

## Мастерство поворотов

Красивый и четкий поворот — это элегантная изюминка, которая украшает наш танец. Однако самая частая проблема, которая появляется при начале тренировок — это головокружение и как следствие, потеря четкости в движениях. Вот этому и будет посвящен цикл статей — какими способами избежать головокружения на повороте и что делать, если такая ситуация таки случилась.

Существует 2 абсолютно противоположные техники сохранения четкости при поворотах — удержание точки и разфокусирование взгляда.

Техника удержания точки основана на том, что во время вращения танцор выбирает точку и удерживает ее взглядом, пока его тело совершает поворот. Отсюда появились два варианта фокусирования на точке — на дальнем и на ближнем предмете.

### Удержание точки на дальнем предмете

Фокусирование взгляда на дальнем предмете — это наиболее распространенный способ избежать головокружения. Рассмотрим механику движения при повороте на одном месте:

— танцор начинает поворот, голова остается направлена прямо, выбранная точка удерживается взглядом

— танцор повернулся на 90 градусов, голова остается направлена прямо, выбранная точка удерживается взглядом

— танцор поворачивается больше 90 градусов (положение, когда мы уже не можем оставлять голову в положении прямо), голова совершает поворот в сторону вращения тела с большей скоростью, чем тело, выбранная точка взглядом не удерживается

— танцор поворачивается больше, чем на 180 градусов, голова приходит в положение прямо, за счет того, что она уже повернулась в сторону поворота, выбранная точка удерживается взглядом

— танцор заканчивает вращение, завершая поворот до 360 градусов, голова находится в положении прямо, выбранная точка удерживается взглядом

### Подготовка

Однако без дополнительной подготовки перед началом тренировок не обойтись. Перед дополнительной подготовкой будет стоять задача сохранить ось вращения танцора без искажений и при этом не навредить телу.

Обязательные упражнения перед исполнением удержания точки на дальнем предмете:

— поворот головы в разные стороны, удерживая голову строго вертикально.

Особенность движения человека заключается в том, что когда мы поворачиваем голову в бок, то она не остается вертикальной, а слегка «заваливается» в сторону поворота. Для исправления попросите помощника в боковом положении головы ее слегка аккуратно повернуть до строго

вертикального положения. Физически это ощущается как дополнительная работа мышц шеи с противоположной стороны. Нарботка и контроль позволит сохранять строго вертикальное положение головы во время любого поворота. Если момент «заваливания» головы не убрать, то при вращении тело является единой прямой осью, а голова дает излом этой оси. Следствие — ось нестабильна и нам труднее удержать поворот.

— вращение с неподвижными красиво горизонтально поставленными руками.

Проблема заключается в том, что при вращении многие из нас на инстинктивном уровне начинают подтягивать к себе одну или обе руки. В результате размер плеча поворота меняется, что опять же таки, сказывается на удержании вращения (вспомним уроки физики и фигуристок, которые изменяя положения рук и ног, управляют характеристиками своих поворотов). К тому же эта смотрится очень неэстетично. Единственный выход — это включить хорошую музыку, поставить руки и тренировать повороты, контролируя их неподвижность.

### **В движении**

Техника удержания точки на дальнем предмете при вращении на одном месте понятна. Но что делать, если мы перемещаемся? На этот случай также есть «лайфхаки»:

— перемещение по прямой

При перемещении по прямой только кажется, что нельзя найти неподвижную дальнюю точку. Такой точкой станет первое на чем мы можем зацепить взгляд в направлении перемещения на уровне нашей головы. Говоря по-простому: смотрим туда, куда мы должны прийти.

Очень удобно такую точку тренировать в зале перед зеркалом, вращаясь на зеркало. Выбираем в роли неподвижной точки отражение наших глаз и стараемся не выпускать их из виду до конца дорожки вращений

— перемещение по кругу

Тут техника удержания неподвижной точки в направлении вращения нам не подойдет, т.к. это самое направление будет постоянно меняться и нам остается выбрать то, что при вращении по кругу будет относительно неизменно — положение центра.

Если держать точку взглядом на самом полу, то часто может быть такая ошибка, как опущенная голова, поэтому выберем точку примерно на 0,5 метра над полом — и голова при такой точке не выглядит опущенной, и саму точку легко удержать

### **Удержание точки на ближнем предмете**

Эта техника встречается намного реже техники удержания точки на дальнем предмете, однако при ней можно добиться очень высокой скорости вращения, не теряя при этом фокуса и не испытывая головокружений.

Суть техники заключается в том, что выбирается предмет, который будет виден взглядом и вращаться вместе с нами. Я для этого использую какое-нибудь

мощное кольцо (чтобы видеть его при любом освещении). Начиная вращаться, мы фокусируем зрение на кольце, которое надето на горизонтально поставленную руку — оно и будет являться для нас неподвижным предметом.

### **Техника вращения с расфокусированным зрением**

А что делать, если во время вращения наша голова не остается неподвижной, а должна совершать дополнительные вращения/махи волосами? В этой ситуации удержать взгляд на точке почти невозможно! Выход в данном случае практически только один — расфокусировка зрения.

Танцовщица перед началом исполнения элемента расфокусирует зрение и после окончания элемента вновь его собирает на одной из неподвижных точке

### **Послесловие**

А что же делать, если голова все-таки закружилась, а дотанцевать еще надо очень большой кусок танца? Если мы при вращении получили головокружение, то на тренировках мы ее убираем вращением головы в противоположную сторону. В танце это можно обыграть совершением поворотов в противоположном направлении. 1-2 поворота бывает достаточно для восстановления фокусировки.

Надеюсь, приведенные выше техники, помогут вам избежать головокружения и заноса на поворотах. Ведь не зря говорят, что у каждой танцовщицы был свой любимый столб, в который ее занесло. Всем творческих успехов и нетравматичных танцев!