

СОНЯ НЕКС

Видишь
цель? БЕГИ
К НЕЙ!

Не ныть!
Не сдаваться!
Выйти из зоны
комфорта! ♡

Любить свое тело!
♡ Верить в себя!



sonya_neks_
720 000
ПОДПИСЧИКОВ

В тренде

Соня Некс

Видишь цель? Беги к ней!

«РОСМЭН»

2019

УДК 793.3
ББК 75.711.5

Некс С.

Видишь цель? Беги к ней! / С. Некс — «Росмэн», 2019 — (В тренде)

ISBN 978-5-353-09079-3

Как стать лучшей версией себя? Какие для этого выполнять упражнения, чем питаться, как одеваться, что читать и как мыслить? Об этом нам расскажет в своей книге Соня Некс – популярная российская инстаблогер, фитнес-модель, хореограф и молодая мама. Соня поделится, как идти к своей цели и добиваться ее, не пасовать перед трудностями и все успевать, радоваться жизни и радовать других. 720 000 подписчиков в Instagram следят за ее публикациями затаив дыхание!

УДК 793.3
ББК 75.711.5

ISBN 978-5-353-09079-3

© Некс С., 2019
© Росмэн, 2019

Содержание

Познакомимся?	6
1. Детство	7
2. Танцы	12
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Соня Некс

Видишь цель? Беги к ней!

© Соня Некс, текст, фотоизображение, 2019

© Макет, оформление ООО «РОСМЭН», 2019

* * *

Познакомимся?

Доброе утро!

А может быть, добрый день или добрый вечер... Надеюсь, что вы все-таки не будете читать эту книгу на ночь – потому что ночью надо спать!

А вот почему надо спать, я вам расскажу. Так же как о многом-многом другом...

Я – Соня Некс.

Я могу пародировать голоса и мечтаю когда-нибудь озвучить мультфильм.

У меня есть: морская болезнь, аллергия на тушь для ресниц, мех кролика и какое-то пшеничное растение, которое цветет летом.

Я очень люблю снимать видео. Когда я слышу музыку, которая меня вдохновляет, то представляю разные картинки. Я – трижды бронзовый призер чемпионата Москвы по фитнес-бикини.

Я – участница шоу «Танцуют все!», на котором вошла в двадцатку лучших.

Я – преподаватель танцев, организатор курсов фитнеса и тренер.

Я – мама.

Я – ТАКАЯ ЖЕ, КАК И ВЫ.

КАК И ВЫ, Я МЕЧТАЛА – И МОИ МЕЧТЫ СБЫЛИСЬ.

КАК И ВЫ, Я МНОГО РАБОТАЛА – И ЭТОТ ТРУД ПРИНЕС СВОИ

ПЛОДЫ.

Как и вы, я хочу становиться лучше – и я становлюсь лучше с каждым днем.

Я хочу помочь вам стать теми, кем вы хотите.

Отбросьте страх и неуверенность.

Отбросьте зависть и обиду.

Дайте мне руку, и я поведу вас по замечательному пути, в конце которого вы обретете веру в себя и свои силы.

ХОТЯ ПОЧЕМУ «ПОВЕДУ»...

ДАВАЙТЕ ПОБЕЖИМ?

1. Детство

До восемнадцати лет мне казалось, что время так медленно тащится... Ну когда, когда же будет наконец восемнадцать? С восемнадцати до двадцати пяти – обычное, стандартное восприятие времени. О, уже год прошел! О, еще год!

А вот после двадцати пяти время словно ускорилося! Не успеваю моргнуть, а уже опять июль. Даже думаешь: «Что же будет теперь дальше?»

И тем более интересно отправляться в путешествие по волнам своей памяти – все дальше и дальше, все глубже и глубже, заново знакомясь с собой. Той, которая когда-то была...

Интересно, почему мы не помним наше детство? Может быть, мы с бóльшим вниманием и с бóльшей любовью относились бы к нашим мамам, помня о том, сколько бессонных ночей они провели у наших кроваток, отдавая все свои силы, всю свою любовь и нежность...

Я обожаю семейные альбомы. Всегда, приезжая к бабушкам, прошу их показать мне старые фотоальбомы. Листаю и чувствую, как передается мне дух того времени...

Я появилась на свет четвертого июля, когда в Ереване нещадно палит солнце, а абрикосовые деревья склоняются под весом янтарно-желтых фруктов. Родилась очень быстро, за час, буквально ворвалась в этот мир. Мама не делала УЗИ и не знала, кого ждет, но, судя по тем деликатным и спокойным пинкам, которыми я периодически напоминала о своем существовании, предполагала, что будет девочка.

Я была очень спокойным младенцем. Соседи еще пару недель после родов и не знали о моем существовании и что-то заподозрили, лишь когда увидели маму без живота. Да и потом со мной не было никаких проблем. Знаете, ходят легенды о таких детях, которых, мол, где оставил, там и нашел? Рождаются раз на тысячу, ни колик, ни аллергий – чудо-мечта-зависть. Вот я была как раз такой живой легендой. В два месяца обо мне написали в местной ереванской газете. Почему-то именно меня решили привести в пример как младенца, который занимается плаванием, – а попасть в газету в те годы означало приобрести хоть и временную, но славу! Газеты со статьями о родных (а уж особенно если там была фотография!) покупали в нескольких экземплярах, ими хвастались перед гостями. Может быть, сейчас это звучит несколько наивно, но лишь потому, что мы сегодня избалованы публичностью. Да и что останется от нашей публичности лет через двадцать, когда размагнитятся диски, сторят контроллеры и лопнут от переизбытка информации облачные хранилища?

А вот та статья все еще существует, и мама ее бережно хранит.

Я помню себя где-то с трех с половиной лет. Помню, как мама ходила беременная братом, а я не хотела больше никого в нашу семью. И соглашалась на него только с условием, что он будет спать в подвале, где хранились мои игрушки, – добрая девочка!

Сейчас брат – один из моих самых близких и родных людей. Мы с ним на одной волне, даже несмотря на то, что занимаемся разным делом и проживаем не только в разных городах, но и в странах! Детская ревность неизбежна, и тут все в руках родителей. Если грамотно распределить внимание между малышами, если объяснить старшему ребенку, что его не будут меньше любить и что младенец нуждается в помощи и ласке, в том числе и от него, то скоро от этой ревности не останется и следа.

Помню, в детстве говорила бабушке, что хочу стать мальчиком, так как им все разрешают. А бабушка отвечала: «Пройдешь под радугой и станешь!» Да, конечно, потом-то я поняла, как здорово быть именно девочкой! Одно материнство чего стоит!

Потом мы переехали в Москву. Я помню много-много снега – именно эта, такая необычная и непривычная для Еревана деталь поразила маленькую меня больше, чем Красная площадь и здания сталинского ампира. Мы снимали скромную однушку, хозяйкой которой была алкашка Вера. Где теперь эта Вера?

Помню, как наш дом заполонили рыжие муравьи и все соседи в меру своих умений боролись с ними. Как я ненавидела этих муравьев! Как я – маленькая девочка – упорно воевала с ними! И все-таки победила. Так что теперь я знаю о них все, могу даже быть консультантом!

Папа никогда не возвращался с работы с пустыми руками – всегда приносил киндер-сюрпризы, конфеты и прочие детские радости. Да-да, в детстве у меня не было жесткого режима питания, да и кто мог тогда подумать, что я посвящу свою жизнь спорту и танцам?

В детский сад меня отвели, как тогда было принято, в три года. Но... почему-то я его возненавидела. Все дни напролет я была букой, ни с кем не общалась, не играла, ничего не ела, просто сидела неподвижно и ждала маму. Так прошла неделя – и меня оттуда забрали.

В школе было немного повеселее. Несмотря на то что дома мы всегда говорили на армянском (я и сейчас его не забыла!), и я, и брат превосходно знали русский язык. Поначалу, оказавшись в классе среди толпы детей, я боялась отвечать, стеснялась, но ни акцента, ни ошибок у меня не было.

У меня оказался очень красивый почерк, но отличницей я так и не стала. Особенно не дружила я с алгеброй, физикой и геометрией... Я до сих пор в предвкушении, когда, как уверяли учителя, «они понадобятся мне в жизни, и я пожалею, что была невнимательна на уроках!».

Честно говоря, я не очень хорошо помню школьный период. У моей памяти есть замечательное свойство – все, что мне не нравится, она услужливо стирает! Но я была тогда очень правильной девочкой. Все уже пили, курили, красились, встречались с мальчиками, а я жила в сказочном мире сериалов, танцев и музыки... И я этому сейчас очень рада!

Первые деньги я заработала как раз в школе, в тринадцать лет. Распродала свою огромную коллекцию кукол Сейлор Мун фанатам аниме. Вот она, деловая жилка! Наверное, во мне все еще дремлет великий бизнесмен!

В ДЕТСТВЕ я грезилась актерской профессией. Мне так нравилось перевоплощаться, проживать чужие жизни, изображать совершенно иных людей!

Но когда наступило время выбирать вуз... я испугалась. Да, я робко подумывала о ВГИКе... но это же ВГИК! Это надо готовиться, биться, выходить из зоны комфорта! А еще мне говорили, что актриса – это несерьезно. И танцы – тоже несерьезно. Танцами точно денег не заработать, а театральное... Ну где я – и где звезды? И я поступила на юридический, на «гражданское право». Поступила быстро, с первой попытки – и подумала: «Ну а что еще нужно-то? И так хорошо!» Только уже в первый же учебный день поняла, что никогда не буду работать в этой сфере. Не мое, и точка!

Взять все бросить и штурмовать ВГИК? Эх, сейчас я бы поступила именно так! Но в те годы я была, как и многие, чуть ленивой, зажатой и поэтому не стала ничего менять, так и доучилась до диплома.

Мама привела меня – да ладно, будем говорить прямо, притащила! – на первый урок бального танца, когда мне было пять лет. Через несколько минут я расплакалась и убежала – мне казалось, что все там так замечательно танцуют! А я, такая неуклюжая, такая неумеха... Но мама вернула меня обратно, и уже через месяц я была одной из главных танцовщиц в начинающей группе.

Не буду обманывать и создавать легенду о том, что именно с тех пор мое сердце было отдано танцам. Нет, не с тех пор. Танцы мне тогда не очень нравились, но я ходила. Я была не особенно общительной девочкой, довольно закрытой, и поэтому, вместо того чтобы шушукаться по углам с подругами, старательно учила все элементы. Мое сердце оттаяло, лишь когда я начала получать грамоты и занимать первые места. Я «распробовала» танцы, влюбилась в сцену, поняла – именно там мое место! Наверное, именно тогда во мне родилась та Соня Дэнс, которая вылупилась через несколько лет!

Сейчас я даже и не могу вспомнить, почему в четырнадцать лет забросила танцы. То ли виной тому были постоянные проблемы с партнером – вечная беда всех парных танцев, ведь если с партнером не клеится, то и на сцене ничего путного не выйдет, – то ли просто переходный возраст пришел, то ли захотелось чего-то новенького... А еще финансовые проблемы. Танцевальные костюмы безумно дорогие, да и сами занятия требовали затрат. Были даже времена, когда папа закладывал в ломбард золото, чтобы я не пропускала учебу. Да-да, я не из семьи олигархов и прекрасно знаю цену и деньгам, и труду!

Я увлеклась баскетболом. И не смотрите, что у меня рост не под два метра! Это совершенно не мешало мне играть за сборные школы и института. Но все равно в душе были танцы. Я и хотела вернуться к ним, и в то же время понимала, что меня что-то в них не устраивает...

Все изменил концерт Мэрайи Кэри. Там я увидела совершенно иной стиль танца, чем тот, что преподавали у нас в студии, – не классические и набившие оскомину своей правильностью балльные и латино, а какой-то совершенно безумный, кружащий голову, какой-то свежий, искренний, вдохновляющий. Эта подтанцовка, костюмы, трюки... эх!

И меня снова закружил танцевальный мир.

Я попала в команду единомышленников, два года прозанималась в основном составе и решила двигаться дальше. Теперь уже мне было мало просто танцевать для удовольствия. Я решила профессионально развиваться в этом направлении и зарабатывать танцами деньги...

ЦИТАТА от Сони

«Дайте человеку цель, ради которой стоит жить, и он сможет выжить в любой ситуации...»

Иоганн Вольфганг Гёте

Когда мне исполнилось двадцать лет, мои родители разошлись. Папа переехал в другую страну и перестал помогать нам.

Я осталась с неработающей мамой и братом, который заканчивал школу. Так я стала главой семьи. Я преподавала танцы – вела по пять групп в день, в разных концах Москвы, подрабатывала go-go в нескольких клубах по ночам и на выходных, бегала на съемки, а еще продолжала учиться на дневном отделении и выполняла все задания вовремя! Я не держу зла на папу. Я даже благодарна ему, потому что, наверное, его исчезновение из нашей жизни и стало ключевым для меня. Все эти трудности закалили, выковали мой характер, показали мне, на что я способна, если очень захочу и приложу усилия.

ТАК ЧТО, если я говорю, что все возможно, все действительно возможно! Даже если вы начинаете с нуля! Вам просто нужно будет потрудиться чуть больше, чем другим!

Судьба снова свела меня с папой, когда я оказалась в финале танцевального шоу в той стране, где он жил... И мы снова начали общаться. Поверьте, все в нашей жизни происходит не просто так, все надо принимать, как урок, который позволит вам стать сильнее, добрее, лучше!

Смотрю на одну из моих «любимых» фотографий и...

На ней изображена такая полненькая девочка-подросток в желтом купальнике и парео, настоящий слоник. Кто это? Потерянная в детстве моя сестра-близнец? Ага, конечно! Это Сонечка собственной персоной в четырнадцать лет! Кому показываю эту фотографию – никто не верит.

«Ка-ак? Не может быть! Ты же танцевала с детства!»

Ну так не все детство напролет.

Был такой период, когда Сонечка бросила на год или полтора танцевать и налегла на еду. Особенно на сладкое и мучное. Да в придачу еще и мало двигалась!

И тут пришел, как я его называю, «бдыщь-эффект».

Мама меня любит успокаивать и говорит: «Ну ты что, это просто фото такое неудачное». Да-да, это из той серии, где объектив полнит, зеркало кривое, а лишний пяток килограммов – всего лишь оптический обман. Хорошо, что этот период у меня ненадолго затянулся! Сонечка наелась булок, посмотрела на себя и решила, что пора бы что-то в себе изменить. Снова начала танцевать, ограничила сладкое... Конечно, сразу же в изящную лань я не превратилась, до этого – еще годы и годы работы, но стала гораздо худее. В этом возрасте все быстрее происходит – и набор веса, и похудение.

Так что если ваш ребенок переживает, что он слишком толстый, его дразнят в школе и он из-за этого почти ничего не ест, найдите эту мою фотографию и покажите ее! И объясните, что голодовкой он ничего не добьется, только испортит себе желудок и посадит метаболизм. А потом начнет набирать лишние килограммы даже от капустного листика!

ДВИЖЕНИЕ и правильное питание – а не голодовка! – помогут в этом возрасте прийти в нормальную форму. А потом уже можно думать, заниматься ли спортом и танцами серьезно или оставить лишь как хобби или вид физической активности.

Я невероятно благодарна своей маме. Пищевые привычки закладываются с детства, и именно мама привила мне вкус и любовь к полезной домашней еде. Да, в то время еще не знали о принципах правильного питания, но я не помню, чтобы у нас в семье ели майонез или фастфуд. Идеальную картину несколько портили хлеб, лаваш и сладкое, но я от этого смогла без особых проблем отказаться уже во взрослом возрасте.

ВСЕ ИДЕТ из детства и подросткового периода – все обиды, стремления, мотивации, манера поведения, осознанный и неосознанный выбор и многое другое.

Взять мое тело, которое я круглогодично держу в хорошей форме...

Когда я была еще школьницей, меня пару раз обозвали «жирной», хотя я не была никогда жирной, просто чуть полноватой в ногах и животе, как и многие девчонки! Помню, как я тогда сделала вид: «Пф-ф, мне все равно!» – и прошла мимо с каменным лицом. Но внутри засела мысль: «Ничего-ничего, я еще покажу вам, кто тут жирная!»

Ну и? Кто теперь скажет, что я жирная?

Да, мой бойцовский характер сформировался именно тогда, в подростковом возрасте, когда у меня многого не было, – и еще о более многом я мечтала!

А потом и этот «сюрприз» от судьбы: «Давай-ка, Сонечка, содержи родных сама, работай на нескольких работах, без выходных, снимай квартиру!...»

Если бы тогда я сдалась, опустила руки, то где бы я сейчас была? Имела бы сейчас то, что имею? Добилась бы всего, чего добилась? Вряд ли. Я просто сжала зубы и упрямо пошла вперед, а когда на моем пути возникали стены – я их сдвигала!

Я и сейчас ставлю себе смелые – даже слишком смелые! – цели, потому что привыкла, что сложно, что нужно прилагать максимум усилий. Да, были трудности, казалось даже, что я в тупике, – когда не было ничего, кроме бешеной, жадной жажды вытянуть семью.

ПОЭТОМУ НИКОГДА НЕ ОПУСКАЙТЕ РУКИ! НИКОГДА!

Единственная безвыходная ситуация – смерть. Пока вы живы и здоровы, пока вы можете хоть что-то делать, – делайте! Может быть, не сейчас, не сразу, но вы в конце концов получите свою награду!

ЧТО ПОЧИТАТЬ

А. де Сент-Экзюпери. «Маленький принц»

Пауло Коэльо. «Алхимик»

2. Танцы

Танцам я посвятила всю свою жизнь, и даже сейчас, когда сконцентрировалась на фитнесе, они живут во мне. Я помню, как в двадцать пять лет полностью, абсолютно осознала, что добилась всего, что имею, занимаясь любимым делом.

Ерунду говорят: «Не делайте хобби своей работой, а то оно вам опротивеет». Нет, именно благодаря тому, что танцы стали моей любовью, – и стали ею в осознанном возрасте, когда я понимала, что делаю и зачем, а не ходила в студию на автомате или «ну потому что надо...», – все это и произошло.

МНЕ БЫЛО СЛОЖНО физически, да, танцы – это тяжелый труд, и чем легче и воздушнее все выглядит на сцене, тем более адская работа стоит за этим, – но мне было легко морально.

Я танцевала и танцевала, мне было интересно разучивать – а потом и придумывать самой – все новые и новые элементы, любопытно было «прощупывать» возможности своего тела... Я не думала о том, что это станет моей профессией, ведь профессия – это что-то суровое и серьезное, не так ли?

Поначалу я даже и не подозревала, что за мной начинают следить, что появляются подражатели, что люди готовы идти ко мне – лично ко мне! – на занятия, чтобы двигаться так же! Танцы были для меня чем-то очень личным, очень органичным, я отдавала всю душу, танцуя, пропускала музыку через себя, жила этим... и как-то не смотрела по сторонам с вопросом: «А где бы мне еще применить свои умения?»

Как вдруг...

– Соня, ты не хочешь стать преподавателем?

– То есть?

– Я думаю открыть группу go-go в своей студии. Будешь девочкам преподавать?

Ой! Это сейчас мы знаем go-go как популярный стиль, тогда же так называли просто импровизацию, свободное исполнение. Я и понятия не имела, как это преподавать! Нет ни учебников, ни инструкций, даже какого-то гуру, за которым можно подглядеть и что-то скопировать... И мне стало так любопытно! Как? Как это сделать?

НА МЕНЯ НАХЛЫНУЛО безумное вдохновение, я проанализировала все свои стили, смешала бальные, хип-хоп, импровизации, намиксовала разные кусочки и провела свое первое открытое занятие.

И все сорок человек, которые пришли на него, купили абонемент! Я была в шоке! Это уже не просто вдохновило меня – это дало какой-то невероятный заряд. Я подавала танцы так, как хотела бы, чтобы их объясняли мне. Все то, чего мне когда-то не хватало при моем обучении, то, до чего мне приходилось доходить самой, теперь было рассказано и показано. У меня не было какой-то специальной цели стать популярной или прославиться, нет, я делала то, что мне искренне нравилось.

Направлений и стилей в танце огромное количество, и всегда можно выбрать то, что ближе именно тебе, и совершенствоваться в этом. А можно осваивать все новое и новое, творчески перерабатывать свои знания и создавать что-то уникальное.

ДА, Я ПРИДУМАЛА свой стиль танца – и это именно мой стиль, и в этом нет никакого бахвальства, – но он не возник из ниоткуда. Он сформировался из тех стилей, которыми я увлекалась всю жизнь.

Мой стиль – смесь г'п'b, джаз-фанк и go-go. И я назвала его... SonyaDance! Внезапно, правда?

Думала ли я тогда, что мои – именно мои! – танцы захотят выучить люди во Владивостоке, Екатеринбурге, Самаре и еще пятидесяти городах, которые я успела посетить только за полтора года? Да скажи мне кто-то за пару лет до этого, я бы ни за что не поверила! Как правило, приглашали сами города, и уже там, на месте, собирались толпы девчонок, которые знали меня и любили по видеоблогу. В городах, где десятки своих студий танца, где есть свои танцевальные гуру и мэтры, они ждали именно меня! Это что-то невероятное. Это огромная, безумная ответственность, но при этом и великая мотивация.

ЦИТАТА от Сони

«Не надо родиться высокой, чтобы тебя заметили, – динамит хранят в маленьких коробочках».

Ева Лонгория

...К тому времени я уже была в составе замечательной танцевальной команды, которая в принципе изменила мою жизнь, привила любовь к современным танцам. Но, как говорится, аппетит приходит во время еды. Моей мечтой стало выступление на большой концертной сцене, не в подтанцовке «пятым лебедем в третьем ряду», а сольно, чтобы объявляли мое имя и все взгляды были бы сконцентрированы именно на мне... И я стала ходить по разным кастингам, устроилась резиденткой в два ночных клуба, продолжая оттачивать и совершенствовать свои умения...

Мне предложили сняться в музыкальном клипе «А-Студио» «Еще люблю». И вот тогда-то я и поняла, что мне действительно нужно! Вспышки фотоаппарата, камеры, голос режиссера: «Стоп, снято!»

Потом я совершенно случайно узнала, что проходит кастинг танцоров на съемки зарубежного клипа, и решила сходить, причем попала в самый последний день! Там было несколько сотен танцоров – со всей Москвы и области, даже из Санкт-Петербурга...

А через месяц мне позвонили и сказали, что я прошла! Двухдневные съемки, первый большой гонорар, предложение поехать на гастроли в Канны для выступления во Дворце фестивалей и конгрессов, в котором проводится Каннский кинофестиваль, – могла ли я об этом мечтать год назад?

Да, перед сценой я всегда волнуюсь. Но это не мандраж, не ужас перед публикой до ватных ног – это очень приятное волнение-предвкушение того, к чему я так долго готовилась! И оно улечувивается моментально, стоит только зазвучать музыке!

И каждый выход на сцену – будь то танцевальная сцена или сцена чемпионата фитнес-бикини – ни с чем не сравним, он каждый раз новый, уникальный!

ЦИТАТА от Сони

«Наберись смелости, если хочешь что-то изменить.

Наберись терпения, если что-то изменить невозможно.

И будь мудрым, чтобы знать, когда нужна смелость, а когда терпение».

Неизвестный автор

...Это была обычная репетиция и обычный элемент – нога в шпагате стоя. И резкая боль в колене! Просто невозможная! Что, как, почему?

Врачи сказали – стандартная травма, поврежден мениск. Мне сказали: «О танцах лучше забыть. Даже если ты восстановишься физически, все равно эта нога больше никогда не будет „танцевальной“».

«Да как же так! – подумала я. – Нет! Ни в коем случае! Я же еще не успела натанцеваться, насытиться танцами, я только-только в начале пути! Как можно остановиться – сейчас?»

Конечно, я соблюдала все рекомендации врача. Конечно, я покорно позволила надеть на себя гипс, – а как иначе, с такой травмой не шутят. Конечно, все два месяца в гипсе я делала все, чтобы заживление шло как можно быстрее... Но как только его сняли, я тут же поспешила в танцевальный зал! Если бы меня вело лишь одно желание снова начать танцевать, то, скорее всего, я бы тут же снова сорвала мениск, и на этом моя карьера закончилась бы. Но я понимала, что на кону стоит будущее. И все нужно делать с умом.

Я начала растанцовывать колено. Постепенно, по чуть-чуть, поначалу давая совсем малую нагрузку. Я внимательно прислушивалась к своему телу, понимала, когда нужно прекратить, а когда можно продолжить.

А потом меня позвали преподавать в танцевальную школу... И я поняла, что полностью выздоровела!

За годы у меня прошли сотни, тысячи уроков. В разных городах и даже странах! Тысячи человек, многие из которых, вдохновившись, связали свою жизнь с танцами... На уроках я в первую очередь старалась передать ученицам свое ощущение танца и музыки. Ведь музыка – это отражение души. Важно уметь прочувствовать любую музыку, каждый бит, каждый такт, каждое слово...

Для меня эмоции в танце были всегда на первом месте! Как бы вы технично ни танцевали, если ваши глаза ни о чем не говорят – это не то!

Поклонники дарили мне подарки – помню замечательную куклу-мнушку, которая стала нашей семейной любимицей и ездила со мной по всем городам... А когда я приехала из Франции, то получила предложение... сняться в фильме! Его режиссером был Ролан Жоффе – лауреат «Золотой пальмовой ветви», автор таких фильмов, как «Поля смерти» с Джоном Малковичем, «Ватель» с Жераром Депардьё и других. Картина, в которой снималась я, имела рабочее название «В поисках t.A.T.u.», но потом была изменена на «Ты и я». Там играли Миша Бартон, Антон Ельчин, Шантель Вансантен, а у меня была эпизодическая роль танцовщицы московского ночного клуба. Так что можно сказать, что я играла саму себя!

ЦИТАТА от Сони

«У каждого человека есть выбор. На судьбу и обстоятельства сетуют только неудачники, которые не смогли перебороть себя. Потому что гораздо легче поддаться своим слабостям, чем говорить «нет», когда все вокруг говорят «да». Человек должен попробовать в жизни очень многое, хотя бы для того, чтобы знать, как к этому относиться».

Неизвестный автор

США славятся своими телепроектами и реалити-шоу. Это мощнейшая индустрия, где крутятся не только огромные деньги, но и варятся самые креативные телеумы.

И конечно, первые позиции прочно удерживают те шоу, которые мотивируют людей к саморазвитию. «Топ-модель по-американски», «Проект „Подийум“» – они показывают людям, как долог и труден, но при этом вполне реален путь к все новым и новым вершинам. Они

вдохновляют, заставляют отложить в сторону кусок торта и записаться в тренажерный зал, купить ткань любимого цвета и самостоятельно сшить платье своей мечты, да, наконец, не стесняться петь не только в душе!

Один из таких проектов – *So you think you can dance?* Он идет с две тысячи пятого года, насчитывает уже пятнадцать сезонов и по праву считается лучшим шоу о танцах в мире. Более тридцати государств купили франшизу!

Его формат известен всем, кто любит подобные шоу. Открытый кастинг с тысячами претендентов, танцующими в самых разных стилях; отбор команды; тренировочный лагерь; выступления на сцене в прямом эфире – и строгое жюри, которое полагается и на вкус телезрителей.

В две тысячи восьмом году его аналог «Танцуют все!» появился на Украине. Я узнала об этом практически сразу и долго-долго потом следила за ним в интернете, расстраиваясь, что у нас в России такого нет. Но ехать на банальный кастинг в другую страну – это все-таки перебор даже для меня. Гастроли, мастер-классы, семья – где найти время? Тем более что первый этап кастинга – это просто возможность заявить о себе, сказать: «Привет, я Соня, я тоже хочу попробовать, смотрите, как я могу». Десятки тысяч будут делать то же самое! Поэтому я спокойно отгоняла нет-нет да и мелькавшие шальные мысли: «Эх, Соня, а что, если...» Ну куда «если»?

В сутках-то лишь двадцать четыре часа!

Так прошел второй сезон, пролетел третий, промелькнул четвертый... Я знала всех участников, у меня были свои любимчики, я понимала тактику и стратегию судей, но пока не видела себя там, с той стороны экрана, на той сцене.

И вдруг:

«Внимание, кастинг на участие в пятом сезоне „Танцуют все!“ будет проводиться в следующих городах: Киев, Харьков...» Я рассеянно следила взглядом за названиями, думая о чем-то своем, как внезапно:

– Москва!

Стоп! Москва? Москва! Москва...

Да, мне очень хотелось попробовать. Даже из принципа не упускать ни единого шанса из тех, что сами идут в руки. Но я умею трезво оценивать свои силы. Да, Москва. А это значит десятки тысяч ребят со всей России. Как новичков, так и профессионалов. Зачем мне создавать массовку, толкаться в толпе? Да и вообще у меня уже расписан гастрольный график, в день кастинга я только-только сойду с поезда! Зачем мне это?!

И вот, усталая, слегка покачиваясь после поезда, опираясь на чемодан, я стою в очереди. Уже заполнила анкету, сфотографировалась для нее в паспортном стиле, остался только сам кастинг. Он оказался на удивление скучноват – во всяком случае для меня. Никаких рассусоливаний и лирики – за дверью еще пара сотен человек томится – только ты и камера. Станцевать небольшое соло и дать интервью. Все. Я даже сейчас и не вспомню, что именно танцевала, – это было по какому-то наитию, практически на автомате.

Всем спасибо, все свободны, ваше видео отправляется в Киев, а там уже отберут, кого пригласить на кастинг. С вами свяжутся.

А потом наступила тишина...

Неделя... три... Обычное дело, кандидатов-то много, отбор серьезный.

Месяц... полтора... Ну, все понятно, не прошла.

Второй месяц... И вдруг – письмо!

«Соня, мы никак не можем с вами связаться! Срочно перезвоните! Мы бы хотели пригласить вас на телекастинг в Киев».

Мои эмоции в тот момент? Смесь радости и испуга. Почему так поздно? Почему они потеряли мой номер? Ведь сейчас пик гастролей, и времени на подготовку совсем-совсем нет! Решение пришло быстро: я совмещу гастрольный тур с кастингом.

За день до просмотра я уже давала мастер-классы в Киеве, и казалось, что была технически готова.

Но кастинг – это не только техника. Это очень сложная атмосфера, с которой могут справиться далеко не все. Огромное количество танцоров из России и Украины, все очень разные, очень амбициозные, некоторые пытаются психологически давить на соперника. Не словом, нет – делом. Новичку сложно поверить в свои силы и собраться, когда рядом кто-нибудь с легкостью делает поперечный шпагат или как бы между делом исполняет сложнейшую связку. А еще время. Время, время, время, которое так долго тянется. Перед тем как вызвать на сцену, у меня взяли сразу два интервью – двухчасовое и мини, на полчаса. Попутно то и дело доснимали, как я танцую, – на будущее, чтобы выбрать что-нибудь из этого для нарезки. И так было со всеми! Представьте себе, сколько это все длилось, сколько людей одновременно толклись в помещении! Я своей очереди ждала целый день, без преувеличения. В конце концов, уже хотелось просто поскорее выйти, отмучиться, а там уж будь что будет! Кстати, это самое опасное состояние, поопаснее даже потери веры в себя.

Но вот настал и мой черед, я за кулисами...

И вдруг мне становится очень страшно. Это мне! Человеку, который уж сколько лет танцует, который ездит с гастрольными турами, который дает другим мастер-классы, – и вдруг страшно! Но уже через несколько минут этот страх исчез, переплавился в какую-то железобетонную уверенность:

ОТСТУПАТЬ НЕКУДА, ВПЕРЕД, СОНЯ, ЖГИ!

И я ожогла! Ожогла так, что потом еще долго не могла прийти в себя и на вопросы жюри отвечала автоматом. Запомнилось только, что они посчитали очень смелым назвать стиль танца своим именем – ну что же, не спорю, это могло выглядеть амбициозным... Ну почему могло, это так и было! Но в том безумном круговороте лиц и тел кастинга зацепить их внимание хоть чем-то, помимо танца, дорогого стоило.

Выступила я хорошо, у меня не было ни сожалений, ни горького послевкусия. Мне очень понравилась сцена, зал, атмосфера, и я даже как-то не удивилась, когда члены жюри сказали, что хотят испытать меня еще раз, и отправили на вечернюю хореографию.

Несколько необычно было другое...

– Соня, это ты? А мы тебя знаем? А зачем тебе этот проект, ведь ты и так популярна?

Мнэ-э... Я не сразу находила, что ответить. Мне казалось, что это естественно, – если человек хочет совершенствоваться, профессионально развиваться, он должен участвовать в подобных проектах. Это не себя показать, а людей посмотреть! Каждая минута нахождения на таких проектах, даже этап кастинга – это уже огромный опыт, который нужно впитывать в себя, как губка. Какая популярность, о чем вы? Именно те, кто гонится за популярностью, за своими пятнадцатью минутами славы, и не проходят кастинг – или вылетают с проекта достаточно рано. Потому что тратят свои силы не на то, что нужно. Пока они красуются перед камерами, соперники развиваются не по дням, а по часам.

НИКОГДА не нужно гнаться за популярностью! Если вы хорошо работаете, то она рано или поздно сама придет к вам – причем настоящая, не дутая, не та, которую нужно поддерживать фальшивыми поклонниками и постоянным самопиаром.

И я была удивлена, да, когда танцоры – казалось бы, люди, которые как никто должны понимать цель танцев и цену работы над собой, – задавали такие дурацкие вопросы.

На вечерней хореографии был безумный парный джаз-фанк. У меня оказалось... пять партнеров! Так получилось, что девушек было меньше, чем ребят, вот и пришлось отдуваться за себя и за того парня.

Времени – час. Задание – выучить хореографию и поочередно отработать с партнерами. Не справился – слабое звено. Все жестко, честно, справедливо.

И все это конечно же перед камерами. Возможно, для кого-то они были отвлекающим моментом, но меня камеры всегда мобилизуют. У меня уже рефлекс – как только включается камера, нужно собраться и сделать все на сто, двести, триста процентов. Я быстро выучила хореографию, запомнила все элементы и стала помогать ребятам. Для меня это было абсолютно естественным – я же тренер, преподаватель. Я не рассматривала их как противников.

ЕСЛИ Я МОГУ КОМУ-ТО ПОМОЧЬ, ПОЧЕМУ БЫ ЭТО И НЕ СДЕЛАТЬ?

И тут вдруг репетиция останавливается, и на сцену выскакивает один из членов жюри. Что такое? Он делает знак, чтобы все обратили на него внимание, и говорит:

– Так, ребята! Одному человеку здесь уже нечего делать... Мы напряглись, поскольку по его интонации невозможно было понять, о чем идет речь. Что, кто-то где-то нарушил какие-то правила? Это все-таки шоу, мало ли что может быть...

Он продолжает:

– Соня, это – ты!

– Э?

Я секунд пять не могла понять, что происходит. Что случилось-то? Тихо-мирно репетировали, точнее, не тихо-мирно, как раз шумно и задорно, но... Что?

И тут член жюри достает синий билетик...

А-а-а! Заветный синий билетик в сотню лучших, за который мы сейчас сражались! Я была ошеломлена. Уже потом мне сказали, что это первый раз за всю историю пяти сезонов, чтобы кому-то вручили билет на репетиции, не просмотрев даже выступление.

Было приятно, да как приятно! И невероятная эйфория, словно и не было усталости от волнений, подготовки, бессонной ночи, целого дня на ногах. Мне хотелось поделиться своей радостью со всеми! И я осталась, и дотанцевала с партнерами, поддерживая их.

И вот он, тренировочный лагерь...

Очень верное, четкое и емкое название. Это не база отдыха, не пионерлагерь для взрослых – это настоящая, реальная армия для танцоров. Жесткий режим, жесткие требования, жесткий ритм. У мягкотелых, ленивых, не уверенных в себе только два пути – или отращивать броню (но гибкую, мы же все-таки танцуем!), или направляться в сторону выхода.

Ты танцуешь с утра до ночи, перестраиваешься из стиля в стиль, каждый день у тебя болят мышцы, и каждый раз новые! Это не показывают на экране, это неинтересно зрителям и это не выглядит красиво и гламурно. Но это нужно прежде всего тебе! Ты делаешь то, чего никогда в жизни не делал, и чувствуешь себя настоящим солдатом.

В те дни моя жизнь резко изменилась. Представьте себе – ты привык к тому, что твой день зависит от тебя. Хочешь что-то делать – делаешь, нет – ну и ладно... А тут ты обязан каждый день с шести утра стоять у балетного станка! Ты не контролируешь свое время, тебе говорят, и ты покорно следуешь указаниям, потому что без этого никак, потому что в скором времени это будет тебе необходимо!

Да, это нелегко. Да, тело не успевает восстановиться от мышечной боли, а мозг – перестроиться из стиля в стиль. Но сложно только начать! А потом каждый день, каждый час

идет адаптация, и наконец ты воспринимаешь такой режим как свой обычный. Все реально, поверьте!

Как бы ни было тяжело, я всегда выходила из зала с улыбкой до ушей, потому что ощущала невероятную силу, мощь, которая все это время во мне дремала и теперь готова была вырваться наружу.

Но самыми запоминающимися были уроки актерского мастерства, благодаря которым мы реально «проживали» своих героев.

ТРУДОЛЮБИЕ и настойчивость творят чудеса. Ты начинал с нуля, шаг за шагом, путем проб и ошибок шел к своей цели... и только посмотри, что ты умеешь, чего ты добился, как стал танцевать, сколько мелочей, скрытых от зрителя, ты знаешь, сколько всего можешь посоветовать другим – и сам прекрасно понимаешь свои ошибки, которые надо исключить... Так продолжай же ежедневно трудиться, ведь совершенству нет предела!

Четыре недели тренировок пролетели очень быстро, в каком-то безумном круговороте музыки, движений, растяжек... И вот прямой эфир.

Нас разделили на трио, моими партнерами были Татьяна и ведущий шоу Дима Танкович. Танцевать нужно было джаз-фанк. Меня это не очень обрадовало. Да, я хорошо работала в этом стиле и в принципе могла быть спокойна, что все пройдет удачно, – но, блин, я пришла на это шоу ради развития! Я хотела чего-нибудь другого, в ином стиле, чего-то более лирического! Я люблю джаз-фанк, но сколько можно уже!

Однако вскоре стало известно, что танец нам ставят Анжела и Тони – моя любимая пара прошлых сезонов. И я успокоилась. Я верила в этих ребят, я знала, что они не предложат нам что-то банальное, что они обязательно учтут наши характеры и пожелания... И так и получилось!

Это оказался не просто танец, а целая хореографическая история. В двух актах!

В первом мы с Татьяной изображали суровых супер-агентш, которые соперничали между собой в попытке заполучить драгоценную корону. Нам нужно было показать жесткость, хищничество, азарт – можно сказать, темную сторону личности. А во втором акте мы уже совместно соблазнили охранника для достижения своей цели. И вот тут-то как раз и получилось внести ту каплю лирики, которой мне так хотелось!

Конечно, прямые эфиры – это не импровизация. Даже в сельском ДК перед отчетным концертом проходят репетиции, неужели их не будет там, где трансляция на многомиллионную аудиторию?

Нас за полторы недели начали готовить к выступлению! *Сложность была именно во взаимодействии, ведь необходимо чувствовать второго человека, синхронизироваться с ним, держать контакт глазами, эмоциями...*

Эфир прогоняли несколько раз, чтобы мы запомнили от и до каждый сантиметр сцены, каждую секунду выступления, – почти что классические театральные репетиции перед сдачей спектакля. Но... пустой зрительный зал – это не то. Хотя во время прогона ты полностью сосредоточен на музыке, себе и партнере, все равно эта пустота несколько давит. Она превращает все в обычное выступление. Да, в непривычном месте, да, с новыми людьми, да, с кучей камер и софитов, – но обычное выступление.

Но во время настоящего прямого эфира все меняется.

Это невозможно передать словами.

Нам за пять минут до начала еще давали последние советы и указания, а мы уже смотрели из-за кулис и подбадривали выступающих ребят!

Энергетическая мощь, которая в этот момент идет из зала, – это нечто неопишное! Какое-то безумие! Это было настолько сильно, что дрожали колени. Но как только я сделала шаг на сцену, все эмоции превратились в энергию. На четвертой неделе ушли два участника, и среди них оказалась я.

Было ли мне обидно? Скорее, немного досадно, потому что я хотела поучиться еще, получить больше, больше опыта. Но это конкурс, и каждый когда-нибудь уходит с проекта. Мои дорогие поклонники очень переживали, даже предлагали подписать петицию, чтобы меня вернули в «Танцуют все!». Это было, конечно, приятно, но я понимала, что данный этап уже закончился, что мне нужно идти дальше. Моя танцевальная карьера не остановилась и не забуксовала, это оказалось толчком к новым, лучшим высотам. Не успела я вернуться в большой мир, как на меня тут же посыпались предложения съемок, занятий и мастер-классов. Этот проект был уникальным: он доказывал, что настоящий профессионал должен уметь танцевать все, делая самые сложные парные поддержки, выживая в тяжелых моральных и физических условиях. Он закалял и развивал – это не было просто веселым шоу с фальшивыми трудностями и эмоциями.

Он подарил мне очень и очень многое.

Запомните!

На проигрыше жизнь никогда не заканчивается! Кроме того, то, что со стороны кажется проигрышем, на самом деле может быть одной из величайших побед! Я вошла в двадчатку лучших из нескольких тысяч участников – и это учитывая, что я специально не готовилась к шоу. Более того, на нем меня заметила режиссер Comedy Club и предложила поработать у них на постоянной основе. Да-да, я та самая девочка, которая выходила в перерывах в «Смехе без правил» и «Убойной лиге»! Ведь я когда-то мечтала работать на телевидении – и этот проект подарил мне мою мечту.

ГЛАВНОЕ – не бояться и делать первый шаг навстречу удаче и никогда, никогда не останавливаться на достигнутом! Да, сбылась одна ваша мечта – создавайте себе новую, еще более яркую и дерзкую!

– Соня, а почему мы не видели тебя в «Танцах» на ТНТ?

Да! Это один из самых популярных вопросов!

Забавно, что нередко у меня в комментариях в Инстаграме утверждали, что я участвовала в «Танцах» на ТНТ и, более того, даже придумывали исход! Приятно, что в этих «Танцах» – видимо, в какой-то параллельной вселенной – я очень часто входила в десятку лучших.

Да, это хороший проект, но у меня сейчас совершенно иные цели в жизни. У меня есть моя Евочка, с которой я не хочу расставаться на несколько месяцев, мои проекты фитинтесивов и фитнес-туров, мои планы, в которые «Танцы» никак не вписываются... Нельзя всю жизнь потратить на то, чтобы участвовать в тех или иных конкурсах. Все бывает в свое время. Все приходит именно тогда, когда оно тебе нужно.

Я не могу делать что-то наполовину, мне обязательно надо выкладываться на сто процентов, и дело даже не в результате, а в самом процессе, я хочу знать, что все, все, абсолютно все сделала по максимуму!

Сейчас же пока времени на то, чтобы полностью посвятить себя танцам, нет. Но это только «пока»!

В ЭТОЙ ЖИЗНИ нужно уметь выбирать. Надо четко понимать, когда ты можешь охватить все, что хочешь сделать, а когда ты просто начнешь «распыляться» и работать впосилы. Чтобы достичь чего-то, нужно сфокусироваться на этом и не размениваться!

Когда я уже выступала в фитнес-бикини, мне написали и позвали на кастинг нового танцевального проекта на Первом канале. По «Танцуют все!» я знала, что от мышц, с таким трудом накачанных, тогда мало что останется. Да, я могу сочетать и подстраиваться, могу как-то извернуться и успеть и там, и там... но стоит ли оно того? Вдобавок как раз в это время становилась на ноги моя танцевальная студия, и бросить ее сейчас – означало фактически убить!

Я выписала на листе все «за» и «против» и поняла, что «против» все-таки больше. И отказалась.

И не жалею об этом.

ЦИТАТА от Сони

«Умение танцевать дает тебе величайшую из свобод: выразить всего себя в полной мере таким, какой ты есть».

Мелисса Хейден

Не бойтесь, если у вас что-то не получается. Может оказаться так, что вы отличный исполнитель или танцор, великолепно владеющий своим телом, гениальный преподаватель, умеющий увлечь и заразить учеников... но при этом бездарный хореограф. Да, так бывает, но это совершенно не страшно! Не бойтесь пробовать, не бойтесь ошибаться, главное – идите вперед! Когда-то и мне люди, которые придумывали танцевальные связки, казались какими-то волшебниками, гениями не от мира сего. Как композиторы. «Как это создается? – думала я. – Ведь это так сложно!»

Потому что только тем, кто совершенно не связан с танцами, кто смотрит на них со стороны, кажется – ну какие проблемы? Поставил ногу сюда, а руку – сюда, вот и танец. С опытом приходит понимание, что каждая танцевальная связка, каждый элемент – это уникальное сочетание музыки, языка тела, возможностей человека, законов физики и эстетики. И я понимала, какой объем работы стоит за каждым танцем, как нужно чувствовать и слушать свое тело, чтобы адаптировать новые движения под себя. А потом я решила попробовать что-то придумать сама, и... Сложно раскрывать секреты создания и творения танца. Просто потому, что этих секретов и нет. Можно рассказать о каких-то азах, но это как если писатель будет объяснять правила орфографии, художник расскажет о сочетаемости цветов, а композитор знакомит со своим инструментом. У вас будет какая-то теория, но сможет ли она воспламенить искру таланта, которая вдруг есть у вас?

ПРОБУЙТЕ!

ПЫТАЙТЕСЬ И ПРОБУЙТЕ!

НЕ БОЙТЕСЬ.

ВЕЧНО БОЯТЬСЯ – НЕИНТЕРЕСНО.

Для меня главное при сотворении нового танца – музыка. Музыка должна вдохновлять, потому что она основа основ. Если вам не нравится какая-то композиция, у вас ничего не выйдет. Да, классный профессиональный хореограф сможет поставить танец даже на ненавистную мелодию и сделает это технически качественно, потому что у него такая работа. Но в этом танце не будет души. Потому что неоткуда было ее взять.

Я слушаю песню для будущего танца везде, днем и ночью. Я полностью погружаюсь в мелодию, в настроение, в мельчайшие нюансы исполнения. Ни один крошечный акцент – спасибо моему хорошему слуху! – не ускользает.

Но настоящее вдохновение приходит, как ему и положено, ночью. Все мои танцы были придуманы именно ночью! О, мои бедные домочадцы...

Я делю песню на несколько частей, досконально изучаю текст, прописываю его на листочке и приступаю к импровизации. Это не значит, что танец появляется тут же, из тех движений, что первыми пришли в голову!

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.