

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ИМ. А.В. ВАРЛАМОВА

Методическая разработка
на тему: **"Руки - душа танца"**

Подготовила преподаватель
Буркина Иоанна Юрьевна

Ульяновск
2021

«Умение управлять руками сразу обнаруживает хорошую школу» -
А.Я.Ваганова

Руки для танцовщика – что крылья для птицы! И пусть взлететь они не помогут, но именно руки создают эту грацию, плавность и манеру движения. Танцовщик с сильными и техничными ногами, но «неживыми» руками, не будет интересен зрителю. Руки должны быть способны выражать всю палитру эмоций – от печали до радости, от гнева до удивления. Персонаж, характер, настроение – все это считывается по особенным движениям рук. Однако достигнуть полного отождествления работы рук и чувств можно только трудоемкими наработками, тренировками и репетициями. Что же за путь нужно пройти, чтобы сделать руки «танцующими»?

Именно классический балет – родитель танцовщиков с выразительными руками. Три незыблемые позиции рук, появившиеся задолго до Агриппины Яковлевны Вагановой, стали основой для появления таких изящных, плавных линий. Роль рук в танце не только эстетическая, руки поддерживают тело танцовщика в прыжках, вращениях и других движениях они помогают создать дополнительный апломб и устойчивость. А также руки «рассказывают» зрителю историю своего героя, мысли, переживания, эмоции. Но классический танец - штука строго структурированная и даже рассказывать сюжет руки будут по заложенной схеме. Схема эта создавалась многочисленными десятилетиями, дополнялась и оттачивалась. И сегодня в любом жанре хореографии мы прибегаем, так или иначе, к системе работы рук классической хореографии.

Воспитание рук в классическом танце задача не из легких, которая требует огромной кропотливой работы. Язык жестов женского танца – прежде всего, руки, и в большей степени кисти.

Русская школа классического танца не только уточнила детально положения рук в позициях, но и четко разграничила их функции на две части. Правильное положение и движение рук, так же, как и ног и корпуса, помогают активно удерживать равновесие тела при исполнении всех видов поворотов и вращений на полу и в воздухе, руки дают «форс» вращениям. И вторая функция рук - пластическое выражение эмоций – смысла исполняемого танца, и та гармоничная форма, которую руки придают всей фигуре танцующего. Движения рук в классическом танце, весьма разнообразны по пластическому рисунку, ритму и характеру. Но все они опираются на единую пространственную систему движений, нарушение которой лишает классический танец и технического и эмоционального апломба. Руки танцовщика могут отображать самые различные по характеру сценические действия, но всегда в основе точно отработанная система движений.

Осваивая позиции рук, учащиеся начинают приобретать исполнительский апломб, то есть умение твердо фиксировать определенные пространственные их положения. Port de bras приучают учащихся столь же пластично перемещать руки из одной позиции в другую. Позы классического танца воспитывают умение фиксировать самые различные танцевальные положения рук. Таким образом, в сознании учащихся постепенно укрепляется устойчивая система движения рук.

Три позиции рук, правильно выученные и тщательно соблюдаемые в тренировочной работе дают неограниченные возможности в сценическом танце. Из трех позиций рук классического танца, наиболее трудной и значительной считается вторая позиция. Именно она правильно выученная и воспроизводимая, помогает устойчивости тела и дает многочисленные пластические возможности. В младших классах огромное внимание

уделяется постановке рук. Весь первый год руки учащихся правильно ставятся, закругленные в локтях и кисти.

Кроме того, устойчивость требует, чтобы движения рук были активны и уверенны. Вся рука ученика должна ощущать пластическую определенность и завершенность танцевального жеста. Поэтому недопустимо, чтобы локти и кисти будущего танцовщика безжизненно «провисали», образовывали вялые, угловато пассивные движения. Так же недопустимо, чтобы учащиеся чрезмерно напрягали руки или, рефлекторно двигали ими, повторяя движения ног.

Движения рук и ног должны быть всегда пластически и ритмически согласованны, так как это совершенствует исполнительский апломб, но они не должны терять своей самостоятельности и свободы.

В каждом разделе классического танца руки играют важную роль, при исполнении прыжков движения рук должно быть точными, они активно помогают при толчке вверх и взлете. Устойчивость прыжку придают также руки. Они не могут оставаться пассивными безучастными и рефлекторно, и судорожно дергаться. Если во время прыжка руки сохраняют неподвижное положение, они должны быть свободны, не зажаты, а активно поддерживать силу толчка, выполняемого ногами. Если во время прыжка руки двигаются на взлете, они должны это делать энергично, усиливая толчковый посыл на взлет всего тела. Такой учебный прием в классическом танце образно называется «подхват». И чем выше и сложнее прыжок, тем точнее, сильнее и соразмернее должно быть выполнено это движение руками. Особое внимание уделяется этому приему в разделе прыжков, выполняемых en tournant, и сложных вращениях, где четкость и правильность выполнения требуют особенно точной силы «подхвата». В этом случае говорят, что «нужно взять форс», то есть сообщить рукам вращательный посыл такой

точности и силы, который позволит устойчиво и точно выполнять указанные движения.

Таким образом, работа рук, ног, корпуса и головы в целом составляют фактор значительной силы, которая способна обеспечить хорошую устойчивость прыжка.

Руки являются одним из основных выразительных средств артистов балета. Они придают законченный рисунок различным позам. Кроме того, руки должны помогать при исполнении танцевальных движений, особенно вращательных, на полу и в воздухе, а также в трудных прыжках, где они оказывают активную помощь корпусу и ногам. Большое внимание Ваганова уделяла рукам как важной составной части танца. В свое время некоторые деятели в хореографии обвиняли Ваганову в том, что она учит «некрасивым рукам». Практически оказалось, что «вагановские руки» обретают большую выразительность на сцене. Помимо силы и ловкости, «вагановские руки» выявляют основное качество русской балетной школы - одухотворенность. Взятый ею принцип – движение рук от спины – придавал им пластичность, певучесть, музыкальность, снимал впечатление напряжения, либо скованности в пластической «речи» актрисы. В основе приема – лаконизм, закон механики движения, а результат позволяет актрисе достичь той логики абстракции, которая предполагает возможность множественности частных толкований. По воспоминаниям А.Я. Шелест: «В классе Ваганова отработывала тренировочное положение рук, при котором они имели закругленную форму, естественно продолжающую линию плеча. Закрытое положение кисти увеличивало амплитуду ее движений, выразительных возможностей». Особая структура, придаваемая костяку руки, есть следствие перестроившегося для танца его скелета в целом. При такой спине, при таком положении бедра, колена, стопы, руки не могут сохранять свою анатомию, они кажутся чужими, мертвыми, привязанными, что мы наблюдаем, к

сожалению, очень нередко у плохо выученных или бездарных танцовщиков и танцовщиц. Приведем мнение Л.Д. Блок: «... руки – наименее вовлеченная в органическую перестройку часть скелета: неизбежность логического построения оканчивается лопатками – руки свободные встать так или иначе. Это объясняет нам, почему они могли быть так бездарно вялы временами (60-е годы XIX века). Это же открывает широчайшее поле для творчества: руки - наиболее «говорящая» часть тела - свободны, лишь бы они нашли свое, пусть совсем новое соответствие со всем остальным костяком классического танцовщика».

Постановка рук – это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте, в позициях и в других положениях, принятых в классическом танце. Постановка рук начинается с подготовительного положения и позиций. Подготовительное положение в учебной работе является обязательным, руки начинают движение в позиции и в различные положения. Может показаться, что вопрос красоты рук не относится к младшим классам, но именно там закладывается основа, на которой впоследствии можно выработать выразительные руки. Во 2-м и 3-м классах уже начинается развитие художественной координации, которая зримой нитью тянется в средние и старшие классы. А ведь язык танца - это во многом красота рук.

С чего начать постановку рук?

Позиции рук начинают изучать с юного возраста. В правильной постановке позиций рук сокрыта тайна души танца. Руки и запястья должны выглядеть расслабленными и естественными, при этом должна читаться четкость и красота линий. Для того чтобы почувствовать нужное ощущение в руках можно воспользоваться некоторыми упражнениями:

- встряхните рукой;

- теперь, когда руки расслаблены, вытяните немного указательный палец, то же самое сделайте мизинцем;

- слегка протяните большой палец к средней фаланге среднего пальца;

- удостоверьтесь, что ни один палец не скрючен. Пальцы не должны ни касаться, ни быть далеко друг от друга, нельзя допускать. Чтобы руки выглядели жесткими;

- не забудьте о запястьях! Они должны быть поднятыми, чтобы продолжать линию рук, но не должны быть «заломленными».

Есть бесчисленное множество вариаций других форм рук, которые могут использоваться. Руки помогают изображать различных персонажей в танце. Но какова бы ни была их роль и намерения, руки всегда должны казаться естественными.

Важно учиться переводить руки из позиции в позицию, следя за переходами из одного положения в другое. Переводы рук следует выполнять в медленном темпе, с остановкой в каждой позиции, включая исходное положение. Следует включать работу головы, взглядом провожая движение рук. Все движения рук и головы должны быть согласованы между собой.

Весь процесс обучения будущего классического танцовщика строится таким образом, чтобы с развитием техникой исполнения и на её основе прививался артистизм. Так, в едином сплаве с техникой, и создается мягкий артистизм танцевальных рук.

Изучение каждого движения проходит сначала в медленном темпе, в простейшем разложенном виде, с обязательным включением работы корпуса, головы и рук.

В классическом танце три основных позиций рук. В дальнейшем, когда приступают к изучению *port de bras*, появляются различные сочетания позиций рук. В сценическом танце допускается ещё большее пластическое разнообразие, обусловленное замыслом балетмейстера, однако три позиции рук по – прежнему остаются основой их пространственного движения.

Удерживать руки во всех позициях следует в локтях и пальцах. Угловатость локтей совершенно недопустима так же, как напряженность или расслабление кистей. Пальцы должны быть свободны и не напряжены в суставах, сгруппированы мягко, как продолжение закругляющейся линии рук.

Постановка рук в классическом танце.

Постановка рук начинается в первом классе, когда учащиеся изучают позиции рук на середине зала, при неполной выворотности ног.

Помимо трех основных позиций руки могут находиться в подготовительном положении, в котором они свободно опущены вниз с мягко округленными локтями и запястьями. Кисти сближены, ладони обращены вверх, пальцы сгруппированы. Необходимо следить за тем, чтобы руки не прикасались к корпусу или были слишком отведены вперед, при этом корпус подтянут, плечи свободно раскрыты и опущены. Голова удерживается прямо – *en face*, взгляд устремлён вперед.

Вначале рекомендуется изучать отдельно подготовительное положение и группировку пальцев, затем первую и третью позицию рук. Затем приступить к разучиванию второй позиции. Следить за переходами из одной позиции в другую, переводя руки из подготовительного положения в первую позицию, а из нее во вторую с последующим опусканием рук с исходное положение. Переводы рук следует выполнять в медленном темпе, с остановкой в каждой позиции, включая исходное положение, после чего движение повторяется четыре раза. Когда движение будет усвоено, следует включать работу головы, взглядом провожая движение руки. Все движения рук и головы должны быть согласованы между собой.

Правила выполнения позиций рук.

В первой позиции обе руки округлены в локтях и запястьях и со сближенными кистями подняты перед собой на уровне диафрагмы, ладони обращены к себе.

Во второй позиции руки при слегка округленных локтях и запястьях раскрыты в стороны чуть впереди корпуса и несколько ниже уровня плеч, ладони обращены вперед.

В третьей позиции обе руки в овальном положении подняты вверх несколько впереди корпуса со сближенными кистями, ладони обращены вниз.

Расстояние между сближенными кистями рук в первой и третьей позициях должно быть минимальным.

Итак, путь к обретению живых, артистичных, разговорчивых рук отнюдь не короток. И главное, нет предела развитию их выразительности.

Конечно, как и в любом начале пути стоит начинать с оттачивания базы, а затем на каждом этапе обучения усложнять работу рук, подключать голову и корпус, а также ноги. Все это отрабатывается сначала в экзерсисе элементарно, затем в *port de bras*, *adagio*, а затем в *allegro*. Такая наработка поможет в ближайшем времени достигнуть большой цели - сделать руки по-настоящему танцевальными и парящими как крылья птицы.