

МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ История. Методика. Практика

Текст предоставлен "Виртуальным Артистическим Клубом" Владимира Малюгина (e-mail:artclub@renet.ru; mavlad@mailru.com)

Театральный web-узел "Тип сцены" (<http://artclub.sarbc.ru>)

### \*\*\*\*\*ОТ АВТОРА

Анализируя любую систему танца (классический, народный, историко-бытовой, бальный танец), мы можем четко выделить определенный набор движений, которые свойственны только этой системе танца. Особенно четко это можно проследить в классическом балете, где существует веками отшлифованный, четко зафиксированный язык движений. Когда же речь заходит о современном танце, то зачастую анализ языка движений лексического модуля заменяется рассуждениями о современности темы произведения, современности звучания музыки, современности героев произведения.

В начале XX века возник новый язык движений, новый лексический модуль, который был назван танец-модерн. Параллельно шло развитие джазового танца, как определенной танцевальной техники. Развиваясь и совершенствуясь, эти техники танца не могли не повлиять друг на друга, и начиная с 70-х годов нашего века возникло множество танцевальных техник, которые органически соединяют в себе элементы джазового танца, танца-модерн и многое заимствуют из классического балета. Так возник термин "Модерн-джаз танец". Эта книга является попыткой проанализировать и систематизировать различные техники модерн-джаз танца, найти методические законы и правила этой танцевальной школы. К сожалению, в тех немногих учебниках, которые были изданы до настоящего времени, полностью опускается методическая часть. В основном это описание движений, без объяснений правил, закономерностей, а тем более построения уроков и перспектив обучения.

Данное пособие вкратце затрагивает историю развития модерн-джаз танца, некоторые теоретические вопросы, но основное внимание уделяется практике обучения. Это не только методика, педагогические приемы, но и записи уроков для различных уровней обучения.

Автор приносит большую благодарность Марте Гарднер, американскому педагогу и хореографу, в школе которой ему представилась возможность совершенствовать свой педагогический опыт. Автор выражает признательность Марион Хинц (Германия), Рафаэлле Скупп (Нидерланды), Дэвиду и Тарье Екке (США) за помощь в работе над книгой. Слова глубокой признательности первому в России педагогу джазового танца - А.Г. Богуславской, которая редактировала записи уроков.

Неоценимую помощь оказала Е.Я. Суриц в редактировании исторической части. И огромное спасибо С.Г. Ивановой - профессору, кандидату искусствоведения, заслуженному деятелю искусств Российской Федерации, за постоянную поддержку и внимание.

### **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЦА**

Танец-модерн и джазовый танец долгие годы развивались как самостоятельные направления, и только в 70-е годы начался процесс заимствования приемов из различных школ. Причем не только из вышеупомянутых техник, но и из классического балета. Поэтому сначала будет рассмотрена история танца-мо-дерн и джаз-танца отдельно.

## История развития джаз-танца

Соединенные Штаты Америки привнесли в мировую хореографическую эволюцию два художественных элемента: "свободный" танец Айседоры Дункан и афро-американский джазовый танец. Последний был привезен неграми - рабами из Африки, но исторически сложился и эволюционировал именно в США. Художественная особенность джазового танца - совершенная свобода движений всего тела танцора и отдельных частей тела как по горизонтали, так и по вертикали сценического пространства. Джазовый танец - это прежде всего воплощение эмоций танцора, это танец ощущений, а не формы или идеи, как это происходит в танце-модерн.

Джаз как художественное явление - это результат столетней эволюции игры на ударных инструментах негритянских племен Африки. Каждое негритянское племя имеет свой собственный набор танцев с определенными ритмами для каждого конкретного случая. Ритмы меняются даже в зависимости от времени года и четко дифференцированы. Чтобы полностью исполнить многие из них, требуется более четырех часов.

В течение трехсот лет, с XVI до XIX века, черных рабов везли из Африки в страны Латинской Америки и США. Попав в Америку, они достаточно быстро восстанавливали свои праздники и обычаи. Но, приспособившись, вместо барабанов черное население Америки использовало хлопки в ладоши и выбивание ритма ногами. Если в Африке обычаи, праздники, танцевальные и песенные ритмы были свои у каждого племени, в Америке они смешались в единое целое.

Одновременно шел и другой процесс. Поскольку основной контингент населения США состоял из ирландских, шотландских и английских переселенцев, то танцы именно этих национальных культур были важной составной частью искусства и повседневной жизни. Эти танцы можно разделить на две большие группы. К первой принадлежали так называемые "кантри данс", т. е. сельские танцы, носившие фольклорный характер и исполняемые группой или дуэтом. Ирландские танцы "Джиг" и "Клог" исполнялись в специальной деревянной обуви, с помощью которой выстукивался ритм. Ко второй группе танцев, популярных в это время, относились бальные танцы - менуэт в XVIII веке, котильон, конрданс, кадрили и галоп в XIX веке.

Эти два направления культуры - европейское и негритянское - в Новом Свете оказывали влияние друг на друга и в конце концов ассимилировались. Таким образом, можно сделать вывод, что процесс зарождения джазового танца как направления происходил на основе африканской культуры, т. е. ритмов и танцев фольклорного характера, на которые накладывались различные наслоения; этнические, религиозные, эстетические, геополитические.

В конце XVIII века в крупных городах либерального Севера возникли музыкальные шоу для белой публики, в которых белые исполнители, надев маски негров и их костюмы, имитировали африканские песни и танцы. Конечно, они не были идентичны оригиналу, однако экзотичность и гротесковость подобных зрелищ была хорошей приманкой для публики. В 1830 году в театре города Луисвилль Томас Дарт-мунд Раис поставил спектакль, в котором принял участие знаменитый черный танцор того времени Уильям Хенри Лейн - "Мастер Джуба". Это был первый чернокожий исполнитель, чье имя сохранила история джазового танца.

Черных актеров стали допускать на сцену только после окончания в 1865 году Гражданской войны в США. Однако черных трупп было очень мало, и, чтобы завоевать симпатии белых зрителей, они должны были показывать себя только в отрицательно-ироническом стиле, поэтому в основном получили развитие такие жанры сценического искусства, как скетч, водевиль и комедия. Именно в этих жанрах стал развиваться джазовый танец как танец театральный, составляющий единое целое с пением и музыкой. Этот путь развития привел в XX веке к появлению такого типично американского жанра, как мюзикл.

Единственной для черного исполнителя возможностью попасть на сцену было участие в танцевальных конкурсах, которые имели огромную популярность в то время. Излюбленными конкурсными танцами являлись "Джиг" и "Кейку-ок". Первый был сольным танцем, второй - парным. Зачастую танцоры держали на голове стакан с водой, а белые зрители заключали пари, у кого из танцующих в конце соревнования останется большее количество воды.

Хотя черные исполнители получили доступ на профессиональную сцену, однако существовало мнение, что "черный" танец - это отдельные, нелогичные и неумелые движения. С течением времени и белые танцоры стали понимать очарование и сложность танца этого направления. Одним из первых исполнителей негритянского танца стал Джордж Примроуз, творческая карьера которого началась в 1867 году.

"Черный" танец остался приоритетным и в представлениях "театра менестрелей", постепенно превращавшихся в пышные шоу. В 1880 году Джеймс Мак-Артур первым начал использовать в своих танцевальных шоу танцевальную технику черных исполнителей. Примерно в это же время родилась в Новом Орлеане и джазовая музыка.

Начиная с 90-х годов и до конца второй мировой войны - следующий этап развития джазового танца как особой техники, со своей школой, определенным лексическим модулем и системой движения. Именно в это время джазовый танец оказывает огромное влияние не только на театральный и бытовой танец, но и на балетный театр. Жанровая природа джазового танца становится все менее очевидной. Взаимовлияние "черного" и "белого" танца все возрастает, теряется фольклорный характер танца. Все это и обуславливает выделение джазового танца в отдельное направление танцевальной техники.

В промежутке между 1890 и 1916 годами происходит настоящий взрыв популярности "черных" танцев и в области бытового танца. Их танцует весь Новый и Старый Свет. "Чарльстон", "Блэк Боттон", "Ту стэп", "Биг Аппл", "Чикен стретч", "Дрэг", "Шимми", "Конго", "Фанки Бат" сменяли друг друга с невероятной быстротой. К этому же времени относится появление слова "джаз" и "джазовый танец". Это слово происходит от многих корней, но исследователи склоняются к тому, что оно употреблялось неграми и как существительное и как глагол. В качестве существительного оно переводится как "сила, порывистость, экстаз". А в качестве глагола - "возбуждать, активизировать, восхищать".

1917-1930 годы - вершина развития джазового танца. "Черный" танец и музыка становились неотъемлемой частью музыкальных спектаклей на Бродвее и в Гарлеме. Выдающиеся исполнители того времени - Билл Робинсон, Берт Вильяме, Бэк и Баболс были в центре всех музыкальных представлений в "черном" варьете Гарлема - столицы негритянского искусства и культуры, история которого началась с 1920 года.

С шоу "Шафл Элонг" (1921) началась традиция "черных" ревю на Бродвее. Многие шоу путешествовали и по городам Европы, знакомя публику Старого Света с новыми направлениями танца и музыки. Эл Танер, Эвон Лонг, Элвис Витман - эти имена были знакомы не только зрителям США, но и во многих странах Европы. В 1922 году на Бродвее уже было поставлено три "черных" мюзикла: "Старт мисс Лиззи", "Планштэйн ревю" и "Лайза".

Джазовый танец, пройдя путь от бытового, фольклорного танца через сценический, театральный танец, постепенно становился особым видом танцевального искусства. Он постепенно захватывает и всю Европу. В шоу и музыкальных спектаклях блистал и "черная Венера" - Жозефина Бейкер ("Шоколадный денди"), Билл Джангла Робинсон - лучший исполнитель стэпа и другие.

В 30-е годы интерес к джазовому танцу несколько угасает. Это вызвано тем, что "черное" искусство было чисто развлекательным. Многие хореографы пытались создать языком джазового танца более серьезные по теме произведения, однако эти попытки не всегда были успешными.

В 1931 году Хемсли Уинфилд основал "Негритянский театр искусств", прима-балериной которого была Эдна Гэй. Она пыталась танцевать спиричуэлс и создала новый стиль танца, объединивший африканскую пластику и достижения танца-модерн.

В 1933-м Дорис Хамфри создала хореографию негритянской оперы "Бегите, маленькие дети". Это была первая попытка создать серьезное произведение на основе негритянского искусства.

Подлинный успех принесла постановка в 1935 году оперы Дж. Гершвина "Порги и Бесс". Хотя роль хореографии в этом спектакле была ограничена, он оказал громадное влияние не только на музыкантов, но и на хореографов, которые в своем творчестве стали обращаться к "черной" теме.

Но наиболее известным хореографом, танцовщицей, писателем, этнографом и антропологом была Кэтрин Данхэм - человек, которому джазовый танец обязан теорией и методикой. Глубоко изучив историю и конкретно африканские народные танцы, она включила их элементы в свою хореографию. Можно с уверенностью назвать точную дату превращения "черного" танца в сценическое искусство. Это 18 апреля 1940 года, когда Кэтрин Данхэм представила в Нью-Йорке свою первую джазовую постановку "Тропики и горячий Джаз" с подзаголовком "От Гаити до Гарлема". Содержанием спектакля являлся путь "черного" джазового танца из Вест-Индии, Нового Орлеана и до Гарлема. Этот балет принес известность не только Кэтрин, но и выступавшим впервые на Бродвее танцовщикам (а в дальнейшем и хореографам) Арчи Савадт и Телли Битти. В том же году состоялась еще одна премьера - негритянского мюзикла "Хижина в воздухе" с Этель Уотерс и Кэтрин Данхэм в главных ролях. Затем работа Данхэм в Голливуде, и в 1943 году вновь бродвейская постановка - "Тропическое ревью". В труппе Данхэм выросли такие известные танцовщики, как Лавиния Вильяме, Арчи Савадт, Телли Битти, Жан-Леон Дастин и Уолтер Нике. В 1945 году в Нью-Йорке Данхэм открыла школу, где экспериментировала в области методики и теории преподавания джазового танца.

В ряду великих танцоров и хореографов 40-х годов - Перл Примюс. В своем творчестве она углубилась в историю "черного" танца. Ярый противник шоу и ревью, в своих постановках она затрагивала серьезные политические вопросы. "Странный плод" - проблема линчевания, "Тяжелые времена" - проблема условий жизни черных на Юге, "Рынок рабов" - отношение к черному населению.

В 1950 году ученик Данхэм Телли Битти выступил самостоятельно в качестве хореографа. Самая известная его постановка - "Путь поезда Феби Сноу". С 1959 года и до сего времени этот спектакль является частью репертуара труппы Алвина Эйли. Для этой труппы в 1968 году Телли Битти создал спектакль "Черный пояс".

Огромную роль джазовый танец сыграл в истории развития мюзикла. В 30- 40-е годы происходит процесс художественной эволюции мюзикла. Его тематика становится разнообразной, возрастает хореографическое богатство его выразительных средств. Постановщиками спектаклей становятся известные и талантливые балетмейстеры: Дж. Баланчин, Х. Хольм, А. де Милль, Дж. Роббинс.

В 50-60-е годы, с появлением молодых талантливых балетмейстеров - Г. Чемпиона, М. Кидда, Б. Фосса, Г. Росса и других, развернутое хореографическое действие стало художественной основой спектакля, а танец средством выражения психологического мира героев спектакля, мотивировкой их поступков, средством воссоздания уникальной художественной атмосферы.

К концу 60-х годов джаз-танец прочно занял свое место в ряду направлений современной хореографии. Его применение было достаточно широко: бытовой танец, танец театральный, танец кино, и, наконец, чисто хореографические спектакли, созданные языком джазового танца. Будучи "открытой" системой, джазовый танец в своих исканиях обращается к средствам выразительности других систем и направлений танца, вбирая в себя достижения,

открытые танцем-мо-дерн, классическим танцем, народной хореографией и другими направлениями танцевального искусства. В результате начался процесс слияния основных школ современной хореографии и возникло новое художественное явление - модерн-джаз танец. Однако прежде, чем рассматривать основные черты этой системы танца, несколько слов об истории танца-модерн.

### **История развития танца-модерн**

Это направление - целиком детище XX века. В дословном переводе модерн-танец - современный танец. В дальнейшем этот термин стал собственным именем для направления в хореографии. Эта система танца связана с именами великих исполнителей и хореографов, В отличие от джазового или классического танца это направление создавалось на основе творчества того или иного конкретного лица.

В танце-модерн существенным является попытка исполнителя выстроить связь между формой танца и своим внутренним состоянием. Большинство стилей танца-модерн сформировалось под влиянием какой-либо четко изложенной философии или определенного видения мира.

Эксперименты в области движения и в частности танца начались еще в середине XIX века. Можно упомянуть теорию "телесного выражения" Ф. Дельсар-та и эксперименты Ж.Далькроза в области создания движенческого алфавита для зрительного воплощения музыки.

Однако "пионерами" в области сценического танца были яркие и талантливые исполнители Лои Фуллер, Рут Сен-Дени, Тэд Шоун, Айседора Дункан. Дебют нового направления был крайне удачным, поскольку оно глубоко трогало зрителя.

О А.Дункан написано много, поэтому в контексте данного пособия необходимо только упомянуть, что, имея огромное число последователей во всем мире и открыв свои студии в Париже, Нью-Йорке, Берлине и Москве, она все-таки не создала своей школы.

На сцене она была совершенно свободна и использовала все возможности движения. Она танцевала босая, в свободной тунике, напоминавшей древнегреческую. Не обладая идеальной фигурой, она буквально гипнотизировала публику, хотя в своем танце не показала какой-либо особой техники. Дункан использовала повседневные движения, шаги, прыжки, простые повороты. Приближенные к естественным, они выражали ее индивидуальность. В творчестве А. Дункан очень сильна интуитивная, импровизационная характеристика танца. Именно сиюминутность, неожиданность привлекали зрителя. Создавалось впечатление, что ее танец никогда не повторяется. Так как стиль Дункан не основывался на определенной системе движений, он исчез вместе с ней.

Немного раньше А. Дункан начинала свои поиски Л. Фуллер. Ее творческий путь шел параллельно с творческими исканиями Дункан (одно время они сотрудничали). Но если поиски Дункан двигались по пути внутреннего, эмоционального, то поиски Фуллер касались внешнего. Костюмы, декорации, свет, вся атмосфера спектакля были ареной для экспериментов. Фуллер вызывала к жизни фантастические формы, играя линиями и яркими красками. Не имея практически никакой хореографической подготовки, Фуллер невероятно выразительно использовала движения рук и корпуса. Привязывая к рукам длинные планки, покрытые метрами шелковой ткани, она создавала образы бабочек и языков пламени. Важным элементом ее постановок был свет. Используя цветные пятна, фосфоресцирующие материалы и проектор, она превратила исполнителя в объект, сливающийся со всем окружением.

Поиски Дункан продолжила также Рут Сен-Дени. В ее работах чувствовалось влияние Востока, религиозных и мистических танцев. Благодаря Дени и

ее мужу Тэду Шоуну в 1915 году была открыта первая школа танца-модерн " Деишоун ", название которой на долгие годы стало символом профессионального танца-модерн. Из этой школы впоследствии вышли такие известные исполнители и хореографы, как Чарлз Вейдман, Дорис Хамфри, Марта Грэхем. Появление школы и поиски Тэда Шоуна в области методики и теории воспитания исполнителей служили признаком того, что танец-модерн постепенно превращается из экспериментального направления в определенную танцевальную систему, со своими принципами и законами технического исполнения. Именно в "Денишоун" родился американский экспрессионизм в танце, объединивший творчество многих хореографов и исполнителей. Это было первое, наиболее серьезное направление, которое во многом опиралось на теории Зигмунда Фрейда. Характерно, что до середины 30-х годов идеи танца-модерн развивались параллельно и в США, и в Западной Европе, прежде всего в Германии.

Одним из теоретиков и вдохновителей танцевального экспрессионизма был Рудольф фон Лабан. Он обратился в своих работах к философским учениям древней Индии. В своем теоретическом труде "Кинетография" (1928) Лабан предложил универсальную теорию танцевального жеста, которая оказалась применимой для анализа и описания всех пластическо-динамических характеристик, независимо от того, к какой национально-стилевой и жанровой категории они принадлежат. Пространство, Время, Энергия - три константы, на которых построил Лабан свою теорию движения. Главную роль в этом направлении танцевального искусства играет способность исполнителя к импровизации, т. е. его способность самовыражаться в танце. В танце, по Лабану, человек должен быть свободен от канонов, а так как танец выражает общественные отношения, Лабан надеялся через него оказать влияние на общество.

Учеником Р. фон Лабана был Курт Йосс, а также многие исполнители так называемой "немецкой школы" танца-модерн: сестры Визенталь, К, фон Дерп, А.Сахаров, Л.Глосаридругие. "Звездой" этого направления, несомненно, была Мери Вигман. Зачастую в своих постановках ("Жалоба", "Жертва", "Танцы матери" и многих других) она сознательно отказывалась от традиционно красивых движений. Уродливое и страшное М. Вигман также считала достойным выражения в танце, поэтому ее постановки всегда отличались крайней напряженностью и динамикой формы.

В середине 30-х годов центр развития модерн-танца переместился в США. Американский театр модерн-танца стал этапным в развитии всей американской хореографии.

Основоположниками модерн-танца считаются Марта Грэхем, Дорис Хамфри, Чарлз Вейдман, Хелен Тамирис, Ханья Хольм. Их заслуга состоит прежде всего в том, что каждый из них был не только блестящим хореографом и исполнителем, но и педагогом, создавшим свою систему подготовки танцовщиков.

Первым педагогом, хореографом и исполнительницей, последовательно создающей систему танца, была М.Грэхем, закончившая школу "Денишоун". Успех ее группе приносят уже первые постановки в Нью-Йорке в 1926 году ("Еретик" и "Первобытные мистерии"). На первом этапе своего творчества М.Грэхем принадлежала к школе психологического реализма, однако в дальнейшем она обратилась к символической и легендарно-эпической теме. Героями ее произведений стали люди эпохи заселения Америки: "Фротьер" (1935), "Письмо миру" (1940), "Весна в Аппалачских горах" (1944). В дальнейшем Грэхем создавала спектакли, основанные на сюжетах античной и библейской мифологии. Им был присущ тонкий психологизм в раскрытии образов, усложненная метафоричность танцевального действия: "Смерти и входы" Джонсона, "С вестью в лабиринт" Менотти, "Альцеста" Фаина, "Федра" Старера. Формотворчество не было для Грэхем самоцелью, прежде всего она стремилась создать драматически насыщенный язык танца, способный передать весь комплекс человеческих переживаний.

Вторым по значимости в ряду хореографов и педагогов была Дорис Хамфри. Также, как Грэхем, она закончила "Денишоун", но ее сценическая карьера была недолгой. Из-за тяжелой болезни она была вынуждена уйти со сцены и заняться только преподавательской и постановочной деятельностью в труппе Хосе Лимона, который продолжил

исполнительские традиции Дорис Хамфри. Уделяя большое внимание пластической отточенности и техничности танца, Дорис Хамфри в то же время выступала против красоты и утонченного стилизаторства Сен-Дени. На ее творчество оказал влияние фольклор американских индейцев и негров, а также искусство Востока. Она первой в США стала преподавать композицию танца и обобщила свой опыт в книге "Искусство танца", которая является настольной книгой каждого балетмейстера танца-модерн.

В 50-е годы начинает творить третье поколение. После второй мировой войны перед молодыми исполнителями и хореографами довольно остро стал вопрос: продолжать традиции старшего поколения или искать свои пути развития танцевального искусства. Часть хореографов полностью отказалась от опыта предыдущих поколений и с головой окунулась в экспериментаторство. Многие из них отрицали привычное сценическое пространство и переносили свои спектакли на улицы, в парки и т. д., отрицали форму спектакля, вовлекая зрителя в театральное действие (хепенинг). Изменилось отношение к костюмам, музыке и другим компонентам театрального действия. Многие хореографы полностью отказались от музыкального сопровождения и использовали только ударные инструменты или шумы. Композиторы зачастую становились сотворцами балетмейстера, создавая музыку одновременно с движением.

Одним из тех, кто продолжил традиции предыдущего поколения, был Хосе Лимон. Его хореография - это сложный синтез американского танца-модерн и испано-мексиканских традиций с резкими контрастами лирических и драматических начал. Многим постановкам присущи эпичность и монументальность. Герои изображаются в моменты наивысшего напряжения, крайнего душевного подъема, когда подсознание руководит их поступками. Наибольшую популярность приобрели его спектакли "Павана мавра", "Танцы для Айседоры", "Месса военных времен".

Духовным "отцом" хореографического авангарда, несомненно, был Мерс Каннингем. Он был одним из тех, кто пошел своей дорогой и основал собственную школу танца. Его спектакли поражали неожиданным подходом к движению. Каннингем рассматривал спектакль как союз независимо созданных, самостоятельных элементов. Тесно сотрудничая всю свою творческую жизнь с композитором Джоном Кейджем, он перенес многие идеи этого композитора в свои спектакли, построенные на "теории случайностей". Новое понимание взаимоотно-

шения движения и пространства, движения и музыки дало толчок к созданию спектаклей, которые открыли дорогу хореографическому авангарду. М.Каннингем считал, что любое движение может быть танцевальным, а композиция танца строится по законам случайности. Основная задача балетмейстера - создание сиюминутной хореографии, где каждый исполнитель имеет свой ритм и свое движение. Так же, как М.Грэхем и Д.Хамфри, М.Каннингем создал свою технику и школу танца. Еще несколько имен представителей авангарда так называемого "пост-модерна": Пол Тейлор, Алвин Николаис, Триша Браун, Мери-дит Монк и многие другие, каждый из которых имеет свое собственное видение мира, свою философию и свой подход к движению и спектаклю.

Таким образом, к началу 70-х годов сложилось несколько основных школ танца-модерн: техника М.Грэхем, Д.Хамфри и Х.Лимона, техника М.Каннингема. Одновременно развивалась и совершенствовалась система джазового танца. Естественно, что педагоги и хореографы все более и более синтезировали на своих уроках и в постановках различные техники и стили танца.

Известным педагогом, создавшим технику танца-модерн, был Лестер Хортон. Из его школы в дальнейшем вышли известные педагоги и хореографы - А. Эйли, Д. Триит, Дж. Коллинз и К. Делавад. Эта школа положила начало модерн-джаз танцу, техника которого объединяет джазовый танец и танец-модерн.

Первым педагогом и хореографом, объединившим в своем творчестве технику танца-модерн и джазового танца, был Джек Коул. Его система, так называемый хинди-джаз, объединила технику изоляции "черного" танца, движения

индийского фольклорного танца и достижения "Денишоун". С начала 40-х годов со своей труппой "Ист Индиан Дансерс" он выступал в ночных ресторанах Нью-Йорка. Кроме того, Коул завоевал известность как хореограф мюзиклов на Бродвее и в голливудских фильмах. Его ученик Мэт Мэттокс начинал с изучения классического балета и стэпа, поэтому в его системе преподавания наряду с техникой изоляции, использованием различных уровней и шагами джазового танца используются движения классического экзерсиса.

Одним из известных педагогов, синтезировавших в своей методике технику классического танца и джаза, был Луиджи (Юджин Луис), учившийся у Брониславы Нижинской и Адольфа Больма.

Еще одно имя в ряду основателей модерн-джаз танца - Гас Джордано. В 1966 году появился первый учебник, написанный Джордано и посвященный технике модерн-джаз танца. До сего времени этот учебник является основой в практике многих педагогов во всем мире.

В 60-е годы происходит взрыв интереса к модерн-джаз танцу и в Западной Европе. Первые семинары американских педагогов начали проводиться в 1959 году, когда в ФРГ приехал Уолтер Нике, ученик Кэтрин Данхэм. Он преподавал здесь до 1961 года, затем его сменил ученик Аллан Бернارد.

Таким образом, к началу 70-х годов возникло новое явление в танцевальной практике и педагогике - МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ. Эта школа завоевала приверженцев во многих странах мира. Она как никакая другая позволяет наиболее комплексно воспитать тело танцора, что немаловажно в повседневной практической работе, когда исполнителю приходится сталкиваться с балетмейстерами различного стиля, различных направлений и систем.

### **ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЦА**

Основные принципы модерн-джаз танца относятся прежде всего к технике движения. Они сложились в процессе эволюции различных систем танца. Эти принципы были заимствованы в основном из джазового танца и из танца-модерн, а также из классического балета.

Принципы движения, заимствованные из джаз-танца

При анализе африканского фольклорного танца Кэтрин Данхэм выделила следующие технические особенности этого стиля:

1. Использование в танце позы коллапса.
2. Активное передвижение исполнителя в пространстве как по горизонтали, так и по вертикали.
3. Изолированные движения различных частей тела.
4. Использование ритмически сложных и синкопированных движений.
5. Полиритмия танца.
6. Комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца.
7. Индивидуальные импровизации в общем танце.
8. Функционализм танца.

#### **Поза коллапса**

Это понятие ничего общего с медицинским термином не имеет. Речь идет о своеобразном держании тела, когда нет напряжения и вытянутости вверх. Тело свободно и расслабленно, его изгибы немного утрируются, колени согнуты, торс

и голова чуть наклонены вперед. Основное отличие джаз-танца, танца-модерн и классического балета прежде всего лежит в держании позвоночника. Если в классическом балете позвоночник является осью всего тела, осью вращения и прыжка, и существует даже специальный термин "поставить спину", то в джазовом танце все диаметрально противоположно - позвоночник мягкий и расслабленный. В танце-модерн позвоночник, как и в классическом танце, является осью движения, но эта ось не всегда направлена строго вертикально, а очень часто изгибается и вращается в различных отделах. При напряжении невозможно движение отдельных центров, например, пел виси или грудной клетки, в то время как при достаточном расслаблении такие движения возможны. Основная задача педагога на первом этапе обучения - добиться достаточной свободы позвоночника, чтобы совершать движения различных его частей. Но в то же время тело должно быть достаточно напряженным, чтобы движения были энергичны. Умение распределять напряжение в позвоночнике называется релаксацией. Распределение напряжения и расслабление - основы техники джазового танца.

### Изоляция и полицентризм

В африканском танце тело как бы состоит из отдельных частей-центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки и ноги. Поскольку руки и ноги состоят из отдельных сочленений: в руке - кисть, предплечье, в ноге - стопа и голеностоп, то эти части центров, которые называются ареалами, могут также изолироваться и выполнять движения независимо от других центров. Эти центры могут пространственно и ритмически независимо двигаться, именно это и создает полицентризм движения. Каждая часть тела, или каждый центр, имеет свое собственное поле напряжения и свой собственный центр движения, в своем движении изолированные центры могут сочетаться друг с другом (координироваться). При движении 2-х центров одновременно мы говорим о бицентрии, 3-х - трицентрии, при движении всех центров - полицентрии. Полицентризм - это основополагающий принцип танцевальной техники. Для того чтобы перевести его в реальную видимость танца, существует технический прием, который называется изоляцией и подразумевает, что каждая часть тела, центр, двигается независимо от другой части. Эта, на первый взгляд, простая задача достаточно сложна для начинающего танцора, так как по анатомическим особенностям нашего тела все центры тесно связаны между собой, и движение, например, головы, естественно вызывает напряжение в плечевом поясе или в грудной клетке. Однако изоляция - это основной технический прием, с которого начинается обучение джаз-танцу.

### Полиритмия

В джаз-танце центры могут двигаться не только в различных пространственных направлениях, но и в различных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга.

Полиритмия тесно связана с музыкой. Африканские фольклорные танцы сопровождают исключительно ударные инструменты. Зачастую используется несколько инструментов, каждый из которых ведет свой собственный ритм. Современная музыка, в особенности джазовая, монометрична по своей структуре, т. е. наложения различных ритмических рисунков не происходит, однако во время импровизации того или иного инструмента на основной, базовый ритм накладывается ритм импровизации. Это приводит к появлению такого музыкального понятия, как свинг, т. е. определенной пульсации основного ритма, связанного со смещением мелодического рисунка и ритмической основы произведения. Именно это смещение невозможно зафиксировать нотными знаками, однако оно очень влияет на танцевальное движение, которое исполняется под свинговую музыку, поэтому танцор должен чувствовать своим телом музыкальный свинг и стараться воплотить его в движении. Отсюда и появляется не только музыкальное, но и танцевальное понятие свинга. В танце это понятие означает раскачивание, мо-торно-ритмическое движение какой-либо части тела или всего тела целиком. Свинг в движении должен исполняться прежде всего свободным, ненапряженным

корпусом или отдельной частью нашего тела (рукой, ногой, головой, пелви-сом). При этом движении главная задача - почувствовать вес тела или его части и свободно раскачиваться вверх-вниз, вперед-назад или из стороны в сторону. Свинговые движения корпуса особенно помогают расслабить позвоночник и снять излишнее напряжение.

Примером полиритмического движения является ударник, который одновременно руками и ногами создает разнообразные ритмы и зачастую поет.

Все вышесказанное относится и к иной по жанру музыке, используемой для создания хореографического произведения. Современная музыка, не только джазовая, в основном очень сложна по ритмической структуре. Особую сложность у исполнителя вызывают нечетные размеры, которые непривычны для эстетики классического балета. Это требует внимательного отношения к развитию ритмического восприятия у учащихся.

### Мультипликация

Это понятие также тесно связано с ритмом. Оно означает, что единое движение раскладывается на составные части, фазируется или мультиплицируется. Однако количественное увеличение танцевальных акцентов не должно приводить к увеличению музыкального такта. Говоря иными словами, в четырехдольном такте делается несколько акцентов в промежутках между основными долями такта. Мультиплицированные движения могут быть неодинаковыми по времени и нерегулярными. Они могут занимать весь такт, но могут и только какую-либо его часть. Рассмотрим мультипликацию на примере шага. Шаг - это не только движение, связанное с перемещением в пространстве, но и перенос веса тела с одной ноги на другую. При мультипликации в промежутке между шагами исполняется несколько движений, но только одно связано с переносом веса тела. Варианты мультиплицированных движений будут более подробно рассмотрены в дальнейшем.

### Координация

При движении двух или более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать. Координация осуществляется двумя способами: импульсом, при котором два или несколько центров приводятся в одновременное движение, либо применяется принцип управления, т. е. центры включаются в движение последовательно.

Координироваться могут самые различные центры: голова и пелвис,

руки и голова, плечи и голова. Менее употребительна координация головы и грудной клетки, но и она возможна. Плечи могут координироваться с головой, пелви-сом, руками и ногами. Пелвис сочетается с головой, грудной клеткой, плечами, руками и ногами. Движения двух и более центров могут быть исполнены в одном направлении (например голова и пелвис вперед-назад), и тогда мы говорим о параллелизме, но могут двигаться и в противоположенных направлениях (например голова - вперед, пелвис - назад), и тогда мы говорим об оппозиции.

В джаз-танце существует понятие, на первый взгляд, противоречащее изоляции, когда один центр активизирует другой центр, как бы управляет им, но при управлении заметен временной разрыв между движениями. Первоначально начинает движение один центр, затем через определенный промежуток времени - другой, третий и т. д. При активизации центра мы затрачиваем определенное мышечное усилие, которое и называется импульсом.

### Принципы движения, заимствованные из танца-модерн

Как уже было рассмотрено ранее, развитие той или иной системы танца-модерн связано с именами крупных педагогов, балетмейстеров, исполнителей. Эти системы базировались прежде всего на определенном философском подходе к движению. Это выражалось в постановках, однако подготовка исполнителей заставляла искать особую индивидуальную систему обучения. В танце-модерн, в отличие от джазового танца, все тело исполнителя принимает

участие в движении, т.е. основой движения служит позвоночник. И именно работа над подвижностью позвоночника лежит в основе многих систем танца-модерн. Так, например, в технике М.Грэхем основой движения служит contraction и release (сжатие и расширение), которое исполняется в центр тела. В технике Д. Хамфри, а затем Х. Лимона позвоночник расслаблен и свободен и движение исполняется за счет падения и подъема тяжести корпуса, т.е. движение строится по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery). В технике М. Каннингема большую роль играют различные спирали и изгибы позвоночника в соединении с движениями ног, заимствованными из экзерсиса классического танца. Модерн-джаз танец в некоторых разделах урока заимствует из различных техник упражнения, направленные на развитие подвижности позвоночника.

### Contraction и release

Эти два термина связаны с положением торса, рук и ног. Contraction - сжатие, сокращение, т. е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие - release, т. е. расширение, когда тело расширяется в пространстве.

Contraction и release тесно связаны с дыханием. Contraction исполняется на выдохе, release на вдохе. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придает динамическую окраску движениям. Contraction не является динамическим движением, т.е. сжатие происходит за счет сокращения мышц, а не за счет их движения. И - важная особенность - во время contraction происходит как бы аккумуляция внутренней энергии, которая затем выплескивается во время release или какого-либо движения.

Contraction и release - это базисные понятия, заложенные в технике Грэхем, а затем заимствованные различными другими системами. Как говорила в личной беседе с автором Джин Радди, педагог Центра американского танца Алвина Эйли и Джульярдской школы танца, Марта Грэхем утверждала, что contraction начинается в глубине таза, между берцовыми костями, а затем распространяется вверх, захватывая весь позвоночник, последней в движение приходит голова. Аналогично, снизу вверх, исполняется и release. Это замечание очень важно, поскольку зачастую contraction исполняют в "солнечное сплетение", что является серьезной ошибкой. К обучению contraction педагогу необходимо подходить очень внимательно.

### Уровни

Модерн-джаз танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) употребляется достаточно часто. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Кроме того, существуют так называемые акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), "мост", стойка на руках, стойка на лопатках ("березка"), колесо.

### УРОКИ МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЦА

В уроке модерн-джаз танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Зафиксирована только техника преподавания школы Марты Грэхем. К наиболее устоявшимся школам относятся школа Д. Хамфри, школа Г. Джордано, школа М. Меттокса, школа М. Каннингема, школа Л. Хортон. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько направлений.

В американской и западноевропейской системе хореографического воспитания не существует единой методики. Каждый педагог является самоценной творческой личностью и имеет право на поиск своих педагогических приемов и методов. Ценность педагога заключается прежде всего в его неповторимости, его индивидуальности. Предлагаемая

Вашему вниманию методика является прежде всего руководством к действию, а не догматической схемой. Автором настоящей работы предлагается некий каркас, основанный на сравнительном анализе изученных техник танца и практической работе. И каждый педагог вправе, основываясь на базовых понятиях, искать свой путь, свою технику и лексику.

Сравнивая методы различных педагогов, совершенно четко можно выделить следующие разделы урока:

I. Разогрев.

II. Изоляция.

III. Упражнения для позвоночника.

IV. Уровни.

V. Кросс. Передвижение в пространстве.

VI. Комбинация или импровизация.

Теперь более подробно рассмотрим функциональные задачи каждого раздела, методику преподавания и педагогические приемы.

### I. РАЗОГРЕВ

Задача этого урока - привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений, в модерн-джаз танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере. По функциональным задачам

можно выделить группы упражнений. Первая группа - это упражнения стрэтч-характера, т.е. растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела. Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы (именно на позвоночник падает основная нагрузка в дальнейших частях урока). Эти упражнения эффективнее всего стоя или в партере. Третья группа упражнений связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса: plié, releud, battement tendu, battement jeté и т.д. Четвертая группа упражнений связана с расслаблением позвоночника и включает в себя упражнения свингового характера или падения (drop) торса в различных направлениях. При сочетании всех упражнений достигается необходимый разогрев различных групп мышц.

Возможна следующая система разогрева, которая, естественно, может варьироваться в зависимости от задач урока:

1. Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки, demi-plié и grandplié по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голеностопа,

2. Разогрев на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на напряжение и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника, упражнения, заимствованные из урока классического танца.

3. В партере: упражнения для позвоночника, упражнения стрэтч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

Педагог имеет возможность выбрать тот разогрев, который наиболее полно готовит тело исполнителя для дальнейших нагрузок, необходимых для выполнения задач урока. Темп разогрева также может быть различен: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, или упражнения, выполняемые в быстром темпе,

О длительности разогрева. Многие молодые педагоги стараются максимально насытить этот раздел урока, однако это не приводит к положительным результатам: учащиеся быстро устают и эффективность дальнейших упражнений снижается. Разогрев должен состоять из 5-10 упражнений на различные группы мышц. Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно исполняется с двух ног и во всех направлениях. Возможно также изменять расположение исполнителя, например, несколько упражнений у станка сочетать с упражнениями на середине или упражнения на середине выполнять с изменением уровней, т.е. несколько упражнений выполняются в положении "стоя", затем "сидя" и "лежа" или наоборот из положения "лежа" постепенно подняться в положение "стоя". Здесь нет четких правил и законов, все зависит от уровня подготовки группы (естественно, для слабо подготовленных учащихся требуется больше времени для разогрева).

Достаточно спорным является использование в разогреве прыжков. Многие педагоги придерживаются той точки зрения, что тело исполнителя еще не готово к таким нагрузкам. Однако автор этого пособия на практике убедился, что маленькие прыжки типа *pas sautdviuiv. emboite* в конце разогрева хорошо активизируют мышцы и являются своеобразной кульминацией перед следующим более спокойным разделом урока.

## II. ИЗОЛЯЦИЯ

Эта часть урока более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела.

Сначала педагогу необходимо добиться достаточной свободы позвоночника у учеников, т. е. научить держать положение коллапса. Для этого используется несколько упражнений на напряжение и расслабление с тем, чтобы учащиеся более свободно распределяли напряжение на позвоночник.

Изоляции, как правило, подвергаются все центры - от головы до ног. Однако возможны комбинации, когда последовательно исполняется одно движение головой, одно - плечами, одно - грудной клеткой, одно - руками, одно - пелви-сом, одно - ногами. При исполнении подобных "цепочек" очень важно использовать принцип управления, т. е. из одного центра передавать импульс в другой.

Первоначально все движения изучаются в "чистом" виде, причем возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например медленный наклон головы вперед и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения. Но в том и другом случае центр, приведенный в движение, должен достигать своего крайне возможного положения. Второй этап обучения - соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап - соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. И, наконец, последний этап - соединение движений нескольких центров (об этом подробнее в разделе "Координация").

Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров - следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны.

Теперь рассмотрим движения изолированных центров и технику их исполнения:

### Голова

Виды движений:

- наклон вперед и назад;
- наклоны-вправо и влево;

- повороты вправо и влево;

- sundari вперед-назад и из стороны в сторону.

Техника исполнения:

- при наклоне вперед подбородок касается груди, при наклоне назад затылок касается позвоночника;

- при наклоне в сторону голова строго горизонтальна, ухом необходимо стараться коснуться плеча; подбородок направлен точно вперед, не смещаясь вверх или вниз;

- при поворотах голова строго вертикальна, подбородок параллелен плечу; голова не должна запрокидываться, а поворачивается вокруг воображаемой вертикальной оси;

- при исполнении sundari происходит смещение только шейных позвонков вперед-назад или из стороны в сторону; голова сохраняет строго нейтральное положение, подбородок направлен точно вперед, смещение происходит за счет удлинения и сокращения мышц шеи.

На основании четырех основных движений можно составить большое количество комбинаций, которые могут исполняться с различными акцентами в тех или иных точках и в различных ритмических рисунках.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр.

Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр,

Круг. Слитное соединение всех направлений.

Фиксированный полукруг. Поворот вправо, слитный перевод влево, касаясь подбородком груди.

Свинговый полукруг. Свободное раскачивание головы справа налево, шея максимально расслаблена.

Sundari - крест. Голова вперед-центр-смещение вправо-центр-смещение назад-центр-влево-центр.

Sundari - квадрат. Исполняется аналогично, но без возврата в центр.

Sundari - круг. Исполняется аналогично, но все точки соединяются в слитном движении.

Sundari может также исполняться по диагонали, а круги головой могут исполняться в очень быстром темпе в расслабленном положении торса и шеи. Это последнее упражнение носит название "Экстаз". Длительное исполнение подобного упражнения может привести в трансное состояние, поэтому нельзя задавать более восьми кругов в одну сторону и разрешать закрывать глаза во время исполнения. Очень часто упражнения для головы могут привести к некоторой потере ориентации в пространстве и к головокружению. В этом случае необходимо прекратить упражнение.

Усложненная комбинация движений головой:

1 - Наклон вперед.

2 - Наклон назад.

3 - Наклон вправо.

4 - Наклон влево.

5 - Поворот вправо.

6 - Поворот влево.

7 - Sundari вперед,

8 - Центр,

Еще один пример комбинации:

1-8 - Крест вперед-центр-вправо-центр-назад-центр-влево-центр.

1-8 - Так же повторить влево.

1-8 - Два раза исполнить квадрат вправо.

1-8 - Так же влево.

1-8 - Четыре круга вправо.

1-8 - Так же влево.

Пример комбинации с использованием усложненного ритмического рисунка: 1 и 2 - Наклон вперед-назад-центр. 3 и 4 - Наклон вправо-влево-вправо. 6 - Полукруг влево.

6 - Полукруг вправо.

7 - Круг влево.

8 - Центр,

То же повторить, начиная назад и влево.

### Плечи

Виды движений:

- подъем одного или двух плеч вверх;

- движение плеч вперед-назад;

- twist плеч;

- шейк плеч.

Техника исполнения:

- при подъеме плеч лопатки поднимаются вверх, руки вытянуты в локтях (наиболее распространенной ошибкой является сгибание локтей при подъеме плеч вверх). Первоначально необходимо изучить следующее упражнение: плечи вверх-центр, плечи вниз-центр. Затем можно переходить к изучению перемещения плеч из крайней верхней в крайнюю нижнюю точку;

- при движении вперед и назад основное внимание необходимо уделить тому, как добиться движения именно плеч, без движения грудной клетки;

- при твисте (изгиб) происходит резкая смена направлений в движении плеч (например: одно плечо вперед, другое - назад, одно - вверх, другое - вниз);

- при шейке (трясти, встряхивать) выполняется волнообразное потряхивание плечами за счет расслабления мышц плечевого пояса и перемещения плеч в очень мелком и быстром движении вперед-назад. Это напоминает движение из

цыганского женского танца. Шейк может начаться в плечевом поясе, затем охватить грудную клетку, пел вис и все тело целиком.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест, Вперед-центр-вверх-центр-назад-центр-вниз-центр. Крест может начинаться в любом направлении; возможны акценты в той или иной точке.

Квадрат, Исполняется аналогично кресту, но без возврата в центр. Все точки квадрата должны быть равноудалены от центра.

Полукруги, Могут исполняться одним и двумя плечами одновременно. Наиболее распространены полукруги спереди-назад и сзади-вперед через верхнюю точку, однако возможен переход и через крайнюю нижнюю точку.

Круз, Исполняется в двух направлениях - к себе и от себя; может исполняться двумя плечами одновременно и каждым отдельно.

"Восьмерка". Два круга, которые исполняются поочередно: начинает правое плечо, при достижении им крайней верхней точки приходит в движение левое плечо. Так же, как и круги, "восьмерки" могут исполняться к себе и от себя. Главное при исполнении "восьмерки" - удерживать центральную ось, чтобы оба плеча были равноудалены от центра.

На продвинутой ступени обучения могут использоваться различные комбинации более сложного порядка, состоящие из нескольких разнообразных элементов, исполнение которых возможно в различном ритмическом рисунке.

### Грудная клетка

Виды движений:

- движение из стороны в сторону;
- движение вперед-назад;
- подъем и опускание.

Несмотря на то, что возможных движений грудной клетки довольно много, это - центр наименьшей подвижности. Поэтому развитие ее подвижности - важная задача педагога. Прежде чем приступить к изучению движений, необходимо объяснить учащимся, что должна двигаться только грудная клетка, только ребра, без движений плеч или пелвиса.

Техника исполнения:

- при движении грудной клетки из стороны в сторону на первом этапе обучения необходимо прибегнуть к помощи рук, которые вытянуты в стороны на уровне плеч, локти вытянуты, а кисти сокращены. Вытягивая правую руку в сторону, необходимо добиться того, чтобы грудная клетка двигалась вправо за рукой. Аналогично влево. Затем руки переводятся в подготовительное положение или в пресс-позицию, и движение грудной клетки из стороны в сторону происходит изолированно;

- при первоначальном обучении движению вперед-назад также приходится прибегать к помощи рук. Руки во второй позиции. При резком сгибании локтей, направленных за поясницу, грудная клетка автоматически выводится вперед. Необходимо почувствовать это движение и постараться повторить его без помощи рук. Аналогично изучается движение грудной клетки назад, но руки предплечьями закрываются вперед, ладони "продавливают" грудную клетку назад;

- подъем грудной клетки первоначально осуществляется в ритме дыхания: при вдохе грудная клетка поднимается, при выдохе опускается. Затем это движение исполняется при помощи мышц.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест. Исполняется как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости. Горизонтальный крест: вперед-центр-вправо-центр-назад-центр-влево-центр. Вертикальный крест: вверх-центр-вправо-центр-вниз-центр-влево-центр. Так же, как в движениях других центров, крест можно начинать с любой точки и в любом направлении.

Квадрат, Исполняется по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр. Может быть в горизонтальной и в вертикальной плоскости.

Полукруги, Исполняются справа налево и слева направо через крайнюю переднюю точку.

Круги, Исполняются в горизонтальной и вертикальной плоскости за счет слитного соединения всех направлений.

Изучение движений грудной клетки идет, как и в других случаях, от простого к сложному, но здесь этот принцип должен соблюдаться с особой тщательностью; подготовительные упражнения, движения в "чистом" виде, затем комбинации.

Задача педагога - добиться мышечной свободы, так как при зажатых мышцах и несвободном позвоночнике движения грудной клетки невозможны.

### Пелвис (тазобедренная часть)

Движение пелвиса - наиболее эффективное, часто встречающееся в африканских и латиноамериканских танцах - дает большое количество разнообразных комбинаций. Иногда будет встречаться выражение "подъем бедра" (в этом случае речь идет о движениях лишь внешней передней стороны тазобедренного сустава, а не о части ноги от колена до паха).

Виды движений:

- движение вперед-назад;
- движение из стороны в сторону;
- hip lift - подъем бедра вверх;
- shimmi;
- jelly roll,

Техника исполнения движений:

- при движении вперед пелвис чуть приподнимается и резко посылается вперед. При движении назад поясница остается на месте и между ней и ягодицами образуется арка. Колени согнуты и направлены точно вперед (очень важно сохранять неподвижность коленей при движении);

- движение из стороны в сторону может быть двух видов: просто смещение из стороны в сторону, не повышая и не понижая пелвиса, или движение по дуге, полукругу, который проходит через крайнюю нижнюю точку. Такое движение обычно используется во время свингового раскачивания пелвиса из стороны в сторону;

- при подъеме одного бедра вверх "рабочая" нога должна быть "без веса", стоять на полупальцах или быть немного оторванной от пола (нежелательно помогать подъему бедра сгибанием и разгибанием колена или подъемом и опусканием пятки). При подъеме одного бедра в подреберье на уровне диафрагмы возникает сжатие;

- движение shimmi было заимствовано из одноименного танца и заключается в спиральном закручивании пелвиса вправо или влево;

- jelly roll похож на шейк пелвиса: максимально расслабленные глубокие мышцы ягодиц сокращаются и расслабляются, что вызывает дрожание пелвиса.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест. Вперед-центр-вправо-центр-назад-центр-влево-центр. Как и во всех остальных движениях изолированных центров, он может исполняться двумя способами: резкий, стаккатированный толчок - thrust и медленное сжатие. Крест может начинаться с любой точки; возможны акценты.

Квадрат, Исполняется по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр. Основное внимание следует уделить неподвижности коленей и равно-удаленности всех точек от центра.

Полукруги, Исполняются слева направо и справа налево как через переднюю крайнюю точку, так и через заднюю крайнюю.

Возможно соединение полукругов в одной комбинации:

1-2 - Полукруг слева направо через переднюю точку.

3-4 - Так же справа налево.

5-6 - Полукруг слева направо через заднюю точку.

7-8 - Так же справа налево.

Круги, Исполняются вправо и влево. Основное внимание также уделяется неподвижности коленей.

Диагональный крест.

И - Поворот пелвиса спирально вправо.

1 - Thrust пелвисом вперед (спираль сохраняется).

2 - Thrust назад.

И - Спираль диагонально влево.

3 - Thrust вперед.

4 - Thrust назад.

"Восьмерка". Правое бедро выдвигается направо по диагонали, затем полукруг и возврат назад. При возврате правого бедра аналогично начинает двигаться левое. На начальной стадии обучения можно использовать трамплинное сгибание коленей, которое дает дополнительный толчок для движения бедер. В дальнейшем необходимо научиться исполнять "восьмерку" изолированно.

Полукруг одним бедром. В этом случае "рабочая" нога должна находиться "без веса". Полукруги одним бедром могут исполняться наружу и вовнутрь.

## Руки

Руки имеют максимальную возможность движения, множество различных положений, описывать которые здесь нет возможности. Достаточно дать основу, принципы движения.

1. Руки могут двигаться вытянутые, без изгибов. Две руки могут исполнить множество сочетаний в различных плоскостях (впереди, вверху, сзади).

2. Каждая часть руки - кисть, предплечье, пальцы - может двигаться изолированно или в сочетании одна с другой.

3. Устоявшиеся положения рук, которые используются различными системами танца и считаются позициями, в модерн-джаз танце более свободны. Это связано прежде всего с разнообразным положением кисти, которая может быть вытянута, может быть сокращена (flex), может поворачиваться в любом направлении. Локоть также может быть и вытянут, и округлен. Таким образом, основные позиции могут иметь большое количество вариантов, связанных с положением кисти и локтя.

Позиции рук:

Нейтральное, или подготовительное положение, аналогичное подготовительному положению классического танца. Руки расположены вдоль торса, локти и кисти могут быть округлены или вытянуты.

Press-position, Локти согнуты, ладони впереди на косточках таза либо на диафрагме.

Первая позиция. Руки перед торсом на уровне "солнечного сплетения" (в округленном или вытянутом положении). Кисти могут быть направлены вниз, в сторону, друг к другу.

Вторая позиция. Позиция, аналогичная позиции классического танца (руки раскрыты в сторону на уровне плеча), положение локтя и кисти может варьироваться.

Третья позиция. Руки над головой. Они могут быть округлены и аналогичны III позиции классического балета, но могут быть вытянуты в локтях и напряжены.

Jerk position. Это специфическая позиция модерн-джаз танца. Руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак либо выпрямлены, предплечья параллельны полу и располагаются на уровне диафрагмы сбоку от торса.

Это основные позиции. Однако очень часто в практике встречаются положения, которые нельзя рассматривать как позиции, но их употребление придает большее разнообразие движениям рук во время урока.

Отметим положения:

V-положения. Это положения между основными позициями, кисть в положении jazz hand, т.е. пальцы напряжены и расставлены. V-положение может быть: а) внизу между подготовительной и второй позицией, б) впереди между первой и второй позициями, в) сверху между второй и третьей позициями.

A-B-B-положения. Эти положения часто используются в единой комбинации. А - локти наружу, ладони около груди (иногда это положение называют второй закрытой позицией), Б - локти опущены вниз, ладони около плеч. В - положение аналогично третьей позиции: локти вытянуты, затем руки раскрываются во вторую позицию. Это основная схема, которая имеет множество вариантов. Вот некоторые из них:

Пример 1.

1 - П.Р. положение А.

2 - Л.Р. положение А.

3 - П.Р. положение Б.

4 - Л.Р. положение Б.

5 - П.Р. положение В.

6 - П.Р. положение В,

7 -П.Р. 2 поз.

8 -Л.Р. 2 поз,

То же можно исполнить в обратном направлении, начиная с П.Р - положение В, затем положение Б , затем - А и 2 поз.

Пример 2,

1 - П.Р. положение А. Л.Р положение В.

2 - П.Р положение Б. Л.Р положение В.

3 - П.Р положение В. Л.Р положение А.

4 - обе руки во 2 поз.

Пример 3.

И.П, - II поз, рук.

1 - П.Р положение А.

Л.Р остается во 2 поа.

2 - П.Р положение Б. Л.Р положение А.

3 - П,Р положение В, Л.Р положение Б.

4 - П,Р2поз.

Л.Р положение В и все повторяется, начиная с П.Р.

Таких примеров можно составить большое количество, особенно они полезны для развития координации в сочетании с шагами и движениями других центров.

### Ноги

Ноги выполняют двойную функцию: передвигают тело в пространстве и выполняют самостоятельные движения. Здесь рассмотрим движения ног без перемещения.

Позиции ног:

В настоящем пособии использованы позиции ног системы Джордано,

Первая позиция. Имеет три варианта: параллельное положение - стопы стоят параллельно друг другу; аут-позиция - аналогична первой позиции классического балета; ин-позиция - носки вовнутрь и соединены, пятки наружу.

Вторая позиция. Также имеет три положения: параллельное положение - стопы параллельны и между ними расстояние, равное одной стопе; аут-позиция аналогична второй позиции классического балета; ин-позиция - носки повернуты вовнутрь, но не соприкасаются, пятки наружу.

Третья позиция. Имеет только один вариант, который аналогичен классическому: стопы развернуты в выворотное положение, пятка впереди стоящей ноги находится в середине стопы сзади стоящей ноги.

Четвертая позиция имеет два варианта: аут-позиция - аналогична классическому балету; параллельное положение - стопы стоят на одной линии одна перед другой, расстояние между ними равно длине одной стопы.

Пятая позиция. Также имеет два варианта: аут-позиция - аналогична классическому балету; параллельное положение - стопы параллельны и находятся рядом, одна стопа чуть впереди другой (примерно на половину ступни).

Отдельные части ноги - стопа, голеностоп - могут двигаться изолированно. Стопа может натягиваться (положение *eroff*?) и сокращаться (положение *flex*). Кроме того, стопа может делать ограниченные движения из стороны в сторону, а также вращаться. Естественно, все эти движения могут исполняться только свободной ногой, т. е. стопа должна быть оторвана от пола. Голеностоп, так же, как стопа, может совершать движения из стороны в сторону и вперед-назад, кроме того, возможны круговые движения голеностопом, напоминающие *rond de jambe en l'air* классического танца. При всех этих движениях основное внимание уделяется неподвижности бедра.

Движения стопы могут исполняться только в свободном состоянии, однако перемещения стопы вовнутрь и наружу связаны с движениями "нагруженных" стоп. Обычно они применяются при переходе из одной позиции в другую. Примером такого рода движений может служить русская "гармошка". Возможны любые способы такого типа движений: две стопы могут передвигаться по очереди и одновременно, возможно движение одной стопы вовнутрь, а другой - наружу и т. д.

Еще несколько движений, которые используются во время урока:

*Rance*, Это движение служит для развития подвижности стопы и состоит из быстрой смены следующих положений:

И. П.- 1 аут-поз.

- Поднять вверх пятку правой ноги, на полупальцы, колено согнуто.

- Оторвать стопу от пола на высоту 10-15°, натянув стопу (*point*).

- Вернуть стопу в предыдущее положение, И. П. Так же повторяется с левой ноги,

*Kick* (пинок). Движение, напоминающее *grand battement developpe* классического танца. Обычно исполняется по четвертой параллельной позиции: "рабочая" нога отводится назад на полупальцы, оба колена сгибаются; резко выпрямляя опорное колено через параллельное *rasse*, делается резкий бросок вперед "рабочей" ногой. Так же исполняется *kick* в сторону. "Рабочая" нога также находится сзади на полупальцах, оба колена согнуты. Выпрямляя опорную ногу, исполняется резкий бросок "рабочей" ногой в сторону через положение выворотного *rasse*. Возврат в исходное положение происходит также через *rasse*.

Для разогрева тазобедренного сустава очень часто используется свинговое раскачивание ног, согнутой в положении *attitude* вперед-назад или же в сторону. В модерн-джаз танце термин *attitude* относится к положению согнутой в колене под тупым углом ноге, а не к позе *attitude effacee* или *croisee*, как это существует в терминологии классического танца.

Все вышеописанные движения ног созданы в процессе эволюции модерн-джаз танца, однако многие движения именно для тренировки ног были заимствованы из классического экзерсиса. Эти движения могут несколько видоизменяться по ритму, по акцентировке, но по своей функциональной нагрузке выполняют ту же задачу, что и в уроке классического танца.

*Demi-ugrandplie*. Исполняются по всем параллельным и выворотным позициям. Возможно изменение динамики исполнения (например, медленное сгибание и быстрое вытягивание коленей), а также сочетания с движениями торса (спирали, твисты, наклоны) и координация с движениями изолированных центров. Зачастую изменяются позиции рук.

Несколько примеров:

Притер 1.

1-4 - Покачивание головой на 1/8 из стороны в сторону и одновременно grand pile по 1 аут-поз. 5-8 - Вытянуть колени, продолжая покачивание головой.

Пример 2.

1-4 - Подъем и опускание плеч вверх-вниз на 1/8 и одновременно grand pile по 2 парал. поз. 5-8 - Вытянуть колени, продолжая движения плеч.

Пример 3.

1-4 - Свинговое раскачивание пелвисом вперед-назад, одновременно grand pile по 2 парал. поа, (пятки отрываются от пола) 5-8 - Вытянуть колени, продолжая движения пелвиса.

Приведенные примеры позволяют воспитать распределение напряжения, когда один центр свободен и находится в свинговом раскачивании, другой же (в данном примере - ноги) напряжен.

Пример координации на основе pile. И.П. - 2 аут-поз, ног, руки во II поз.

- 1 - Demi-plie, руки в положении А,
- 2 - Не вытягивая колени - releve (положение plie-releve), руки в положении Б.
- 3 - Вытянуть колени, оставаясь на полупальцах, руки в положении В.
- 4 - Опуститься на всю стопу, руки во II поз.

Очень часто demi- и grand plie используются в сочетании с наклонами торса, спиралями, contraction и release.

Пример 1,

И.П. - 2 парал.поз. ног, руки в III поз. 1-2 - Flat back вперед. 3-4 - Demi-plie.

- 5 - Drop торса вперед.
- 6 - Вытянуть колени. 7-8 - Roll up.

Пример 2.

И.П. - 2 аут-поз, ног, руки в III поз. 1-2 - Flat bach вперед. 3-4 - Demi-plie.

- 5 - Вытянуть колени,
- 6 - Перевести flat back диагонально вперед-вправо.
- 7 - Перевести flat back вперед.
- 8 - Grand pile, одновременно торс и руки в И.П.
- 1 - Plie-releve.
- 2 - Поворот коленей и торса в т. 3 (ноги в 4 парал. поз.),
- 3 - Поставить стопы, вытянуть колени, одновременно flat back вперед в т. 3.
- 4 - Зафиксировать положение,

- 5 - Поворот стоп и торса en face (ноги во 2 парал. поз., торс в положении flat back, руки в III поз.)
- 6 - Demi-plie.
- 1 - Вытянуть колени.
- 8 - И.П.,

Demi- и grand plie исполняются по всем параллельным и выворотным позициям; позиции во время упражнения могут меняться из выворотных в параллельные и обратно.

Пример.

И.П. - 1 аут-поз, ног, руки во II поз. 1-2 - Grand plid, руки в положении А.

- 3 - Повернуть стопы и колени во 2 парал. поз., руки в положении Б.
- 4 - Вытянуть колени, одновременно flat back вперед, руки в III поз.
- 5 - Поднять торс в нейтральное положение.
- 6 - Demi-plie с поворотом стоп во 2 аут-поз., руки во II поз.
- 7 - Вытянуть колени.
- 8 - Через battement tendu закрыть П.Н. в И.П.

Demi- и grand pile координируются и сочетаются:

- а) с движениями изолированных центров (головы, плеч, грудной клетки, пелвиса и рук);
- б) с наклонами, спиралями и "волнами" торса;
- с) с другими движениями ног (battement tendu, battement developpe, grand battement и др.).

Battement tendu и battement tendu jete. Исполняются не только по выворотным, но и по параллельным позициям. Также может изменяться динамика исполнения. Возможно исполнение этих движений в сочетании с сокращенной стопой. Возможна координация с движениями других изолированных центров. Особенно эффектна координация с руками.

Несколько примеров:

Пример 1,

И.П., - 1 парал. поз. ног, руки свободны.

- 1 - Battement tendu вперед.
- 2 - Flex стопы П.Н., одновременно demi-plie на Л.Н.
- 3 - Вытянуть Л.П., поднять П.Н. на 45" вперед.
- 4 - Вытянуть стопу П.Н.
- 5 - Параллельное passe.
- 6 - Открыть П. бедро в сторону.
- 7 - Положение 5.

8 - Опустить П.Н. в И.П.

Пример 2,

И.П. - 1 аут-поз, ног, руки во II поз.

1 - Battement tendu вперед.

2 - Demi-piè\* на обеих ногах, одновременно закрыть стопу П.Н. в ин-пол.

3 - Вернуться в положение 1.

4 - Battement tendu jete на 45° вперед, б - Demi rand в сторону.

6 - Опустить П.Н. на пятку (стопа flex),

7 - Перевести стопу П.Н. в положение point,

8 - Закрыть в И.П.

То же исполнить, начиная назад с П.Н.

Пример 3. Координация с движением головы.

1-4 - Battement tendu "крестом" начиная из 1 парал. или 1 аут-поз.

В параллель "крест" головой (вперед-центр-вправо-центр-назад-центр).

Пример 4. Координация с движением рук.

И,П. - 1 аут-поз, ног, руки во II поз.

И 1 - Battement tendu вперед, руки в положение А.

И 2 - Повторить batement tendu, руки в положении Б.

ИЗ - Battement tendu jete на 45°, руки в положении В.

И 4 - Flex стопы, руки во II поз.

И - Point.

И - И.П.,

Повторить "крестом".

Все эти изменения в исполнении классических движений относятся и к другим движениям классического экзерсиса: rond de jambe par terre, battement frappe, battement fondu, rond de jambe en l'air, grand battement. Практически не используются движения, развивающие "мелкую технику": petit battement, battu, ballotte и т. д.

Особое внимание необходимо обратить на passe. В современном танце это движение используется не только как проходящее при battement developpe или при переводе ноги из открытого положения вперед в другое направление, но и как положение пальцев "рабочей" ноги у колена опорной. И поскольку все позиции имеют два положения - выворотное и параллельное, то и passe также может быть выворотным, и тогда пальцы "рабочей" ноги касаются опорного колена вперед (как в классическом танце), и параллельным, и тогда пальцы "рабочей" ноги прикладываются сбоку от колена опорной. В дальнейшем этот термин будет употребляться двояко - как зафиксированное положение и как проходящее связующее движение. В зависимости от контекста.

Adagio, В различных школах по-разному относятся к подъемам ноги на 90° и позам. Подъемы ног, типа *battement releve lent*, *battement developpe*, положение *a la seconde* достаточно часто используются в уроках модерн-джаз танца.

Однако часто эти движения видоизменяются, например исполняются в невыворотном положении, с сокращенной стопой и т. д.

Использование *adagio* в уроке зависит прежде всего от базовой подготовки исполнителей, от их физических возможностей и от задач обучения. В основном подъем ног на 90° используется в III разделе урока "Работа с позвоночником" в сочетании с наклонами, спиралями и твистами торса. При этом, поскольку зачастую исчезает вертикальная ось держания корпуса, возникают определенные трудности в нахождении устойчивости. Это дополнительный тренинг и воспитание апломба у студентов. В этом случае педагогу необходимо объяснить студентам, что устойчивость достигается за счет расположения центра тела над опорной ногой.

При составлении *adagio* педагог может использовать вращение, падения и смену уровней.

Пример,

И.П., - 1 аут-поз, ног, руки скрещены перед грудью.

1-2 - *Battement releve lent* вперед на 90°, руки раскрываются во II поз.

3-4 - *Demi-plie* на Л.Н., одновременно *flex* колена и стопы П.Н., руки также сгибаются в локтях (рис, 3.22).

5-6 - Вытянуть ноги, руки во II поз.

7-8 - *Pass4* (выворотное) П.Н., руки в III поз.

1-2 - *Flat back* вперед, руки раскрываются во II поз., одновременно *battement developpe* в сторону.

3-4 - *Demi-rondTl.li*. назад, сохраняя *flat back*, одновременно перевести руки в III поз.

5-6 - Повернуть торс и ногу в т. 3 (*lateral*).

1 - Тотре на П.Н., сохраняя направление в т. 3. П.Н. на *demi-plie*, Л.Н. вытянута, П.Р. в подготовительном положении, Л.Р. в III поз.

И - Поворот на опорной П.Н. в т.5, Л.Н. сзади *point*, руки во II поз.

8 - И.П, лицом в т. 5. Все начать с Л.Н. вперед с поворотом в *lateral* в т. 7 и вернуться *en face*.

### Координация

Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации.

Первый этап обучения - координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков. И, наконец, последний этап - координация нескольких центров во время передвижения.

Несколько примеров:

1. Свинговое раскачивание головой и пелвисом вперед-назад.
2. То же оппозиционно: голова начинает движение назад, пелвис вперед.
3. Параллельное движение головы и пелвиса из стороны в сторону.

4. То же оппозиционно.
5. Полуокруги пелвисом и головой справа налево и слева направо.
6. То же оппозиционно.
7. Голова двигается вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди назад и сзади вперед.
8. То же оппозиционно.
9. Голова исполняет наклон вправо, одновременно подъем вверх левого плеча, то же в другую сторону.
10. Голова исполняет sundari вперед-назад, плечи двигаются вверх-вниз.
11. Голова исполняет крест, в параллель движение пелвиса.
12. Аналогично исполнить квадрат.
13. Аналогично - круг.
14. Оппозиционный крест: голова - вперед, пелвис - назад, оба центра - в нейтральное положение, голова - вправо, пелвис - влево, нейтральное положение, голова - назад, пелвис - вперед, нейтральное положение, голова - влево, пелвис - вправо, нейтральное положение.
16. Аналогично - оппозиционный квадрат.
16. Голова исполняет повороты вправо, влево, одновременно движение грудной клетки вперед-назад.
17. Голова исполняет круг, одновременно круг кистями, руки во второй позиции.
18. Круг головой и круг предплечьями.
19. Наклоны головы вперед-назад, одновременно battement tendu правой ногой.
20. Крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением коленей.

Это примеры координации двух центров. Умышленно взяты движения головой в сочетании с другими центрами. И это далеко не полный перечень возможных движений. Если взять сочетания других центров и добавить разнообразные ритмические рисунки, то арсенал движений окажется воистину безграничным,

Второй этап обучения - координация трех центров.

Например:

1. Голова исполняет наклоны вперед-назад, одновременно плечи двигаются вверх-вниз, а пелвис - вправо-влево.
- 2- Грудная клетка двигается вперед-назад, руки в jerk-position в оппозицию назад-вперед и одновременно battement tendu правой ногой в сторону.
3. Руки во второй позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис - вперед-назад, голова - наклоны вправо-влево.
4. Приставные шаги - по четыре вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно, на каждый счет наклоны головы вперед и назад.
5. Thrust пелвиса вправо-влево, руки во второй позиции и правым предплечьем на каждый счет круг к себе, одновременно левая рука движется по схеме А-Б-В-II позиция.

6. Шаги по схеме: два приставных шага вправо, два влево, два вперед, два назад. Одновременно thrust пелвиса вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В-Б-А-П позиция.

На завершающем этапе обучения возможна координация четырех и более центров, т.е. одновременное движение всех центров тела.

Во всех вышеуказанных примерах координация осуществлялась одномоментным импульсом, приводящим в движение несколько центров одновременно.

Второй способ координации - управление, когда один центр через импульс приводит в движение другой центр.

Пример.

1. Круг головой вправо.
2. Голова активизирует плечи, которые исполняют круг от себя.
3. Плечи активизируют правую руку, которая исполняет круг от себя в вертикальной плоскости.
4. Рука активизирует грудную клетку, которая исполняет круг вправо.
5. Грудная клетка активизирует пелвис, который исполняет круг вправо.
6. Пелвис активизирует правую ногу, которая исполняет мах по дуге справа налево.

Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально педагог объясняет учащимся, как распределить внимание между движением двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, тогда он не требует внимания, а все внимание уделяется движению другого центра.

На первом этапе желательно использовать в музыкальном сопровождении четные ритмы: 2/4, 4/4, 6/8 и т. д. Затем можно переходить к полиритмии более сложного уровня - нечетные ритмы: 5/4, 7/8, 9/8. Упражнения на полиритмию тесно связаны с координацией, но задача усложняется, поскольку необходимо сочетать не только движения двух и более центров, но и различные ритмические рисунки и размеры.

Примеры полиритмического движения.

Пример 1.

И.П. - 2 парал. поз. ног, руки свободны.

- 1 -Трамплинное сгибание коленей.
- 2 - Вытягивание коленей ("пружинка").

Продолжить на каждую четверть. Одновременно на 2/4 П.Р. поднимается вверх и на 2/4 опускается вниз.

Одновременно Л.Р, поднимается согнутым локтем в сторону и на каждую 1/8 - потряхивание левой кисти (шейк),

Пример 2,

И.П. - 1 парал. поз, ног, П.Н. немного согнута в колене и на полупальцах. Руки во II поз. Одновременно: П.бедро на каждую 1/8 hip lift (подъем П. бедра вверх), на 2/4 круг П. предплечьем к себе, на 1/4 Л.Р. двигается по схеме А-Б-В - II позиция.

В связи с этим предлагается наиболее функциональный путь изучения координации исходя из опыта практической работы:

- объяснить принципы координации и изучить на примерах;
- изучить координацию рук при переводе из позиции в позицию, использовать схему А - Б - В - II позиция в прямом и обратном направлениях, исполняя движения вместе и поочередно каждой рукой (см. раздел "Руки"). Одновременно с движением рук возможно свинговое качание пелвиса вперед-назад или из стороны в сторону или движение приставными шагами;
- изучить координацию двух центров;
- изучить сочетание шагов с координацией одного центра, начав с рук;
- изучить оппозиционные движения двух центров;
- изучить разноритмическую координацию двух центров;
- изучить координацию трех и более центров;
- координация трех и более центров во время передвижения;
- полицентрия и полиритмия во время передвижения.

Возможно, предложенный путь изучения координации поможет в короткое время обучить необходимым навыкам.

### III. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Если техника изоляции заимствована из джазового танца, то движение тела целиком, без изоляции отдельных центров - своеобразие танца-модерн. Основой этой техники служит прежде всего позвоночник, поэтому главная задача педагога - развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

Виды движений:

наклоны торса;

изгибы торса;

спирали;

body roll ("волна" );

contraction, release, high release;

tilt, lay out,

Наклоны торса

Техника исполнения:

1. Flat back (плоская спина), или table top (поверхность стола). Речь идет о наклонах, в которых спина, голова и руки составляют одну прямую линию. При наклонах в сторону очень важно наклонять торс без изгиба в грудной клетке. При наклоне назад невозможно достичь угла наклона 90° (как это происходит при наклоне вперед и в сторону), но необходимо стремиться наклониться как можно ниже, сохраняя прямое положение спины. При сгибании коленей и максимальном наклоне торса назад возможно, что плечи исполнителя практически касаются пола. Но даже при этом наклоне нельзя прогибаться.

Основная ошибка при исполнении - это запрокидывание головы, поэтому педагогу необходимо следить, чтобы голова находилась на одной линии с позвоночником. Другая распространенная ошибка - произвольное округление спины,

что особенно заметно у начинающих исполнителей. Поэтому при наклоне вперед необходимо сначала немного выдвинуть грудь вперед и лишь затем наклониться вниз. При наклоне в сторону не должно быть изгиба в грудной клетке, линия наклона на уровне талии.

Наиболее рационально изучать flat back в сторону по 2 аут-позиции ног, при этом перед началом наклона нужно вывести противоположное бедро в сторону.

При всех наклонах ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляет 90°.

Наиболее распространенной ошибкой является отведение бедер в противоположную от наклона сторону. Бедра должны быть расположены точно над стопами.

2. Deep body bend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже, и если исполнять этот наклон по второй параллельной позиции ног, то голова и плечи исполнителя должны находиться практически между коленей. Основными ошибками считаются расслабление или округление позвоночника.

3. Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Руки могут находиться в третьей позиции или же при наклоне вправо правая рука - в подготовительном положении, левая рука - в третьей позиции.

Наиболее целесообразно изучать эти наклоны, держась за станок одной или двумя руками, в положении "лицом к станку" или "боком к станку".

Эта группа наклонов может усложняться demi- и grandplie, подъемом на полупальцы, одновременным подъемом ноги на 45° или 90°. Однако в любой комбинации основные правила остаются неизменными.

Комбинации,

Flat back может исполняться крестом, квадратом, flat back в сторону может быть переведен без изменения высоты во flat back по диагонали. В сочетании с demi-plie, relev4 и другими движениями ног можно составить большое количество комбинаций, которые могут быть использованы и в разделе "Разогрев", и в разделе "Упражнения для позвоночника".

Пример комбинации.

И.П. - 2 парад, поз. ног, руки в III поз.

1-4 - Flat back вперед.

5-8 - Demi-plie, торс сохраняет положение.

1-4 - Вытянуть колени,

5-8 -И.П.

1-4 - Flat bach вправо, руки в III поз.

5-6 - Перевести в положение flat back диагонально вправо.

7-8 - Перевести в положение flat bach вперед.

1-4 - Deep body bend, руки касаются пола.

5-6 - Расслабить позвоночник.

7-8 - КоНириИ.П,

## Изгибы торса

Twist или изгиб позвоночника. К этой группе движений относятся наклоны с изменением направления движения.

Твист - это движение, т.е. изгиб или загиб, который начинается от головы,

Техника исполнения:

1. Curve (керф). Загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону. Начинается от головы и исполняется до точки, расположенной в "солнечном сплетении". Поясница в этом движении участия не принимает. Основное требование - исполнение "через верх", т.е. первоначально вытянуть позвоночник вверх, а затем исполнить изгиб вперед или в сторону.

2. Arch - арка. Во время этого движения происходит прогиб позвоночника в пояснице, при этом голова запрокидывается назад. Примером арки может служить "мост", исполненный на полу.

3. Twist торса. Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения.

4. Roll down и roll up. Roll down представляет собой постепенное, начиная от головы, закручивание торса вниз, причем все позвонки, один за другим, должны быть включены в это движение. Roll up - обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника в исходное положение.

Основное внимание при исполнении этих движений обратить на последовательное распространение напряжения от головы вниз по всем позвонкам, одновременно наклоняя торс вниз.

При изучении этих движений рекомендуется следующее подготовительное упражнение.

И.П. - 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1-4 - Загиб головы и плеч вперед-вниз до уровня 7-8 позвонка.

5-8 - Несколько пульсирующих покачиваний на этой точке (bounce).

1-4 - Продолжить наклон вниз до уровня 15-16 позвонка, т.е. включить в движение грудные позвонки.

5-8 - Повторить bounce,

1-4 - Продолжить наклон, включив в движение поясницу,

5-8 - Повторить bounce.

1~16 - Медленное, начиная от пояснично-крестцового отдела, раскручивание позвоночника в И.П., последней выпрямляется голова.

При всех твистовых изгибах педагогу следует внимательно следить за положением головы, поскольку голова никогда не должна двигаться изолированно и выходить из плоскости позвоночника, голова - последний позвонок, начинающий или завершающий движение.

Комбинации.

Твистовые изгибы могут комбинироваться с движениями ног: demi- и grand pile, releue, battement tendu, rond de jambe par terre. Особенно сложными для исполнения являются твистовые изгибы с подъемом ноги на 90°. Положение ноги (прямая, согнутая), а также прием, которым она поднимается (developpe, releve lent, grand battement), могут быть различными (вперед, назад, в сторону), направление изгиба также зависит от комбинации, но основная сложность

заключается в сохранении устойчивости, поэтому особое внимание необходимо уделить точному расположению центра тяжести над опорной ногой.

## Спирали

К этой группе относятся движения, развивающие подвижность позвоночника в тазобедренном суставе. Спирали - это внутреннее движение, оно начинается в тазобедренном суставе, и косточки бедер поворачиваются, приводя в движение позвоночник. Чаще эти движения исполняются в положении "сидя". Положение ног при этом может быть различным. (Подробнее в разделе "Уровни"). Основное внимание педагогу необходимо уделить тому, чтобы движение начиналось именно со смещения тазобедренного сустава и постепенно захватывало весь позвоночник; последним в движение приходит плечевой пояс.

## Body roll("вол на")

Если несколько центров последовательно включить в движение по принципу управления, один за другим, то получается как бы волна всего тела. Например: надо представить, что перед исполнителем на расстоянии 10-15 см находится стена, которой он касается поочередно коленями, пелвисом, грудью, плечами и в заключение - головой. Движение начинается из положения grandplie по второй параллельной позиции ног. Это фронтальная волна. Аналогично можно исполнить волну назад и в боковой плоскости. Возможно исполнить волну, перенося вес тела с одной ноги на другую по второй параллельной позиции. При такой волне через воображаемую вертикальную ось перемещается сначала колено, затем пелвис, грудная клетка, плечи, голова.

## Contraction, release, high release

Эти основные положения используются во многих техниках современного танца. Прежде всего, необходимо объяснить учащимся, что это не динамические движения. Contraction - это сжатие всех мышц и относительное уменьшение объема тела, которое как бы аккумулирует энергию для дальнейшего движения, которое выполняется одновременно с release.

### 1. Первоначальное упражнение:

И, П, - Лежать на спине, колени согнуты, стопы на полу, руки вдоль корпуса.

1-4 - Поднять вверх пелвис, не поднимая поясницу.

6-8 - Поднять вверх плеча и голову как можно выше. Точкой опоры служит только поясничный позвонок. Исполнить движения на выдохе,

Аналогично повторить упражнение, поднимая пелвис и торс одновременно.

### 2. Следующий этап изучения - в положении "сидя". Наиболее часто для этого используется frog-position.

Сначала в этом положении исполнить упражнение на дыхание. Во время вдоха спина вытягивается и напрягается, во время выдоха - округляется и расслабляется. Учащиеся должны запомнить это естественное округление спины и затем повторить его, только с помощью мышечного усилия. Contraction, как уже указывалось, начинается в середине таза и постепенно, позвонок за позвонком, распространяется вверх. Последней в движение приходит голова.

Положение головы зависит от типа contraction. При deep contraction голова запрокидывается назад, но без напряжения в мышцах. Возможен следующий прием для изучения: исполняя deep contraction, ученики делают выдох через рот, направляя струю воздуха в потолок и произнося гласную "а". При излишнем напряжении шеи звук невозможен.

При исполнении deer contraction в движение приходят ноги и руки. Сокращение ноги приводит стопу в положение flex, колено также сокращается, немного отрываясь от пола, пятка при этом движении с места не сдвигается.

При исполнении contraction в центр тела голова может продолжить округление позвоночника и последней наклонится вперед, завершая дугу.

Тестом проверки правильности исполнения deer contraction служит следующий прием: учащиеся работают в парах. Один исполняет deer contraction, сидя по второй позиции (ноги разведены в стороны как можно шире), руки во второй позиции. Во время упражнения стопы приходят в положение flex, спина округляется, голова запрокидывается назад. В это время второй партнер подходит сзади и, взяв исполнителя под мышки, немного приподнимает от пола вверх. Если deer contraction исполнено правильно, ноги отрываются от пола вместе с торсом. В случае неправильного исполнения ноги остаются на полу.

Contraction - это силовое движение, напоминающее усилие, которое мы затрачиваем при подъеме тяжестей. Особое внимание необходимо уделить положению бедер во время исполнения contraction. Сидеть необходимо точно на косточках бедер, недопустим откат на копчик.

Спина должна первоначально округляться именно в пояснично-крестцовом, а не в грудном отделе. Возможна такая аналогия: позвоночник - это гибкая металлическая линейка, концы которой, голова и таз, остаются неподвижными, а середина оттягивается назад.

3. Затем contraction изучается в положении "стоя на коленях". Первоначальное упражнение: стоя на коленях, опустить пелвис на пятки. Во время выдоха исполнить contraction пелвиса и поднять его немного вверх, не меняя уровень расположения тела, то есть не поднимаясь вверх. Двигается только пелвис. Затем поднять торс вверх, принять вертикальное положение и исполнить contraction, начиная движение именно с пелвиса. От пелвиса сжатие и округление распространяется на весь позвоночник, и завершает его голова.

Так же снизу вверх распространяется и release, то есть расширение тела. Это движение может усложняться движениями других центров, движениями рук и ног.

4. Наконец, последний этап - изучение contraction в положении "стоя". Сначала упражнения на дыхание, чтобы почувствовать естественное округление позвоночника во время выдоха. Приняв положение demi-plie, начать исполнение contraction опять-таки от движения пелвиса вперед, затем распространить округление и сжатие на весь торс.

В положении "стоя" в движение включаются руки, которые начинают двигаться вперед в тот момент, когда contraction доходит до грудной клетки. Это помогает дольше удерживать положение contraction: руки служат как бы противовесом к поступательному движению всего тела назад.

Упражнение можно выполнять в парах. Один ученик выполняет contraction, а другой в это время, взявшись рукой за пояс партнера, тянет его назад. Release выполняется в тот момент, когда тело исполнителя начинает падать назад. В самый последний момент перед падением назад делается вдох, и тело возвращается в вертикальное положение, немного расширяясь. Руки в этот момент обычно поднимаются в третью позицию.

Положение головы.

При исполнении contraction в положении "стоя" голова может повторять движение, аналогичное движению в положении "сидя", запрокидываться назад. А может и продолжать линию округления спины и опускаться на грудь. Но в том и другом случае это движение должно быть завершающим. Contraction не

нужно путать с положением low back, когда спина также округляется, но без напряжения на выдохе. Положение low back - разновидность арки позвоночного столба, который может прогибаться назад и вперед. В отличие от curve округление происходит в пояснице.

Release - понятие, противоположное положению contraction. Тело освобождается и немного расширяется в пространстве. Release выполняется на вдохе.

Положение high release - высокое расширение, т.е. положение вдоха гиперболизируется, торс приподнимается и немного прогибается назад, но голова не запрокидывается и перегиб проходит через 7-й позвонок, грудная клетка приподнимается, руки в V-положении вверх.

Описание движений, подобных contraction и release, достаточно сложно, поэтому в практической работе лучше исходить из естественности, непринужденности движения. Техника Грэхем, из которой пришли эти понятия, опирается прежде всего на это.

Если ученики чувствуют себя комфортно, не испытывают неудобств в этих положениях, значит, они исполнены правильно, А эта правильность в результате приводит к естественности исполнителя в танце.

### Tilt

Во всех вышеописанных движениях позвоночник изгибался в различных направлениях и в различной динамике. Во время исполнения tilt (угол) позвоночник является центральной осью тела, но эта ось несколько смещается от строго вертикального положения. То есть корпус, сохраняя прямую линию, отклоняется вправо, влево или вперед.

Обычно tilt исполняется следующим образом:

И, П. - 1 аут-позиция ног, руки свободно опущены вдоль корпуса.

1-2 - Корпус, без изгиба, отклоняется вправо.

3-4 - Послать бедро еще дальше вправо, не изменяя положения ног, торс наклоняется влево. В левом боку сжатие удерживает тело в стабильном положении. Руки поднимаются в III позицию и вместе с торсом наклоняются влево.

Tilt может исполняться и на одной ноге. Другая нога в этот момент может быть в положении "у колена" или быть открытой в любом из направлений.

При открытии ноги в сторону между торсом и ногой образуется тупой угол. При открытии ноги назад торс наклоняется вперед насколько возможно, сохраняя связь с ногой, т.е. чем выше поднимается нога, тем ниже опускается торс. В законченной форме возможно повышение ноги на 180°, торс опускается вниз до предела, спина сохраняет прямое положение.

В технике Л. Хортон очень часто употребляется термин "Т-позиция". В других техниках это движение иногда называют "lay out". Суть его состоит в одновременном подъеме ноги приемом developpe или releve lent на 90° и одновременном наклоне торса в противоположном направлении. При этом торс, голова и "рабочая" нога составляют одну прямую линию. Первоначально "Т-позиция" изучается с отведением ноги назад как самый простой вариант. Затем - с открытием ноги в сторону. Последней изучается форма с открытием ноги вперед и отклонением торса назад. Положения tilt и lay out могут соответствовать позам

классического балета. Они используются в основном в adagio, исполняются в медленном темпе и позволяют воспитать такие качества? как выворотность и шаг, устойчивость и точность позировки.

Пример. Adagio с использованием tilt и lay out. И.П. - I аут-поз, ног, руки свободны.

1 - Battement tendu П.Н. вперед.

2 - Ddgage1и переход в 4 аут-поз, на demi-plie. 3-4 - Passe1parter Л.Н. вперед, Л.Н. поднимается в положение attitude на 45°, одновременно contraction, руки в I пониженной поз.

5 - Relis, вытянуть колено П.Н., одновременно demi rond. Л.Н, в сторону, положение attitude сохраняется, руки раскрываются во II поз.

6-7- Вытянуть Л.Н., одновременно отклонить торс вправо, руки диагонально, Л.Р. V-пол. вверху, П.Р. V-пол. внизу, голова на П.Р. (tilt).

8 - Поворот в т. 3, торс продолжает наклон на 90°, Л.Н. приемом fouette поворачивается в параллельное положение, руки в III поз. (lay out назад). 1-2 - Demi-plie па П.Н., сохраняя положение 8. 3-4 - Вытянуть колено П.Н., одновременно (параллельно) passe Л.Н. и develope вперед на 90°, руки опускаются через II поз. вниз.

5-6 - Passe parter Л.Н, назад с одновременным падением торса вперед, руки делают мах назад по кругу и приходят в опору на пол, нога поднимается выше 90°, спина прямая (tilt назад) (рис. 1). 7-8 - Flex ч point стопы Л.Н.

1-2 - Перейтив "Т-позицию" en face, Л.Н. на 90° в сторону, торс на одной линии с ногой, руки в III поз. (торс и голова повернуты в т. 1).

3 - Поднять торс в нейтральное положение, Л.Н. passe (выворотно), руки во II поз,

4 - Developpe вперед Л.Н., одновременно demi-plie на П.Н., руки во II поз.

5-6-7- Grand rond en l'air an dehors на 90°

8 - И.П. закрыть Л.Н. через battement tendu в 1 поз.

Комбинацию повторить с Л.Н.

#### IV. УРОВНИ

Модерн-джаз танец достаточно широко использует движения исполнителя на полу (в партере). Основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа. Задачи уровней во время урока многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию (особенно это эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела, и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять упражнения стрэтч-характера, т. е. растяжки. В уровнях "сидя" и "лежа" достаточно много упражнений на contraction и release, спирали и твисты торса. И, наконец, сама смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой - дополнительный тренаж на координацию.

Наиболее распространенные варианты уровней. Стоя:

а) верхний уровень (на полупальцах);

б) средний уровень (на всей стопе);

в) нижний уровень (колени согнуты).

"На четвереньках":

в.) опора на руках и коленях;

б) одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;

в) одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

На коленях:

а) стоя на двух коленях;

б) стоя на одном колене, другая нога открыта в любом из направлений.

Сидя:

а) frog-position (колени согнуты, стопы вместе);

б) первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);

в) вторая позиция (ноги разведены в стороны);

г) четвертая позиция или "swastic";

д) пятая позиция (ноги согнуты в коленях, одна стопа перед другой).

Пятая позиция ног в положении "сидя" имеет два варианта. Первый, когда колени согнуты, раскрыты в сторону и одна стопа стоит перед другой стопой в положении point (то есть с вытянутыми пальцами). Другой вариант, т.н. pinch - позиция, когда одна нога находится перед другой, но голень, т.е. пальцы правой ноги около колена левой ноги, бедра плотно примыкают к полу;

е) колени согнуты и соединены (стопы стоят на полу параллельно);

ж) джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);

з) сидя на одном бедре (колени опорной ноги согнута, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола).

Лежа:

а) на спине;

б) на животе;

в) на боку.

Рассмотрим виды упражнений, которые могут выполняться в различных уровнях.

Изоляция.

1. Изоляция головы может выполняться во всех уровнях, в том числе лежа на спине и на животе. Упражнения аналогичны упражнениям в положении "стоя".

2. Изоляция плеч выполняется во всех позициях "сидя". Не может выполняться в нижних уровнях и в положении "стоя на четвереньках".

Изоляция грудной клетки может выполняться в положении "стоя на четвереньках" (движение вверх и вниз). Небольшое смещение из стороны в сторону выполняется во второй позиции. Движение грудной клетки вперед-назад может быть во всех позициях "сидя". Подъем грудной клетки может выполняться в положении "лежа на спине".

4. Изоляция таза может выполняться только в положении "стоя на четвереньках" и в положении "стоя на коленях".

5. Изоляция рук может выполняться во всех уровнях, за исключением положения "стоя на четвереньках".

6. Изоляция аркалов ног выполняется в первой и второй позициях, а также в положении "лежа". Эти упражнения заключаются в сокращении и натяжении стопы (положения flex к point), круговых движениях стоп и голеностопа, а также подъемах ног типа grand battement. Упражнения стретч-характера ("растяжки").

Эти упражнения позволяют выработать выворотность, шаг и силу мышц. Выполняются они несколькими способами:

1. Фиксированные наклоны торса к ногам в течение некоторого времени.

2. Пульсирующие наклоны торса (bounce).

3. Открытие ноги с помощью руки или обеих рук. Эти упражнения могут выполняться во всех позициях "сидя" и в положении "лежа на спине", когда с помощью руки "рабочую" ногу можно открыть вперед или в сторону. Эти же "растяжки" можно выполнять в положении "лежа на боку". В большинстве случаев рука держит "рабочую" ногу за пятку или за щиколотку.

Пример, Комбинации "растяжек" с помощью руки.

И.П., - Frog-position: П.Р. взять пятку П.Н. с внутренней стороны и открыть П.Н. в сторону (рис. II). Стопа flex.

1-4 - Twist торса, перевести П.Н. диагонально вперед (в направлении т. 8). 5-8 - Вернуть в И.П. 1-2 - Перехватить П.Н. Л. рукой сверху за пальцы и раскрыть

в направлении т. 8. 3-6 - Пульсирующие подъемы П.Н. вверх.

7 - Вернуть П.Н. в И.П.

8 - Перенести тяжесть корпуса на колено Л.Н., оторвать П. ~" бедро от пола. П.Н., плечи и Л.Р. на одной линии.

1-2 - Сохраняя flat back, наклон вперед. 3-4 - Подъем в положение 8. 5-8 - Повторить. 1-2 - Вытянуть Л.Р., скользнув ей по полу, и перейти в положение "лежа" на Л.

боку, голова лежит на П.Р., держать П.Н. за пятку. 3-8 - Bounce П.Н.

1-2 - Перекатиться на спину, руками взять пальцы П.Н. 3-8 - Bounce, притягивая ногу к голове,

1-2 - Согнуть колено П.Н. и взять руки в "замок" под коленом ("замок" - держась за локти), колено касается груди. 3-4 - Вытянуть П.Н., удерживая колено около груди.

5 - Flex стопы П.Н.

6 - Point.

7 - Согнуть колено, 8 - пауза.

1-8 - Повторить 2 раза вытягивание колена.

1^2 - Взять пятку П.Н. П.Р. с внутренней стороны и открыть П.Н. в сторону, Л.Р.

положить на Л. бедро, не давая ему возможности подниматься вверх. 3-8 - Bounce П.Р., толкая П.Н. вниз к полу. 1-2 - Перекат через Л. бок на живот, П.Н. остается открытой, П.Р. держится за

пятку с внешней стороны.

6-8 - Bounce П.Р., подтягивая П.Н. к голове. 1-8 - Перейти в полный шпагат на П.Н.

Упражнения для позвоночника.

В партере позвоночник более подвижен, поскольку нет необходимости держать вес тела. Contraction и release, спирали и твисты торса в основном исполняются именно в партере.

Автор предлагает следующую последовательность изучения этих упражнений.

Первоначально во frog-position, как самой легкой, затем в первой позиции, в положении "лежа на спине" или "лежа на животе", а затем в порядке возрастания сложности позиции - во второй, четвертой, пятой позиции и, наконец, "стоя на коленях". Сложность каждой позиции зависит от трудности удержания вертикального или нейтрального положения позвоночника, когда спина строго перпендикулярна полу, голова продолжает линию позвоночника, тазобедренный сустав подтянут и от макушки до копчика сохраняется прямая линия без изгибов. Каждая комбинация может состоять из нескольких движений различного характера.

Пример,

И. П.- Frog-position, локти лежат на коленях, руки вытянуты.

1-2 - Contraction в центр тела.

3-4 - Release, руки в III поз.

5-6 - Положение high release, руки в V-положении вверху,

7-8 - Округлить спину, руками взяться за щиколотки, голова около стоп.

1-2 - Flat bach диагонально вперед.

3-4 - Поднять торс в нейтральное положение (И.П.).

6-6 - Спираль вправо, П.Р. в III поз. (П. плечо вперед и Л. плечо назад).

7-8 - Открыть в сторону П. Н.

1-2 - Наклон торса боком к П.Н, (П.Р. накрест перед торсом, Л.Р. в III поз.).

3-4 - Вернуться в нейтральное положение (И.П.).

5-6 - Developpe вперед П.Н., руки в III поз.

7-8 - И.П.

1-24 - Повторить комбинацию, исполняя спираль влево и открывая Л.Н.

Во всех упражнениях для развития подвижности позвоночника основное внимание педагог должен уделить положению спины. Учащиеся должны четко осознавать положение, когда позвоночник вытянут вверх и спина вертикальна, и положение, когда позвоночник округляется или изгибается в каком-либо направлении. Большое значение в этих упражнениях, как и в упражнениях стрэтч-характера, имеет дыхание. Все движения должны исполняться в ритме глубокого и ровного дыхания. Вдох через нос, выдох через рот. Дыхание должно проникать как можно глубже. Короткое грудное дыхание не годится. Упражнения на смену уровней.

Эти упражнения состоят из последовательного перемещения исполнителя из уровня в уровень. Подобные "цепочки" могут исполняться с опусканием из положения "стоя" до положения "лежа" или, наоборот, с подъемом вверх. Первоначально каждое положение должно исполняться на 4 счета, затем скорость

увеличивается, каждое движение выполняется на 2 счета, затем на один. В этой же "цепочке" могут использоваться резкие смены уровней, т. е. падения.

Примеры.

- 1 - Положение "стоя".
  - 2 - Присесть на корточки.
  - 3 - Опираясь на руки, махом обе ноги назад, опора на руки.
  - 4 - Поднять правую ногу вверх.
  - 5 - Лечь на живот.
  - 6 - Перевернуться на спину.
  - 7 - Сгруппироваться сидя (ноги сгибаются в коленях и поднимаются вверх, торс                   поднимается вверх).
  - 8 - Опустить колени справа от торса.
- 
- 1 - Перейти в положение "стоя на коленях".
  - 2 - Поставить П.Н. вперед.
  - 3 - Подняться вверх.
  - 4 - Положение "стоя".

Таких "цепочек\* можно сочинить очень много, однако необходимо помнить, что подобные упражнения требуют большой затраты сил, и нет необходимости давать более двух, трех упражнений в одном уроке.

V. КРОСС.

#### ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ

Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль модерн-джаз танца. Традиционных, зафиксированных шагов, прыжков и вращений немного. Каждый из педагогов волен импровизировать и варьировать, как подсказывает ему педагогическое чутье.

Виды движений:

шаги;

прыжки;

вращения.

Шаги

Шаги разделяются на четыре основные группы: I. Шаги примитива. II. Шаги в модерн-джаз манере. III. Шаги в рок-манере. IV. Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере, т.е. раннего джаза. Существуют еще и связующие шаги.

I. Шаги примитива были заимствованы из афро-танца, а также популярных бытовых танцев, о которых упоминалось выше. Все шаги этой группы исполняются в позе коллапса, колени согнуты, стопы исключительно в параллельном положении. Обычно шаги исполняются с легким трамплинным покачиванием, однако уровень расположения тела должен оставаться неизменным.

Наиболее распространенные виды шагов:

Flat step,

И.П, - Ноги во 2 парал. поз., колени немного согнуты и направлены вперед. Торс немного наклонен вперед. Вся стопа во время шага полностью плоско касается пола.

Camel walk ("верблюжья ходьба"),

При этом шаге колено "рабочей" ноги поднимается вверх, одновременно опорная нога сгибается. Акцент направлен вниз.

Шаг из танца "Ча-ча-ча",

Состоит из четырех движений:

И. П.- 1 парал, поз. ног, колени согнуты.

1 - Шаг П.Н. в сторону. И - Приставить Л.Н.

2 - Повторить П.Н. шаг в сторону.

3 - Л.Н. поставить на полупальцы сзади П.Н.

И - Перенести тяжесть корпуса на Л.Н. (колени согнуто) и приподнять вверх П.Н.

4 - Шаг на месте П.Н.

5-8 - Аналогично исполнить влево с Л.Н,

Latin walk. Шаг, при котором тяжесть корпуса на одной ноге, другая нога свободна. Она подталкивает опорную ногу вперед или в сторону, на короткое время принимая тяжесть корпуса. При этом бедро поднимается вверх.

Все шаги примитива исполняются с координацией с изолированными центрами. Первоначально изучается шаг в "чистом" виде, затем добавляется один центр, два центра и так далее.

Несколько примеров на основе flat step: шаги исполняются по диагонали класса или по кругу.

1. С движением пелвиса вперед-назад при каждом шаге.
2. То же с движением пелвиса из стороны в сторону.
3. С полукругами пелвисом слева направо при первом шаге и справа налево при втором шаге.
4. С "восьмеркой" пелвисом, которая исполняется на два шага.
5. С подъемом бедра вверх на каждый шаг.
6. Координация в различных ритмических рисунках: шаги исполняются на каждый счет, пелвис двигается вперед-назад в два раза быстрее.
7. С движением грудной клетки вперед-назад,
8. Аналогично движение грудной клетки из стороны в сторону.
9. Координация с движением рук: flex и вытягивание кисти на каждые два шага, круги кистями, круги предплечьем, переводы рук из позиции в позицию.
10. Руки двигаются вдоль тела в положении "locomotor".

11. С поворотами головы вправо-влево.
12. С наклонами головы вперед-назад.
13. С sundari, исполняемым вперед-назад.
14. С полукругами головой свингового характера справа налево и слева направо.
15. С движением плеч вверх-вниз.
16. С твистом плеч.
17. С кругами плечами.
18. С шейком плеч.
19. Исполнение jelly roll во время шага.
20. С кругом пелвисом, исполняемым на два шага.

Несколько примеров координации трех центров на основе flat step:

1. Пелвис из стороны в сторону, голова вперед-назад, плечи вверх-вниз.
2. Пелвис из стороны в сторону, руки locomotor , повороты головы вправо-влево.
3. Пелвис из стороны в сторону, плечи - twist, одно - вверх, другое - вниз, повороты головы вправо-влево.
4. Пелвис вперед-назад, грудная клетка в оппозицию назад-вперед, руки согнуты в локтях, предплечья закрываются и открываются.

Кроме того, шаги всех видов могут мультиплицироваться. (Вопрос мультипликации был подробно рассмотрен ранее.)

Несколько примеров на основе flat step:

1. Удар подушечкой правой стопы перед Л.Н. и шаг с правой ноги вперед.
2. Аналогично удар пяткой и шаг с этой же ноги.
3. Мазок всей стопой по полу перед шагом и шаг вперед.
4. Два удара: носок, пятка и шаг вперед с этой же ноги.
5. Полукруг сзади вперед и шаг вперед с этой же ноги.

При исполнении мультиплицированных движений необходимо помнить, что все дополнительные акценты не должны занимать основные доли такта. Так, во всех вышеприведенных примерах дополнительное движение исполняется на "и", а шаг исполняется на "раз",

II. Шаги в модерн-джаз манере. Эти шаги исполняются с акцентом на "раз". При координации с руками используется оппозиция, т. е. в движение приходят правая нога и левая рука. Темп движения этих шагов резко поступательный. Это значит, что ученики должны очень энергично продвигаться вперед, как бы стремясь достичь какой-то цели. Поскольку все эти шаги были заимствованы в основном из танца-модерн, они максимально естественны, не требуют выворотных положений ноги и специального "выстраивания" позы или положения. Первоначально ученики должны освоить простой поступательный шаг с носка.

Первоначальное упражнение:

И.П. - 1 парал. поз. ног.

И - П.Н, вывести вперед на носок.

1 - Как бы проскальзывая вперед П.Н., перенести на нее тяжесть корпуса; Л.Н.

остается сзади вытянутой. И - Через параллельное *passe par terre* вывести Л.Н. вперед на носок.

2 - Все повторить с Л.Н.

Затем это движение выполняется с оппозиционным свинговым раскачиванием рук. И вот здесь возникают затруднения: учащиеся пытаются шагнуть и послать вперед одноименную руку и ногу, т.е. нарушается принцип оппозиции. Также оппозиция должна сохраняться при шагах назад, при шаге с правой ноги назад правая рука посылается вперед. Этот момент требует особого внимания педагога и соответствующей корректировки.

Дальше возможно изучение различных видов простых шагов: на полупальцах, в *demi-plié*, со сменой направления движения, с поворотами, но при исполнении всех шагов педагогу необходимо строго контролировать энергичный, поступательный характер движения. Для того чтобы ученики лучше его усвоили,

в технике Грэхем есть упражнение, которое называется "Бег против ветра", т. е. бег с сопротивлением: грудная клетка выдвигается вперед, корпус прогибается назад, и ученики исполняют бег с ускорением по диагонали класса. Это поможет почувствовать энергию движения.

Шаги в модерн-джаз манере тоже могут мультиплицироваться. Наиболее распространенным примером такой мультипликации служит триплет - комбинация трех шагов на два счета. Самый яркий пример триплета - два шага на полупальцах с вытянутыми коленями, правой, левой и один шаг *tombe* с правой ноги. По счету это выглядит следующим образом:

1 - Шаг П. Н, на полупальцах вперед, И - Аналогично Л. Н.

2 - Шаг *iambi* вперед П. Н.

3 и 4 - Все повторить с Л, Н,

Триплет может исполняться из стороны в сторону. Очень часто педагоги используют термин "*step ball change*",

И.П. - 1 парад, поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 - Шаг *tombe* П.Н. вправо, Л.Н. остается вытянутой носком в пол. И - Поднимаясь на полупальцы П.Н., подставить вытянутую Л.Н. сзади, перенести на нее тяжесть корпуса.

2 - Оставаясь на полупальцах, сделать небольшой шаг П.Н. вправо во 2 парал. поз.

3 и 4 - Повторить 1 с Л.Н.,

Более сложен квадропплет, при котором на счет "и-два" делается три шага на полупальцах - таким образом шаг *tombe* выполняется все время с одной ноги. Триплет и квадропплеты могут быть с продвижением вперед, назад, по кругу и из стороны в сторону. Особую сложность вызывает координация движения ног и рук. При триплете и квадропплете руки всегда двигаются оппозиционно, т.е. правая нога, левая рука. Это же правило сохраняется и при передвижении назад: шаг назад правой ногой, правая рука вперед. Трипплеты часто усложняются твистами и спиральями торса, а также соединением с *contraction* и *release*.

III. Шаги в рок-манере. Эти шаги исполняются на счет "и-раз". Таким образом, сильное акцентированное движение, связанное с переносом веса тела, идет на слабую музыкальную долю, из-за такта; так, например, в триплете шаг *tombé* будет исполняться на "и", а на "раз" - первый шаг на полупальцах. В рок-манере возможна координация рук и ног в параллельном движении.

IV. Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере. Эти шаги родились и рождаются до сих пор в театральном танце, танце варьете и эстрады. В основном к этой группе относятся все канканирующие шаги, т.е. шаги с одновременным броском ноги вперед или в сторону. Правил исполнения подобных шагов не существует, их изучение зависит от фантазии и хореографического мастерства педагога. В эту же группу могут быть отнесены шаги, заимствованные из модных стилей бытовой хореографии, таких как "брейк", "вог", "диско", "рэп" и т.д.

При переходе из одного положения или позы в другое используются связующие шаги. Это могут быть *chasse*, *pas de bourree*, *glissade*, *coupe*, *degage*. Техника их исполнения не изменяется, но возможно изменение направлений, например, *chasse* исполняется боком и, естественно, изменяется координация, т.е. поло-

жения рук и головы. Шаги могут объединяться в комбинации, координироваться с другими центрами. Это наиболее импровизированная часть урока. Основная задача - усвоить манеру, стиль движения. Поэтому педагогу желательно использовать единую технику в одном уроке, например, предложить для изучения комбинацию, используя шаги в рок-манере.

#### Прыжки

Прыжки в уроке модерн-джаз танца используются в сочетании с шагами и вращениями.

Прыжки условно можно разделить на 4 группы:

- с двух ног на две (*jump*);
- с одной ноги на другую с продвижением (*leap*);
- с одной ноги на ту же ногу (*hop*);
- с двух ног на одну.

Характерной особенностью является исполнение прыжка как с акцентом вверх, так и с акцентом вниз. Так же, как шаги, прыжки могут координироваться с другими центрами, торс может быть не вытянут вверх, как это требует классический танец, а быть наклонен или изогнут. Наиболее оптимальным для педагога может быть путь трансформации какого-либо прыжка, заимствованного из арсенала классического танца за счет иной координации или изменения направления. Вот, например, как можно трансформировать прыжок *temps saute*:

1. Исполнить по параллельным позициям.
2. Начать из выворотной позиции, а во время приземления перевести стопы в параллельную позицию.
3. Во время прыжка согнуть колени, голень завести назад и пятками коснуться ягодич.
4. Согнуть одну ногу во время прыжка в положение "у колена". 6. Исполнить *contraction* в центр торса во время прыжка.
6. При взлете исполнить *arch* торса.
7. Согнуть оба колена и соединить стопы (\*лягушка").

8. Раавести прямые ноги в стороны ("разножка").

9. Согнуть колени и прижать их к груди.

Как и в классическом танце, прыжки могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве. Возможно сочетание различных по характеру прыжков в единую комбинацию: в модерн-джаз танце нет деления на большие, средние и малые прыжки.

Вращения

Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве.

Основные виды поворотов:

- на двух ногах;
- на одной ноге;
- повороты по кругу вокруг воображаемой оси;
- повороты на различных уровнях;
- лабильные вращения.

Повороты на двух ногах. Этот тип поворотов и вращений, как самый легкий, изучается первым. Начинается изучение с так называемого "трехшагового поворота", который исполняется следующим образом:

И.П, - 1 парал, поз. ног.

- 1 - Шаг П.Н. вправо.
- 2 - Шаг Л.Н. в том же направлении, одновременно полуповорот на 180°.
- 3 - Шаг П.Н. в том же направлении, завершая полный поворот.
- 4 - Приставить Л.Н, к П.Н.

Так же исполнить с продвижением влево с Л.Н.

Corkscrew повороты - повороты, аналогичные *soutenu en tournant*. "Рабочая" нога скрещивается впереди или сзади опорной ноги, и поворот осуществляется в направлении *en dehors* или *en dedans*. Зачастую при таком повороте происходит изменение уровня исполнителя, т.е. поворот начинается из *demi-plie* и заканчивается на полупальцах.

*Tour chains* исполняется так же, как в классическом танце, однако может измениться уровень вращения (на полупальцах, на полной стопе, на *demi-plie*).

Повороты на одной ноге. Техника исполнения аналогична технике исполнения пируэтов и партерных туров классического танца. Возможно изменение положения "рабочей" ноги. Она может быть в положении *sou-de-pied*, "у колена", открыта в любом из направлений или находиться в положении *attitude*. Также возможны различные варианты положения опорной ноги: на полупальцах, на всей стопе, на *demi-plie*. Однако в любом варианте спина служит осью вращения, руками берется форс, а голова "держит точку". Как в классическом танце, действуют понятия *en dehors* и *en dedans*.

Повороты по кругу вокруг воображаемой оси. Исполняются на одной или двух ногах вокруг воображаемой оси. Техника исполнения аналогична технике исполнения в классическом танце.

Повороты на различных уровнях. В модерн-джаз танце широко используются повороты, когда танцор меняет уровень расположения тела во время вращения. Эта смена может осуществляться и при вращении на месте, когда исполнитель, постепенно сгибая колени, опускается вниз или, наоборот, поднимается вверх ("штопорные повороты"), и при передвижении в пространстве, когда исполнитель меняет уровень постепенно. Например, исполнить *tour chaines* по диагонали Класса: четыре раза на полупальцах, четыре на полной стопе, четыре на *demi-plie* и закончить поворотом на коленях. Повороты на коленях и ягодицах, а также различные виды перекатов в партере очень распространены в различных техниках современного танца.

Лабильные вращения. Во всех вышеописанных поворотах осью вращения служил позвоночник и центр тяжести располагался над опорной ногой. Однако в модерн-джаз танце существует группа поворотов, когда позвоночник наклонен в каком-либо направлении или расслаблен. Эти неустойчивые повороты заканчиваются либо падением, либо переходом в стабильное вращение (т.е. с опорой), либо исполнитель делает несколько шагов, чтобы обрести равновесие.

Обычно исполняется не более одного лабильного поворота, и в основном эти повороты исполняются за счет сильного форса, который берут руки. Положение рук во время вращения может быть различным: в любой из позиций или положений, описанных выше, - скрещенными на груди, заведенными за поясницу и т.д. Но эти положения рук фиксируются уже во время самого вращения, перед ним руки должны взять форс и дать энергию для вращения.

Кроссовые комбинации. Обычно в уроке используются сочетания из нескольких шагов, прыжки и вращения, которые исполняются по диагонали класса с активным продвижением вперед.

Пример,

Комбинация начинается из т. 4 с П.Н. с продвижением в т.8

1 и 2 - Triplet с П.Н. вправо.

8 и 4 - Triplet с Л.Н. влево.

5 и 6 - Triplet en tournant с П.Н.

7 - Kick Л.Н. вперед на 90°

8 - Тотре на Л.П., опускаясь на колено П.Н. на пол.

1 и 2 - Перекат через спину вправо, прийти в положение 8, опора на колено Л.Н., колено П.Н. впереди, Л.Р. в I поз., П.Р. во II поз.

3 - Пируэт en dehors на Л.Н, поднимаясь с колена, П.Н. passe (параллельно).

4 и - Шаг на П.Н. и подскок (hop), Л.Н. passe (параллельно).

5 и - Шаг на Л.Н. и hop.

6 - UlsLT-tompe на П.Н.

7 - Grand rand de jambe jete П.Н. en dehors.

8 - Coutenu en tournant en dehors, П.Н. сзади.

VI, Комбинация или импровизация

Последним, завершающим разделом урока модерн-джаз танца является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога и его балетмейстерских способностей. Нет никаких рецептов построения комбинации: они могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений. Могут быть комбинации в партере, связанные с положениями contraction и release, спиралями и твистами торса, а также с нетрадиционными передвижениями на полу типа перекатов, кувырков и т.п. Комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Однако главное требование комбинации - ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Обычно комбинация изучается на протяжении 3-4 уроков, шлифуется и отрабатывается. Возможен путь, когда несколько комбинаций соединяются в единый, хореографически выстроенный номер. Естественно, на первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 или 64 такта, затем, совершенствуя и усложняя, педагог должен создавать развернутые комбинации, близкие к законченным, возможно, сюжетным хореографическим номерам. В них должен быть использован весь арсенал выразительных средств современного танца. Возможно, хотя

это и занимает много времени, создание полифонических хореографических произведений, где каждая группа учащихся имеет свой хореографический текст.

#### ПОСТРОЕНИЕ УРОКА

При подготовке урока необходимо разделить материал урока на части и определить для каждой из них время. Нет необходимости каждый раз обязательно использовать все разделы урока, возможна более детальная проработка двух, трех разделов.

Примерное распределение времени при полуторачасовом занятии:

Разогрев - 5-7 мин,

Изоляция - 20 мин.

Упражнения для развития подвижности позвоночника - 10 мин.

Уровни - 15 мин.

Кросс - 15 мин.

Комбинация или импровизация - 15 мин.

В конце каждого урока необходимо иметь несколько минут для восстановления дыхания и нескольких упражнений на расслабление.

Курс занятий модерн-джаз танцем рационально разделить на три этапа: подготовительный, базовый и продвинутый. Уровень курса зависит от возможностей учащихся.

На подготовительном этапе должны быть изучены следующие движения. В разделе "Изоляция\*":

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundarī. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом,
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, "восьмерка", твист, шейк.

3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек,
4. Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, "восьмерка", shimmi, jelly roll.
5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.

В разделе "Упражнения для позвоночника" должны быть усвоены следующие положения:

1. Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.
2. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll ("волна" - передняя, задняя, боковая). В разделе "Координация" изучаются:

1. Свинговое раскачивание двух центров.
2. Параллель и оппозиция в движении двух центров.
3. Принцип управления, " импульсные цепочки ".
4. Координация движений рук и ног, без передвижения. В разделе "Уровни" изучаются:
  1. Основные уровни: "стоя", "сидя", "лежа".
  2. Упражнения стрэтч-характера в различных положениях.
  3. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.
  4. Упражнения на contraction и release в положении "сидя".
  - б. Твист и спирали торса в положении "сидя" .
  6. Движения изолированных центров.

В разделе "Кросс. Перемещение в пространстве\* изучаются:

1. Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.
2. Шаги по квадрату.
3. Шаги с мультипликацией.
4. Основные шаги афро-танца.
5. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
6. Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.
7. Прыжки: hop, jump, leap.

В разделе "Комбинация или импровизация" изучаются: Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т. д.

На базовом уровне обучения вводятся новые технические понятия:

1. Разогрев с использованием уровней.
2. Комплексы изоляций.
3. Сочетания различных ритмов во время движения.
4. Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении "стоя" и "сидя".
5. Упражнения стрэтч-характера во всех положениях: "сидя", "лежа", "стоя у станка".
6. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров.
7. Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360°.
8. Танцевальные этюды, возможно, сюжетного характера. В разделе "Разогрев\*" могут использоваться:
  1. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере.)
  2. Разогрев в положении "сидя" и "лежа", используя упражнения стрэтч-характера, наклоны и твисты торса.
  3. Соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

Новые понятия в разделе, "Изоляция":

1. Комплексы изоляций.
2. Голова: комбинации из движений и геометрических фигур, изученных ранее, sundari-KB&PаT и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.
3. Плечи: комбинации из движений, изученных ранее, разноритмические комбинации, соединение с движениями других центров.
4. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение в комбинации движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.
5. Пелвис: соединение в комбинации изученных движений, hip lift, полукруги и круги одним бедром.
6. Руки: комбинации из движений, изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.
7. Ноги: соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движений ног с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движениями торса (спираль, твист, contraction и release).

В разделе "Координация\*" изучаются:

1. Бицентриа: движения двух центров в параллель и оппозицию.
2. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров. 8. Трицентриа в параллельном направлении.
4. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках,
5. Использование различных ритмов в исполнении движений, например один центр исполняет движение медленно и плавно, другой - акцентирование и резко.

В разделе "Упражнения для позвоночника" изучаются:

1. Соединение в комбинации движений, изученных ранее.
2. Использование падений и подъемов во время комбинаций.
3. Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве. В разделе "Уровни" изучаются:
  1. Комбинации с использованием contraction, release, спирали и твисты торса.
  2. Перемещение из одного уровня в другой.
  3. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. В разделе "Кросс. Передвижение в пространстве\*" изучаются:

1. Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).
2. Использование contraction и release, во время передвижения.
3. Вращение как способ передвижения в пространстве.
4. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
5. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

В разделе \* Комбинация или импровизация" изучаются:

Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

Третий уровень, продвинутый, предназначен для профессиональных исполнителей, владеющих не только основами модерн-джаз танца, но и классическим и народно-сценическим танцем.

Упражнения выполняются по тем же разделам, но полицентрически, поли-ритмически, с координацией всех центров. Более сложными становятся прыжки и вращения.

В разделе "Разогрев" изучаются все виды разогрева в комплексной форме. Время для разогрева максимально сокращается.

В разделе "Изоляция\*" изучается:

Полиритмия и полицентрия. Движения трех, четырех и более центров одновременно, возможно в различных ритмических рисунках и в оппозиционном направлении.

В разделе "Упражнения для позвоночника" изучается:

Соединение всех возможных движений торса (спиралей, твистов, contraction, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации, с использованием падений и подъемов, а также с поворотами на одной ноге.

В разделе "Партер" изучаются:

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, contraction и release), падения и подъемы, а также переходы из уровня в уровень. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и другие.

В разделе "Кросс. Передвижение в пространстве\*" изучаются:

Использование всего пространства класса. Шаги с координацией трех, четырех и более центров, шаги с использованием contraction и release, смены направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков и вращений в единые комбинации. Изучение вращений по кругу и со сменой уровня, а также лабильных вращений.

#### МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УРОКА

Подбор музыкального материала целиком зависит от задач урока и его построения. Обычно для разогрева используется ритмическая музыка свингового характера размера 2/4, однако возможна и медленная музыка на 4/4, особенно при исполнении наклонов, спиралей торса.

Для "Изоляции" подходит быстрая, ритмичная музыка с четким акцентом на первую долю.

Главное в музыкальном материале - простая мелодия и постоянный ритм, не усложненный модуляциями или ритмическими фигурами. Возможно использование только ударных инструментов.

В разделе "Упражнения для позвоночника" в основном используются музыкальные размеры 4/4 или 3/4, возможны более сложные размеры, но тогда комбинации должны быть "неквадратными".

В разделе "Кросс. Передвижение в пространстве" выбор музыки зависит от задач и предложенных комбинаций. Шаги афро-танца желательно исполнять под ударные инструменты, причем ритм музыкального сопровождения зависит от типа шага.

При изучении комбинации на начальном этапе музыкальное сопровождение должно быть с простым мелодическим рисунком и устойчивым ритмом. В дальнейшем может использоваться более сложная музыка различных стилей: поп-музыка, джазовая музыка, симфо-джаз, рок-музыка, музыкальный материал из мюзиклов и музыкальных фильмов.

Спорным является вопрос о точном соответствии комбинации или упражнения зафиксированному музыкальному отрывку. Некоторые педагоги четко выстраивают упражнения, фиксируют их и каждому подбирают соответствующий музыкальный материал. Другие импровизируют в выборе упражнений в зависимости от музыкального сопровождения, которое идет по принципу "нон-стоп". И в том и в другом случае музыкальный материал должен соответствовать разделу урока, а комбинации должны выстраиваться в зависимости от целей и задач, поставленных педагогом.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Влияние времени - это закон, который никому еще не удавалось обойти ни в политике, ни в науке, ни тем более в искусстве. Более ста лет в США, затем в Западной Европе и в других странах развивается современный танец различных стилей, манер и направлений. Наконец это развитие коснулось и нашей страны. И оказалось, что ни исполнители, ни хореографы, ни режиссеры не готовы к воплощению нового языка движений. Робкие попытки (более или менее удачные), которые мы сейчас наблюдаем на театральных подмостках, - это только первые ласточки нового направления.

Цель этой работы - сугубо практическая: исследование прикладной проблемы. Естественно, невозможно в одной работе исследовать все то многообразие форм и стилей, сравнить технику и теорию тех школ и направлений танца, которые существуют в настоящее время. Сделана лишь первая попытка обобщить практический и теоретический опыт работы, что, возможно, поможет повысить уровень исполнительской культуры, раскроет новые пути поиска теоретиков и практиков танца, даст новый толчок к дальнейшим исследованиям, к совершенствованию в области современного танца и хореографии.

Словарь терминов:

A LA SECONDE [а ля сегонд] - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90° .

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] - положение округленной или удлинненной руки.

ARABESQUE [арабеск] - поза классического танца, при которой нога отводится назад "носком в пол" на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ARCH [атч] - арка, прогиб торса назад.

ASSEMBLE [асеамбле] - прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] - положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] - противоположное battement developpe движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT DE VELOPPE [батман девлоппе] - вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] - движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение sur le sou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется также форма fondu из урока народно-сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] - движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le sou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVÉ LENT [батман релеве лян] - плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

1 При научении словаря необходимо помнить о том, что движения классического танца, заимствованные модерн-джаз танцем, очень часто видоизменяются. Особенно это касается выворотного и параллельного положения. В связи с этим в словаре дается терминология классического балета без изменений (см. Все о балете//Составитель Е.Я. Суриц. М., 1966, Энциклопедия "Балет". М., 1981 и др.), а изменение положений зависит от контекста урока. Зачастую происходит терминологическое наложение английской и французской терминологии, например, temps leve аналогичен hop, battement tendu аналогичен brack, kick соответствует grand battement developpe и т.д. В этом случае необходимо использовать движение в зависимости от конкретного упражнения.

BATTEMENT RETIRE [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции вперед в V позицию сзади.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] - движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] - отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL [боди ролл] - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним "волна").

BOUNCE [баунс] - трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH [браш] - скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CONTRACTION [контракш] - сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN [корскру повороты] - "штопорные" повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE [купе] - быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE [кёрф] - изгиб верхней части позвоночника (до "солнечного сплетения") вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] - наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диип контракшн] - сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DE GAGE [дегаже] - перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может исполняться как с demi-plié, так и на вытянутых ногах.

DEMI-РЫЁ [деми-плие] - полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMIROND [деми ронд] - полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

DROP [дроп] - падение расслабленного торса вперед или в сторону.

ECARTE [экарте] - поза классического танца (a la seconde), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

EMBOITЁ [амбуате] - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°.

EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] - направление движения или поворота от себя или наружу.

EPAULMENT [эпольман] - положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается epaulement croise (закрытый) и epaulement efface (стертый, открытый),

FLAT BACK [флэт бэк] - наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэт стэп] - шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] - сокращенная стопа, кисть или колени.

FLIK [флик] - мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTE [фуэтте] - прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

FROG-POSITION [фрог-позишн] - позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны,

GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] - бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND JETE [гран жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

GRAND PLIE [гран плие] - полное приседание.

HIGH RELEASE [хай релиз] - высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HINGE [хинч] - положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах,

HIP LIFT [хип лифт] - подъем бедра вверх.

HOP [хоп] - шаг-подскок, "рабочая" нога обычно в положении "у колена".

JACK KNIFE [джэк найф] - положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] - положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL [джелли ролл] - движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним - шейк пелвиса.)

JERK-POSITION [джерк-позишн] - позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] - прыжок на двух ногах.

KICK [кик] - бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe,

LAY OUT [лэй аут] - положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

LEAP [лиип] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

WCOMOTOR [локомотор] - круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK [лоу бэк] - округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

PAS BALANCE [па балансе]- па, состоящее из комбинации tombe и раз de Ёоиггёе. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

PAS CHASSE [па шассе] - вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па де бурре] - танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi-plie. Синоним step pas de bourree, В модерн-джаз танце во время pas de bourree положение sur le cou-de-pied не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] - прыжок, лимитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PAS FAILLJ [па файи] - связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее demiplie по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

PASSE [пассе] - проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passepar terre), либо на 45° или 90°.

PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PIROUTTE [пируэт] - вращение исполнителя на одной ноге en dehors или en dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied.

PLIE RELEVÉ [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.

PRANCE [прайс] - движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения "на полупальцах" и point.

PREPARATION [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS-POSITION [пресс-позишн] - позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] - расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVÉ [релеве] - подъем на полупальцы.

RENVERSE [ранверсе] - резкое перегибание корпуса в основном из позы attitude croise, сопровождающееся pas de bouree en tournant.

ROLL DOWN [ролл даун] - спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] - обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

ROND DE JAMB PAR TERRE [рон де жамб пар терр] - круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROVD DE JAMB EN L 'AIR [рон де жамб анлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SHIMMI [шимми] - спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево,

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] - боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SISSON OUVERTE [сиссон уверт] - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] - поворот на двух ногах, начинающейся с вытягивания "рабочей\* ноги в пятую позицию.

SQUARE [сквэа] - четыре шага по квадрату: вперед-в сторону-назад-в сторону.

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] - связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним step ra de hour ee,

SUNDARI [зундари] - движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.

SURLE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] - положение вытянутой ступни "работающей" ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГ - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] - резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

TILT [тилт] - угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, "рабочая" нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

ТОМБЁ [томбе] - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie,

TOUCH - приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

TOUR CHA^NES [тур шене] - исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.

#### Библиография

Галдин Л.О, Африканская музыка // Музыкальная энциклопедия. М., 1973. Т. 1.

Гринберг М., Тараканов М. Современный мюзикл // Советский музыкальный театр. М.: Советский композитор, 1982.

Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. Л.: ЛГИТМиК, 1992.

Дункан А. Моя исповедь. Рига: Книга для всех, 1928.

Сидоров В, Современный танец, М.: Первина, 1922.

Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 1985.

Brandstetter. Loie Fuller. Freiburg, 1989.

Cayon D. Modern-jazz dance. Palo Alto, 1971.

Cohan R. Politiken dance. Gaia Book, 1986.

Giordano G. Antology of American Jazz. Evanston, 1978.

Gunter H. Jazz-dance. Berlin, 1982.

Gunter R. Modern-jazz dance. Weingarten, 1978.

Frich E. Mett Metox "Jazz-dance". Weingarten, 1988.

Premiers per en dance jazz, Paris, 1988.

Premiers per en dance modern. Paris, 1989.

Shuir. Modern-dance. N.Y., 1980.

Stodelle. The dance technique of D. Hamfrey. London, 1973.

Susan A. Ballet and modern-dance. N.Y., 1984.

Traguth F. Modern-jazz dance. Bucher, 1987.

Winearls J. Modern-dance. London, 1958.

Издано при финансовой поддержке Министерства культуры Российской Федерации

Рецензент

В. В. Ванслов, доктор искусствоведения, профессор, действительный член Российской академии художеств

Никитин В. Ю.

Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.: Изд-во "ГИТИС", 2000- 440с., ил.

ISBN 5-7196-0286-Q

Учебное пособие представляет одну из приоритетных в настоящее время техник современного танца - модерн-джаз танец. В книге подробно излагается история, методика и практика этого танцевального направления. 30 уроков для различных уровней обучения, методика преподавания, более 600 иллюстраций помогут профессионалам и любителям, занимающимся современными танцами.

(с)В. Ю. Никитин, 2000 (с)Издательство "ГИТИС", 2000

Художник С. Архангельский Компьютерная верстка Е. Киселева

ЛР№ 020273

Подписано в печать 17.10.2000. Гарнитура Schoolbook. Формат 70X100 1/16

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. п.л. 27,5. Тираж 1000 экз. Зак. № 2577

Издательство "ГИТИС" 103888 Москва, Малый Кисловский пер., 6 Тел.: (095) 290-35-89. Факс: (095) 290-05-97

Отпечатано на ордена Трудового Красного Знамени ГУП

Чеховский полиграфический комбинат Министерства Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций

142300 Чехов, Московской области Тел.: (272) 71-336. Факс: (272) 62-536

\*\*\*\*\*

Текст предоставлен "Виртуальным Артистическим Клубом" Владимира Малюгина (e-mail:artclub@renet.ru; mavlad@mailru.com)

Театральный web-узел "Тип сцены" (<http://artclub.sarbc.ru>)

\*\*\*\*\*

