные возможности в сценическом танце.

Изучать позиции рук необходимо после того, как освоена постановка корпуса и на середине зала. Темп музыкального сопровождения при изучении позиции рук должен быть медленным.

Подготовительное положение. Обе руки опущены вниз, кисти направлены внутрь, близки одна к другой, но не соприкасаются, локти слегка округлены так, чтобы рука не соприкасалась с корпусом от локтя до плеча. Особое внимание уделяется кисти. Все пальцы сгруппированы совершенно свободно и мягки в суставах; большой палец соприкасается со средним; кисть не преломляется в запястье, но продолжает общую линию всей руки от плеча (рис. 2).

Первая позиция. Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса. Они должны сохранять округлую форму подготовительного положения. При поднимании в первую позицию из подготовительного положения рука поддерживается от плеча до локтя напряжением мускулов верхней своей части (рис. 3).

Вторая позиция. Руки отведены в сторону, округло согнуты в локте. Следует хорошо поддерживать локоть тем же напряжением мускулов верхней части руки. Плечи нельзя затягивать назад или

поднимать вверх. Нижняя часть руки, от локтя к кисти, удерживается на одном уровне с локтем. Кисть надо поддерживать, чтобы она не участвовала в движении (рис. 4).

Третья позиция рук. Руки подняты вверх с округлыми локтями, кисти направлены внутрь близко одна к другой, но не соприкасаются и должны быть видимы глазами без поднимания головы (рис. 5).



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

В классическом танце существуют понятия «*arrondi*» и «*allonge*».

Arrondi – округленный, закругленный. Обозначение округлого положения рук (от плеча до пальцев), по принципу *arrondi* определены все позиции рук: мягко (кругло) согнутые локти, запястья, кисти (рис. 6).



Рис. 6



Рис. 7

Allonge – удлинённый, продлённый, вытянутый. В отличие от закругленных позиций (*arrondi*), локти рук выпрямлены, кисти повернуты наружу, что придает позе «летающий» характер (рис. 7).

Позиции ног

В классическом танце существует 5 выворотных позиций ног. Их пять, потому что положения для выворотных ног, из которого было бы удобно и легко двигаться дальше, не существует. Есть также *les fausses positions* (обратные позиции), с носком, обращенным внутрь, и есть полувыворотные положения – позиции ног, применяемые при изучении историко-бытового танца. Но *les bonnes positions* (выворотные) являются основами классического танца.

Они проучиваются после постановки корпуса. Начинают изучать их лицом к палке, держась за нее двумя руками, в дальнейшем – боком к палке, держась за нее одной рукой. Последовательность

изучения – 1, 2, 3, 5, 4 позиции. Последняя, как самая сложная, изучается сразу, держась одной рукой за палку (рис. 8).

Первая позиция: обе стопы, повернутые совершенно выворот-но, соприкасаются только пятками и образуют одну сплошную ли-нию.

Вторая позиция: стопы также на одной линии, но между пят-ками – расстояние величиной в длину одной ступни.

Третья позиция: ступни соприкасаются (выворотно) пятками, которые заходят одна за другую на полстопы.

Четвертая позиция: аналогична пятой позиции, но одна из ног выдвинута в том же положении вперед или назад, так что между стопами – расстояние маленького шага.

Пятая позиция: стопы соприкасаются (выворотно) во всю дли-ну, так что носок одной ноги примыкает к пятке другой ноги.

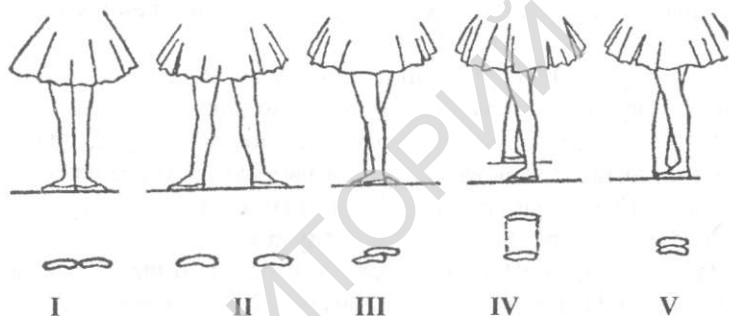


Рис. 8

Положение корпуса в классическом танце

Класс делится на 8 точек.

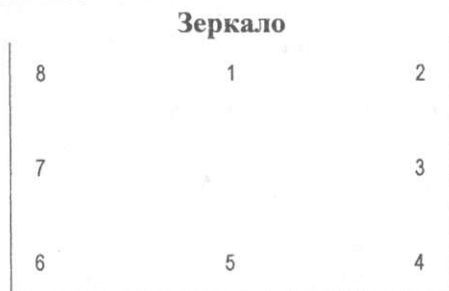


Рис. 9

En face (ан фас) – прямо;

Epaulement (эпольман) – вполоборота.

В классическом танце существует два вида epaulement: crouse и efface.

Crouse (круазе) – скрещенное положение ног;

Efface (эффасе) – открытое положение ног.

Для положения crouse надо стать лицом в точку 8, правая нога впереди в 5 позиции, голова повернута направо. Это epaulement crouse с правой ноги. Epaulement crouse с левой ноги: стать лицом во 2-ю точку зала, левая нога спереди, голова повернута налево.

Для положения efface надо стать лицом в точку 2, правая нога впереди по 5 позиции, голова повернута налево. Это epaulement efface с правой ноги. Epaulement efface с левой ноги: стать лицом в 8-ю точку зала, левая нога спереди, голова повернута направо.

Позы классического танца

Усвоив положение crouse и efface, можно приступить к изучению поз на середине зала. Первоначально каждую позу проучивают носком в пол, затем на 90°. Позы исполняются вперед и назад. Поза **ecarte** (экарте), как самая сложная, проучивается в конце 1-го года обучения (ecarte – удлиненный).

Маленькая поза crouse назад: стать на правую ногу лицом в 8-ю точку зала, левая нога открыта назад в положение *vattement tendu*. Левая рука на третьей позиции, правая открыта во вторую, голова повернута направо (рис. 10).

Маленькая поза crouse вперед: стать на левую ногу лицом в 8-ю точку зала, правая нога открыта вперед в положение *vattement tendu*. Левая рука на третьей позиции, правая открыта на вторую, голова повернута направо (рис. 11).

Маленькая поза efface вперед: стать на левую ногу лицом во 2-ю точку зала, правая нога открыта вперед в положение *vattement tendu*. Левая рука на третьей позиции, правая открыта на вторую, голова повернута налево (рис. 12).

Маленькая поза efface назад: стать на правую ногу лицом во 2-ю точку зала, левая нога открыта назад в положение *vattement tendu*. Левая рука на третьей позиции, правая открыта на вторую, голова повернута налево (рис. 13).



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13

Большая поза ecarte назад: стоя на правой ноге, отвести левую ногу на *developpe* на 90° в направлении точки 6. Нога сильно выворотная от самого бедра. Вся поза берется в одной плоскости, диагонально к зрителю. Левая рука поднимается в 3-ю позицию, а правая во 2-ю позицию, корпус должен перегнуться набок, в сторону опорной ноги с сильным захватом спины. Голова повернута направо (рис. 14).

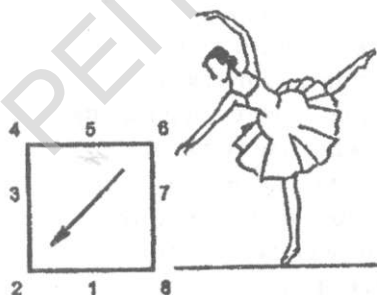


Рис. 14

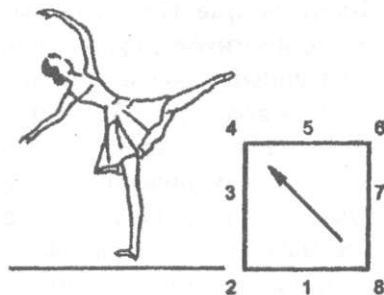


Рис. 15

Большая поза ecarte вперед: направление ноги в точку 8, поза – гордая, осанистая. Рука поднята та же, что и нога. Голова повернута в направлении ноги и руки. В этой позе нужно следить за плечами, чтобы, несмотря на наклон набок, плечи не теряли линии и чтобы одно плечо не было выше другого, это достигается в данном случае хорошим захватом спины в пояснице (рис. 15).

Arabesque

Arabesque (арабеск) – по-арабски «узор». Это одна из основных поз классического танца. В классическом танце существует 4 arabesque. Они изучаются вначале носком в пол, затем на 45° . Позже исполняются на 90° .

1-й arabesque. Тело опирается на одну ногу, другая, вытянутая и прямая поднимается на высоту не менее 90° . Ноги в положении eface. Рука, противоположная поднятой ноге, вытянута вперед, другая отведена в сторону; кисти вытянуты и обращены ладонью вниз. Положение головы профильное, плечи ровные. В arabesque решающую роль играет спина: только хорошо поставив ее, можно дать красивую линию (рис. 16).

2-й arabesque. Корпус и ноги в таком же положении, как и в 1-м, но вперед вытянута рука, соответствующая вытянутой ноге. Другая отведена назад настолько, что видна позади корпуса. Голова обращена к зрителю (рис. 17).

3-й arabesque. Этот arabesque обращен лицом к зрителю. Нога на croise назад на 90° . Корпус наклонен вперед, схвачен в спине. Вперед вытянута рука, соответствующая вытянутой назад ноге, другая отведена в сторону. Лицо обращено к этой руке (рис. 18).

4-й arabesque. Ноги в таком же положении, как и в 3-м, но впереди рука, противоположная поднятой ноге, и корпус делает поворот, схваченный сильным выгибом спины. Другая рука видна из-за спины. Этот arabesque обращен к зрителю вполборота спиной. Необходимо следить, чтобы стопа, стоящая на полу, не теряла выворотности. Голову повернуть к зрителю, подчеркивая направление взглядом. Плечи должны быть на одном уровне. Корпус не должен наклоняться вперед. Это самый трудный arabesque (рис. 19).

Attitude (аттитюд, франц. – поза, положение) – одна из основных поз классического танца, главная особенность которой – согну-

тое колено поднятой назад ноги. В attitude основная линия образуется из опорной ноги, корпуса и рук в 3-й позиции. Главные виды – attitude effacee и attitude croisee.



Рис. 16

Рис. 17

Рис. 18

Рис. 19

В позе **attitude effacee** поднятая нога открыта, мягко развернута. Соответствующая ей рука находится в 3-й позиции. Голова повернута к поднятой руке (рис. 20).

В позе **attitude croisee** закрытой, состоящей из перекрещивающихся линий, корпус заслоняет поднятую ногу, позволяя видеть лишь ее носок (рис. 21).

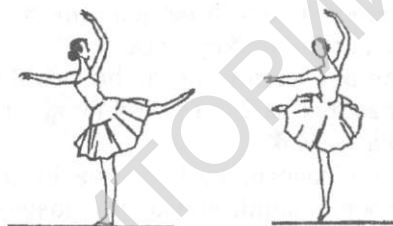


Рис. 20

Рис. 21

Для attitude возможны разнообразные изменения, что обогащает средства сценической выразительности. Для attitude характерен перегиб, так как согнутая в колене нога позволяет корпусу сильно перегнуться.

