

Ольга Белошицкая

ДОРОГА  
К СВОБОДНОМУ  
ТАНЦУ

Импровизировать. Двигаться.  
Танцевать

Ольга Белошицкая

**Дорога к свободному  
танцу. Импровизировать.  
Двигаться. Танцевать**

«Издательские решения»

## **Белошицкая О.**

Дорога к свободному танцу. Импровизировать. Двигаться.  
Танцевать / О. Белошицкая — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-961095-9

Танец и движение — это язык, который мы изучаем и посредством которого общаемся, делимся чувствами, даем проявиться своим глубинным, иногда скрытым от глаз сторонам. Это новая степень свободы в нашем взаимодействии с миром. Танец открыт для каждого, это не что-то высокое и сложное, для людей с природными данными. Подружиться со своим телом, найти свою манеру танцевальной речи — путешествие, в которое может отправиться любой! Дорога к свободному танцу открыта каждому!

ISBN 978-5-44-961095-9

© Белошицкая О.  
© Издательские решения

## Содержание

ОБ АВТОРЕ. МОЯ ТАНЦЕВАЛЬНАЯ БИОГРАФИЯ	6
О ЧЕМ ЭТА КНИГА	9
«ПУСТЬ ТАНЦУЕТ ТОТ, КТО УМЕЕТ..?»	11
НЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТАНЦА	13
ГЛАВА ДЛЯ ТАНЦОРОВ	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Дорога к свободному танцу Импровизировать. Двигаться. Танцевать**

**Ольга Белошицкая**

© Ольга Белошицкая, 2019

ISBN 978-5-4496-1095-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## ОБ АВТОРЕ. МОЯ ТАНЦЕВАЛЬНАЯ БИОГРАФИЯ



Я родилась в 1989 году в Белгороде. В 4 года меня отдали в музыкальную школу, где я стала учиться играть на фортепиано, училась музыке я 9 лет, с отличием выпустилась в 2002 году. С 5 лет я пела в детском вокальном ансамбле «Капельки» – в то время широко известный с музыкальных кругов, с прекрасным руководителем Галиной Петровной Киценко, которая научила нас трудиться, оттачивать мастерство, научила культуре поведения на сцене, вообще этой жизни артиста. По специальности фортепиано я была в классе Ирины Всеволодовны Кайшаури, и это тоже огромная удача. Потому что этот талантливейший педагог навсегда привил мне любовь и трепетное отношение к музыке, а также понимание, что я могу добиться многого, если добросовестно трудиться. Каким-то образом она научила любить каждодневную работу: этюды, гаммы... Я, маленькая девочка, училась еще в начальной школе, и занималась дома ежедневно по 2—3 часа, причем, по своей инициативе – я видела, насколько это важно и нужно.

В 8 лет я пошла в коллектив эстрадного танца, которым руководила Светлана Константиновна Мигунова. Мы много занимались классическим танцем, и это большая удача. Потому что послушные и легкие руки и ноги воспитывались именно там. И хотя я проходила к ней всего год (наш класс перевели учиться во вторую смену), плодами тех занятий я пользуюсь до сих пор. В 11 лет у нас при школе появилась студия бального танца, и я отправилась туда, прозанимавшись год. У меня даже были какие-то успехи, но догнать за год сверстников, которые занимались с детства, конечно, не получилось. В 12 лет я пошла на современные танцы в большой коллектив «Стиль», проходила туда еще год, была в каком-то третьем составе, без перспектив роста, потому что ни гимнасткой, ни акробаткой я не была, а в основной состав брали только их или «звезд» танца. Я танцевала хорошо, но звездой не была) В 13 лет я попала в коллектив «Данс-хаос», тоже в какой-то второй или третий состав, и там и осталась до выпуска из школы. В этом коллективе меня, по сути, научили почти всему, что я умею, а главное –

вере в себя, трудолюбию, упорству. К десятому классу я «дослужилась» до основного состава, к этому моменту я растянулась, научилась прыгать, делать трюки, мы занимались классикой и, конечно, современные и эстрадные танцевальные постановки, которые я очень любила. Это была удивительная школа жизни, школа танца, любви к своему делу... Из того нашего коллектива сейчас чуть ли не половина преподает и занимается танцами профессионально, в разных городах, каждый в своем профиле, но мы все остались здесь, потому что влюбились в эту профессию.

В 2006 году я поступила в МИФИ и переехала в Москву. Первые полгода я не танцевала, но затем «не выдержала», и нашла танцы неподалеку от нашего общежития. Это была школа танца на Каховке, в которой преподавал Игорь Верхотуров. Удивительный человек, настоящий профессионал. Хотя мы и специализировались в его коллективе на клубном танце, подрабатывали по клубам. Это был интересный вход в московские реалии. Потом я попала в коллектив «Active style», и провела там несколько незабываемых лет – мы много выступали, это было танцевальное шоу в лучшем понимании этого стиля, ребята и сейчас на верхушке в этом направлении) А в 2009 году почти случайно наткнулась на объявление о наборе в проект Studio Team Blackout, который делала Екатерина Рыжакова. Это удивительный проект, равных которому я не знаю. Ребята-организаторы задались целью сделать из нас профессионалов (хотя частично мы уже были профессионалами в танцах), и два года, что существовал проект, были годами нереального проката. Нам приглашали самых разных преподавателей, каждый – профи в своем направлении: хип-хоп, хаус, контемпорари, джаз, экспериментал, классика, брейк, акробатика, джаз-фанк... У нас было по 4,5 часа классов в день, иногда и больше, постановки, выступления, эксперименты, команда, это было удивительное время! Также я старалась ходить на мастер-классы иностранцев, которые приезжали в Москву, по возможности посещала всех крупных хореографов, которые давали мастер-классы.

Параллельно с этим я начала преподавать: повесила объявление в нашем институте, и через некоторое время на первое занятие пришло несколько человек. Так образовался коллектив «DMTeam». Мы танцевали в каком-то непонятном зале без зеркал, даже не помню, что это было за место. Потом мы переехали в зал получше, потом обосновались в досуговом клубе «Движение». Ребята мне попались очень талантливые и целеустремленные, делали с ними номера, ездили в лагерь на Волгу на сборы, затем появилась младшая группа...

А потом меня неожиданно отправили на практику в Саров. Причем, выяснилось, что это практика долговременная, больше, чем на полгода. Каким-то чудесным образом я в первые же дни пребывания здесь случайно познакомилась с ребятами, которые танцевали брейк, они мне показали город, устроили-пристроили, и уже через два месяца после своего приезда я стала вести танцы в двух местах. Так образовался Театр современного танца «Кислород», довольно известный в нашем городе коллектив, который существует и сегодня.

А в 2015 году, после рождения старшей дочери, мне очень захотелось попробовать сделать тренинг по импровизации. Я никогда не занималась подобным, но чувствовала, что обязательно надо попробовать, нужно это сделать. Прошерстив все книжки по танце-двигательной терапии, которые смогла тогда достать, прочитав все, что можно было, в интернете, я решила и провела трехдневный тренинг «Танец в потоке». И влюбилась в свободное движение! Я увидела, сколько может дать импровизация, как она преобразует людей. Я почувствовала, как практика свободного танца помогает мне справляться с какими-то жизненными трудностями, выбираться из сложных состояний. И очень захотела быть в этом. Потом были трехмесячный курс «Путь в настоящее», просто тематические и не-тематические занятия... И даже когда я брала тайм-аут в танцах, осознанным движением и импровизацией я продолжала заниматься, и чувствовала, что это для меня важно, это многое дает. Кроме того, я побывала на курсе Анжелики Доний по контактной импровизации, влюбилась и в это направление, и поняла, что осознанный танец – это удивительно интересная и глубокая область жизни и танца!

Я не танцевально-двигательный терапевт (пока :)), и не хочу уходить в чистую психологию, танец как искусство мне тоже очень интересен, танец как выражение мыслей и чувств, как художественное произведение не перестал меня привлекать. Но я вижу, как много мне как танцовщице и хореографу дают занятия импровизацией, как они дают новые возможности моему телу, как начинают появляться новые танцевальные краски, появляется смелость в хореографическом самовыражении. Танец как терапия, как нечто, связывающее нашу душу и тело – тоже огромное поле для исследования, но мне не хотелось бы забывать о художественной ценности танца. Но и работая над сценическим танцем, мне не хотелось бы забывать о связи каждого движения с нашим внутренним миром.

Поэтому наряду с занятиями современным танцем, с постановками и подготовкой танцоров для сцены, я с удовольствием занимаюсь свободным движением со всеми желающими, независимо от их уровня. И это бесценный опыт, я очень надеюсь и дальше двигаться (во всех смыслах) в этом направлении)

## О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Город, вечер. Выходим на улицу, и видим людей. Множество людей. Не будем о серых лицах. Может быть замечательный вечер, и лица в общем-то радостные. При этом – скрюченные спины, зажатые бедра и челюсти, обвисшие руки, зажатые плечи. И это не про фигуру, можно быть очень стройным и спортивным, подтянутым, с развитыми мышцами, и при этом невероятно зажатым – я так часто встречала таких людей! И даже совсем юные девочки-школьницы, с виду такие тонкие, казалось бы: они-то должны быть гибкими и легкими! Но нет, все та же зажатость, все те же ограничения.

На занятия по свободному движению приходят очень разные люди. И с большим танцевальным или спортивным опытом, и вовсе без опыта движения (физкультура разве что). И самое удивительное, что проблемы часто одинаковы! «Не чувствую свое тело, не могу двигаться или танцевать, стесняюсь своего тела». Это не про внешний тонус и лоск, а про отношения с телом. Про дружбу с телом.

Могу с уверенностью сказать, что подавляющее большинство из нас с телом не просто не дружит, мы воюем с телом! Оно слишком много ест, не влезает в нужные размеры, устает, не может пробежать нужное количество километров, недостаточно привлекательно двигается, болит, в конце концов! И мы эти возгласы, сигналы тела давим, тушим, игнорируем или перебиваем всеми возможными способами.

А ведь душа и тело – одно целое. И почти всегда если человек не дружит со своим телом, то он перестает дружить и со своими желаниями, и со своими чувствами. Если тело – постоянный раздражитель, источник проблем и недовольства, о гармонии с собой речи быть не может.

Мы кидаемся из крайности в крайность: то вообще обездвиживаем себя, кормимся на убой, то наоборот – гоним-гоним вперед, к результату, и желательнее побыстрее. В обоих случаях контакта, взаимодействия, слушания себя не происходит вообще. Эти крайности суть одно – обесценивание своей телесности, своих потребностей, чувств.

Мы не будем говорить о людях, которым требуется работа с психотерапевтом, в этой книге речь об обычных людях, у которых все в целом нормально, только нарушена связь со своим танцем. Как правило, то, насколько свободно человек может двигаться – хороший показатель того, есть ли эта связь с собой. И у вполне здоровых, обычных людей такая связь может вообще отсутствовать.

Практики танцевальной импровизации и свободного движения очень здорово помогают нащупать тропинку к себе, своей телесности, своему танцу. Помогают узнать свое тело. Заново с ним познакомиться. Раскрыть свои страхи, желания, ограничения. То, что мы можем протанцевать различные состояния, ситуации, чувства, качества, помогает человеку очень мягко, нетравматично, подходить к контакту с собой (хотя иногда свободный танец может быть очень эмоциональным).

Я видела, как менялись люди на наших занятиях. Конечно, в наибольшей степени это было видно во время длительного трехмесячного курса (занятия проходили еженедельно). На первых занятиях многие тушевались, не понимали, что надо делать, оглядывались на других. Но потом они поняли, что в этом пространстве *можно* и вообще ничего не делать, что не будет давления, что я лишь предлагаю упражнения, а насколько глубоко погружаться каждый участник решает сам. Я лишь приглашаю в это путешествие, а что оттуда каждый принесет в свою жизнь – дело конкретного человека.

Было много стеснения, неловкости по отношению к своему телу, к его неидеальностям, слабине, страхам. Но через три месяца участники (вернее, участницы – длительный курс получился женским)) настолько раскрылись, каждая нашла свой танец, и мы смотрели друг на друга

и плакали – так это было красиво! Пусть это не балет, не супертехничный танец. Но это был честно, ярко, искренне удивительно красиво!

Конечно, у каждого участника своя история, своя стопочка проблем и хлопот. Но тем красивее и интереснее получилась в итоге наша танцевальная мозаика.

Я видела, как люди начинают танцевать. С нуля. Без разучивания движений, наработки формы, без гонки за техникой. Я видела, какое чудо случается, когда человек находит свой Танец. И мне очень хотелось бы, чтобы такие чудеса случались как можно чаще, и стали нормой нашей жизни. Именно поэтому я решила написание этой книги.

## «ПУСТЬ ТАНЦУЕТ ТОТ, КТО УМЕЕТ..?»

У многих взрослых (да и у подростков) есть такой подход: «Пусть танцуют те, кто умеет, чего я полезу? Я танцами не занимался (лась), чего позориться!» И, как правило, эти люди особо и не попадают в ситуации, когда нужно танцевать. Разве что на корпоративном мероприятии или дне рождения, после очередной рюмочки можно подрыгаться...

Особенно грустно видеть подход «не умею и не буду» у детей. И в какой-то момент люди естественным образом начинают утрачивать «контакт» с телом, они уже не знают, что телу нужно для хорошего самочувствия (это относится как к движению, так и к другим телесным потребностям – тепло/прохлада, расслабление или тонус, прикосновения, новые ощущения и т.д.) Люди перестают реагировать на просьбы тела и теряют достаточно большой кусок «себя» (на мой взгляд, тело – неотделимая часть нас, сравнение с «домиком для души» очень натянутое, домик и есть часть души). Кто-то недодает телу активности и движения, кто-то недостаточно отдыхает и расслабляется. Это отражается на всей жизни человека, его состоянии, даже если изменения происходят очень медленно и незаметно.

Танец воспринимается как зрелище, демонстрация каких-то умений для других людей (вспомните это: «Она ходит на танцы, а двигается так непластично, только время и деньги зря тратит» или «Ты же занимаешься, сбациай-ка что-нибудь!»). Его естественной роли, пространства для наслаждения телом, радости от свободы движения, общения и наслаждения совместным действием совсем не остается места.

Тут очень выигрышно смотрятся социальные танцы, которые нынче набирают популярность) Потому что они как раз позволяют получить удовольствие от движения, от танца с кем-то. Неудивительно, что людей туда затягивает как магнитом, особенно если они раньше не танцевали. Хотя и танцоры часто не прочь потанцевать в минуты отдыха, например, сальсу просто для себя, для удовольствия и общения.

Единственное, на мой, взгляд, чего не достает социальным танцам – это свободы. То есть люди импровизируют все равно в строго ограниченных рамках, ролях, используя более-менее стандартный набор движений. Contemporary или контактная импровизация дает гораздо больше свободы (если человек хочет и готов ей воспользоваться). Хотя для достижения этого требуется работа над техникой, над телом. То есть расширять танцевальный лексикон приходится не за счет изучения новых шагов, а за счет исследования своего тела и поиска новых возможностей движения.

«Слишком слооожно», «Это надо заниматься серьезно, тратить время, регулярно тренироваться». Но исследовать возможности своего тела и расширять их можно на любом уровне и с любой частотой. Лучше раз в году потанцевать от души, чем не делать этого годами. Лучше раз в месяц давать себе возможность подвигаться свободно (пусть дома, на трех квадратных метрах свободного места), чем не делать этого никогда.

Конечно, это решение каждого – какие навыки, «степени свободы» развивать в себе. Многие выбирают фитнес и спорт – об этом, наверное, еще отдельно напишу. Но в фитнесе почти нет места диалогу с телом, обратной связи. Какое движение нужно сейчас? Какая мышца хочет потянуться или напрячься? Какое положение лучше принять? Все регламентировано и задается извне, тело – лишь объект, над которым нужно работать, глина, из которой надо что-то слепить. А то, что глина – это я и есть? И зачем мне тогда принимать кем-то заданные формы? Чтобы мне было лучше потом? Но не лучше ли сразу разобраться, что для меня лучше? Но это отдельная тема для разговора)

Неважно, насколько хорошо мы выглядим, сколько нам лет, неважно, что мы умеем или не умеем. Свободный танец дает удивительную возможность общаться со своим телом, общаться с другими и понимать других через тело. В конце концов это приводит к сложным

вопросам и сложным ответам, но без этого жизнь поверхностна и однообразна. Свободное движение может быть приятным эпизодом, «колбасой», способом оторваться и расслабиться. А может дать возможность для глубокого самоисследования, открытия правды о себе – каждый сам выбирает, насколько глубоко хочет зайти.

## НЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТАНЦА

В этой главе мы рассмотрим, когда в нашей современной культуре (Россия начала XXI века) принято танцевать? Кому культура предписывает танцы, кому – строго запрещает? Когда человек может просто потанцевать?

Свободное движение поощряется в детстве, преимущественно дошкольном возрасте. Все умиляются, когда малыши прыгают, катаются, кувыркаются. Или неожиданно выделывают акробатический трюк! Или так забавно дрыгают ногами,жимают плечами, как только слышат веселую мелодию.

В школьном возрасте телесное поведение все больше подвергается регламентации. Сидеть за партой нужно прямо, на физкультуре делать определенные упражнения строго в соответствии с техникой выполнения, на уроках ритмики (если они есть) – учить шаги и движения и выполнять вовремя и правильно. О свободной пластике речь не просто не идет, она запрещена (на уроках нужно сидеть, во время перемен – не бегать и не баловаться). Так постепенно человек учится телесной культуре с одной стороны и забывает о телесной свободе – с другой. Но для школьников еще сохраняется поле танцевальной свободы: есть школьные дискотеки, можно ходить в танцевальную секцию (в уличных направлениях, например, широко используется импровизация, пусть и в строго заданной пластике), с других спортивных секциях тоже достаточно свободы для телесного самовыражения. Детям и подросткам «можно» дурачиться под музыку, собираясь вместе, бегать, прыгать в любых местах: в парках, на улицах, общественном транспорте – это нормально.

В студенческие годы ограничивающее отношение к телу, как правило, закрепляется. Физическая культура становится предметом для галочки, никто не думает о необходимости налаживания контакта между душой и телом. Места для танцев становится меньше, если студент не занимается в танцевальной студии, единственным местом для свободного движения становятся ночные клубы, где танцы тоже строго определенные и довольно регламентированные, вы не можете начать танцевать нижний брейк, если это гламурный клуб, где играет deer house-музыка, например. Кроме того, в клубах это «можно танцевать» часто достигается исключительно при помощи алкоголя, и ни о какой свободе, конечно, речь не идет.

Для взрослых ситуация еще более ограничивается (особенно если люди создают семьи, перестают ходить в ночные клубы). По сути, единственной возможностью самовыражения становятся корпоративы. А «проводами» в такую «не танцующую» жизнь становится свадебный танец молодоженов. Даже на уличных гуляниях взрослым людям танцевать не очень прилично, поэтому либо люди, опять же, идут в студию танцев, либо в фитнес-клуб, либо не идут никуда. И о телесной раскрепощенности вопрос уже просто не стоит.

В пенсионном возрасте – что удивительно – некоторые люди умудряются снять с себя многие клише, и отправляются на танцевальные вечера «для тех, кому за...», которые проводятся во многих городах. Прекрасные, удивительно красивые старушки и старички наряжаются, приходят в парк и кружатся в вальсе, танцуют под современные ритмы. К сожалению, не у всех хватает смелости и здоровья ходить на такие вечера, но то, что они есть и очень востребованы – это прекрасно!

Танцы на корпоративах, пожалуй, единственная легитимная возможность потанцевать для взрослых людей. Дома на праздниках сейчас почти не танцуют, на улице всенародные массовые гуляния давным-давно забыты, поэтому остается «Выход в свет» с коллегами, иногда – с друзьями и их семьями. Если по случаю устраивается дискотека, то люди оказываются вписаны в такое количество рамок, что «лучше бы сидел». Не танцевать и сидеть со скучным лицом нельзя: все подумают, что с тобой что-то не то, слишком ярко и привлекательно тан-

цевать – это действительно «слишком». Поэтому даже те, кто умеет двигаться, как правило, стоят в кружочке и сливаются с толпой в общем танце.

Конечно, в этом тоже много положительного. Это своего рода культура поведения, где есть роли, есть общность людей, праздник, который объединяет. Но выйти за рамки негласных договоренностей почти невозможно, не вступая в конфронтацию (или не выставив себя в нехорошем свете). Возможности прислушаться к своему телу, к желаниям, возможностям, почувствовать себя – в такой атмосфере невозможно.

«Последний рубеж» – пойти на танцы. Сейчас почти во всех студиях есть группы для взрослых, которые танцуют на серьезном уровне. Но...

## ГЛАВА ДЛЯ ТАНЦОРОВ

Многие профессиональные танцоры никогда не танцуют. Это удивительно, но это так. Мы с детства учились, как правильно танцевать – воспитывали тело, учили его танцевальным техникам. И всегда было однозначно понятно, где черное, а где белое, где «правильный танец», а где «это никуда не годится». А потом на тусовках после больших концертов или соревнований, или просто на очередном праздновании Нового года среди танцоров можно увидеть странную картину: люди не понимают, как это – танцевать в свое удовольствие. Либо по привычке включаются понты, заявки на звание лучшего, либо... Люди танцуют ничем не лучше обычной средней массы на дискотеках (чуть веселее и дружнее разве что).

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.