

В. Э. МОРИЦ, Н. И. ТАРАСОВ
А. И. ЧЕКРЫГИН

МЕТОДИКА КЛАССИЧЕСКОГО ТРЕНАЖА

Учебное пособие для СПО



ПЛАНЕТА
МУЗЫКИ



MUSIC
PLANET

• САНКТ-ПЕТЕРБУРГ •
• МОСКВА •
• КРАСНОДАР •

- М 79** **Мориц В. Э.** Методика классического тренажа : учебное пособие для СПО / В. Э. Мориц, Н. И. Тарасов, А. И. Чекрыгин. — Санкт-Петербург : Лань : Планета музыки, 2021. — 224 с.: ил. — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-8114-6202-5 (Изд-во «Лань»)

ISBN 978-5-4495-1002-0 (Изд-во «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»)

Данная книга, написанная видными педагогами советской школы балета и впервые увидевшая свет в 1940 году, является методическим руководством по тренажу классического танца.

Цель классического тренажа состоит в том, чтобы путем специальных упражнений, а также путем разучивания элементов, из которых складывается классический сценический танец, во-первых, развивать в учащихся навыки, без которых невозможно овладеть техникой танца (устойчивость, прыжок и т. д.), и, во-вторых, наряду с развитием технического танцевального мастерства развивать в них выразительность и артистичность. Элементы и упражнения, описанные в книге, расположены по годам обучения, с учетом степени трудности.

Учебное пособие предназначено для педагогов и студентов средних специальных учебных заведений.

УДК 793.38
ББК 85.32

- М 79** **Moritz V. E.** Methods of classical Exercises : textbook for SVE / V. E. Moritz, N. I. Tarasov, A. I. Chekrygin. — Saint-Petersburg : Lan : THE PLANET OF MUSIC, 2021. — 224 pages: ill. — Text : direct.

This book, written by prominent teachers of the Soviet ballet school, first published in 1940, is a methodological guide to the Exercises of classical dance.

The goal of classical Exercises is that through special exercises, as well as by learning the elements that make up the classical stage dance, first, to develop in students the skills that are essential to master the technique of the dance (aplomb, "ballon" etc.) and, secondly, along with the development of technical dance skills to develop in them expressiveness and artistry. Elements and exercises described in the book are arranged by year of study, taking into account the degree of difficulty.

The textbook is intended for teachers and students of colleges.

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2021

© Коллектив авторов, наследники, 2021

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», художественное оформление, 2021

Обложка
А. Ю. ЛАПШИН

ПРЕДИСЛОВИЕ

Советскому балетному театру¹ нужен актер, в полной мере владеющий средствами сценической выразительности и в то же время обладающий совершенной техникой, ибо задача сценической выразительности ни в коем случае не устраняет необходимости танцевальной виртуозности.

Последняя развивается классическим тренажем. Ошибочно думать, что он необходим лишь будущим классическим танцовщицам и танцовщикам. Он дает навыки и развитие, крайне нужные и для всякого рода сценических танцев. В системе хореографического образования он остается основой основ, и на преподавание его приходится обращать очень пристальное внимание.

Сравнительно не так давно по этому предмету еще не существовало программы, и преподавание в значительной степени зависело от навыков и вкусов преподавателей. Единой системы не было, и учащиеся, переходя от одного педагога к другому, испытывали на себе воздействие новой исполнительской индивидуальности и других приемов, и порой им приходилось переучиваться.

Хореографическое училище считало необходимым покончить с бессистемностью в преподавании классического тренажа. Поэтому коллектив педагогов уделил очень много внимания выработке программы по классическому тренажу и методическим указаниям к ней, базируясь на богатом опыте московского и ленинградского хореографических учебных заведений. Но единство системы отнюдь не должно сковывать педагогическую индивидуальность преподавателей. Правильная методика не может мешать проявлению творчества педагога, она не устраняет

¹ Книга воспроизводится по изданию 1940 года с сохранением исторических реалий того времени. — *Примеч. издательства.*

необходимости того, чтобы каждый преподаватель танцевального искусства был сам художником.

Цель классического тренажа состоит в том, чтобы путем специальных упражнений, а также путем разучивания элементов, из которых слагается классический сценический танец, во-первых, развивать в учащихся навыки, без которых невозможно овладеть техникой танца (выворотность, устойчивость и т. п.), и, во-вторых, развивать в них техническое танцевальное мастерство наряду с воспитанием выразительности и артистичности. Без этих качеств неизбежно будет мертва самая совершенная техника.

Публикуемая программа содержит в себе все эти элементы и упражнения, расположенные с учетом степени трудности их по годам обучения.

Что же касается данной работы, то ее основная задача — служить методическим руководством по классическому тренажу для молодых преподавателей этого предмета и пособием для учащихся старших классов хореграфических школ. Поэтому при анализе танцевального материала большое внимание обращено на то, как те или иные движения или позы следует разучивать.

Рассматривается весь материал не в том порядке, в каком он расположен в программе.

Какой принцип лег в основу распределения материала в данной работе?

В особую главу выделен весь материал, служащий в первую очередь для целей тренировки. Хотя некоторые из движений, включаемых в эту группу, и являются иногда элементами сценического классического танца, в основном задача их — тренировать учащихся, развивать их технически. В определенной последовательности эти движения образуют рационально построенный экзерсис, непременно находящийся место в каждом уроке.

Но в рамках этого большого раздела — экзерсиса — отдельные упражнения разбиты на группы в зависимости от природы движений.

Весь остальной материал, изучаемый не только для тренировки, но и потому, что, не овладев им, нельзя исполнять классические танцы, распадается на несколько групп.

Прежде всего — это группа, за которой сохранено условное традиционное название адажио. Условно оно потому, что указывает на *темп* исполнения, а не на *существо* исполняемого в этом темпе. В балетной практике под адажио разумеются части медленного танца, в котором, однако, могут фигурировать различные по своей природе элементы. Как будет видно в соответственном месте, в группе адажио сохранено лишь очень ограниченное количество специфических элементов классического танца — позы.

Большая группа носит традиционное название аллегро, говорящее опять-таки о темпе исполнения, а не о сути исполняемых движений. Тут оно сохранено за прыжковыми танцевальными па, которые разбиты на несколько групп, в зависимости от характера прыжка, входящего в каждую из них.

В особую группу, относящуюся к аллегро, выделены заноски.

Равным образом в особую группу объединены вспомогательные движения.

Отдельная глава посвящена движениям, в которые входит вращение, и в ней дана классификация этих движений.

Классифицированы и все движения, исполняемые на пальцах, — танцу на пальцах посвящена особая глава.

Наконец, в двух главах — вводной и заключительной — рассматриваются общие вопросы. В первой речь идет о постановке частей тела танцующего, о необходимых профессиональных данных и т. п. Заключительная глава дает ряд общих методических указаний, касающихся построения и проведения урока.

Несомненно, работа эта еще очень несовершенна. Постоянная проверка опытом позволит исправить ее недочеты и восполнить пробелы.

ГЛАВА 1

ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Самое пристальное внимание с первых же шагов обучения классическому тренажу должно быть обращено на постановку частей тела, в совокупности образующих сложный инструмент, которым предстоит пользоваться будущим танцовщицам и танцовщикам в их сценической деятельности. Ноги, корпус, руки, голова являются теми элементами, работа над которыми протекает на уроках классического тренажа постоянно; каждый элемент выполняет свою функцию в танцевальных движениях. От правильной постановки этих элементов в значительной степени зависит техническое мастерство танцующих; ошибки, допущенные в начале обучения, влекут за собой печальные последствия, мешая всестороннему и закономерному развитию танцевальной виртуозности. Позднее эти ошибки трудно, а иногда и невозможно исправить.

А. НОГИ

Все части ноги, от тазобедренного сустава до пальцев включительно, участвуют в танцевальном тренаже и должны в полной мере и правильно выполнять падающую на них работу¹. Техника классического танца основана на выворотности, т. е. таком положении ног, когда ступни, разведенные носками в стороны, идут либо по линии плеч, либо параллельны им, и вследствие этого раскрыта внутренняя поверхность (сторона) голеней и бедер.

¹ Во избежание недоразумений считаем нужным указать здесь, какими терминами мы пользуемся в дальнейшем для обозначения частей ноги:

^{a)} нижняя часть, до щиколотки (до голеностопного сустава), — стопа, или ступня;

^{b)} средняя часть, от щиколотки до колена, — голень;

^{в)} верхняя часть, от колена до тазобедренного сустава, — бедро.

Узаконив на сцене выворотность, балетное искусство в своем дальнейшем развитии строило все усложняющуюся технику на таком положении ног, иначе целый ряд движений, присущих классическому танцу, крайне трудно или совсем невозможно выполнить. Кроме того, выворотность ног стала неотъемлемой чертой классического танцевального канона и стиля, и отсутствие выворотности влечет за собой его нарушение. Выворотность является отклонением от нормального положения ног, и для достижения ее требуется упорная работа. Начинать следует примерно с 9–11 лет, когда тазобедренный сустав, от которого зависит выворотность, достаточно податлив. Затем на протяжении всего курса обучения надо эту работу продолжать, развивая и укрепляя выворотность и следя за тем, чтобы при исполнении всех упражнений и танцевальных движений она неизменно сохранялась.

Не надо думать, что, если в первых классах учащиеся основательно освоились с позициями ног, выворотность явится чем-то раз навсегда утвердившимся и сама собой будет неизбежно возникать во всех движениях. Наоборот, она почти всегда стремится исчезнуть, и стоит упустить этот важный момент, как (за исключением редких случаев природного строения ног) в исполнении появляется недопустимая «косолопость».

Основа выворотности закладывается в учащихся, приступающих впервые к занятиям классическим тренажем, путем разучивания позиций ног. Эти позиции должны быть основательно усвоены учащимися, должны стать для их ног привычными положениями. В самом деле, в классическом танце возможны лишь два *исходных* и *конечных положения ног на полу*. Первое — это одна из пяти позиций. При втором тяжесть тела покоится на одной ноге, называемой тогда *опорной*; другая — *работающая* — отведена от опорной и до конца вытянута в колене и подъеме и носком касается пола в одной из возможных в этом случае трех точек. Две из них лежат на перпендикулярной к корпусу линии впереди или позади него, третья — на линии плеч в стороне от него.

С таким положением ног, когда одна отведена от другой, учащиеся знакомятся при изучении батмана *tendu*.

Что же касается позиций, то со знакомства с ними начинается прохождение классического тренажа.

Во всех позициях носки ног разведены в стороны.

В I позиции пятки сомкнуты, и обе ступни образуют прямую линию, идущую по линии плеч (*рис. 1*)¹.

Во II позиции между ступнями, образующими точно так же прямую линию и идущими по линии плеч, должно быть расстояние, равное примерно длине ступни упражняющегося (*рис. 2*).

В III позиции ступни, носки которых разведены в стороны, плотно сомкнуты и закрывают одна другую наполовину (*рис. 3*).

В IV позиции ступни параллельны одна другой на расстоянии, равном примерно длине ступни упражняющегося, причем носок одной находится против пятки другой (*рис. 4*).

В V позиции ступни сомкнуты, как в III, но одна целиком закрывает другую, так что пятка одной находится против носка другой, как в IV (*рис. 5*).

Необходимо, чтобы учащиеся сразу же привыкали, стоя в позициях, равномерно распределять тяжесть корпуса на обе ноги, что особенно часто нарушается во II и IV позициях, где ноги не сомкнуты и где центр тяжести должен непременно приходиться на середине расстояния между ступнями. Кроме того, самое пристальное внимание как при прохождении позиций ног, так и в дальнейшем при всех занятиях должно быть обращено на то, чтобы обе стопы равномерно примыкали к полу всей подошвой, не наваливаясь вперед на большой палец, ибо такое неправильное положение мешает достижению устойчивости. Наконец, следует наблюдать, чтобы, стоя в позициях, учащиеся до предела вытягивали колени и раскрывали таз.

При разучивании позиций начинающие учащиеся ставятся в требуемую позицию лицом к станку, за который они держатся обеими руками. Так они неподвижно стоят некоторое время в каждой позиции по очереди, причем IV, как наиболее трудная, проходится последней. До тех пор, пока класс еще не знаком с батманом *tendu*, сменять

¹ Поясняющие рисунки см. в конце книги. — *Примеч. изд-ва.*

позиции учащиеся могут, так сказать, вольно; но после того, как названный батман в сторону и вперед пройден, переход из одной позиции в другую должен производиться лишь посредством этого движения.

Когда позиции в изолированном виде достаточно усвоены учащимися, приступают к разучиванию упражнений экзерсиса, начиная их с определенных позиций, чем последние закрепляются. При этом нужно всегда неослабно следить за правильным положением ног в позициях и предупреждать появление завала на большой палец.

Кроме указанного явления, следует с первого же класса бороться с возможным возникновением перекоса подъема и следить за правильной тренировкой последнего, за тем, чтобы он всегда до конца вытягивался и, следовательно, закономерно развивался. Подъем выполняет очень важную функцию в общей работе ноги: без сильного и развитого подъема не может быть устойчивости, прыжка, хорошего вращения, невыполнимы пальцевые движения. Крепкими должны быть также и пальцы. С целью развития подъема и пальцев ежедневно некоторое количество раз упражнение экзерсиса делается на полупальцах.

Не менее важную роль, чем подъем, играют колени, вместе с ним служащие, когда это требуется, пружиной. Поэтому усиленно приучают их сгибаться и до конца вытягиваться, иначе говоря — развивают их эластичность. Но вытянутые до конца колени нужны не только в тех случаях, когда они служат в качестве пружины. Тогда, когда в классическом танце нога находится в вытянутом состоянии, — безразлично, касается ли она пола или поднята на воздух, — колени неизменно должны быть до конца вытянуты, таково требование формы, линии, канона. Но помимо этой эстетической функции, предельная вытянутость колен при выпрямленных ногах имеет и чисто техническое значение, ибо целый ряд движений в противном случае неосуществим. Наконец, необходимо предельно вытягивать колено опорной ноги, за исключением тех случаев, когда требуется *demi-plié* на ней.

Тут уместно указать на огромное значение опорной ноги. В самом деле, в классическом танце, если оставить

в стороне прыжковые па, превалируют моменты, когда одна нога выполняет какое-либо движение, т. е. является работающей, или же отделена от пола в неподвижном состоянии, в то время как другая несет на себе тяжесть тела, т. е. является опорной. В значительной мере устойчивость зависит от этой ноги, и она должна быть приучена правильно выполнять свою функцию, должна соответственно тренироваться. Вот почему ошибочно полагать, что в экзерсисе упражняется лишь работающая нога и все внимание следует сосредоточить только на ней. В равной мере тренируется и опорная нога. Надо неуклонно следить за тем, чтобы она привыкала должным образом выполнять приходящуюся на ее долю, — несмотря на неподвижность этой ноги, — часть работы, т. е. нести на себе тяжесть тела и служить ему надежной опорой. Для этого она должна быть абсолютно неподвижна, до предела напряжена, выпрямлена, т. е. вытянута в колене, и не может даже слегка сгибаться, рефлективно вторя движениям работающей ноги. Однако указанные условия еще не обеспечивают того, чтобы опорная нога была надежным фактором устойчивости.

В самом деле, что такое устойчивость (aplomb), являющаяся наряду с выворотностью необходимым условием овладения техникой сценического танца? Это — способность удерживать равновесие, даже стоя неподвижно на одной ноге, поднявшись на полупальцы или даже на пальцы опорной ноги, в то время как другая поднята на предельную высоту на воздух, или же в момент вращения и т. п. Подчеркиваем: стоя неподвижно. Канатоходец тоже удерживает равновесие и в еще более трудных условиях. Но неподвижности от него не требуется, и он удерживает равновесие путем балансировки корпусом и руками. Танцующему к этим средствам прибегать нельзя. Таким образом, танцующий может сохранить равновесие лишь в том случае, если у него хорошо функционирует опорная нога, если у него сильная, хорошо поставленная спина. Ступня опорной ноги, воспринимая самое незначительное отклонение тела от вертикальной оси, помогает немедленно это устранить, подавая всю опорную ногу несколько вправо, влево, вперед или назад. Но для этого опорная нога должна

быть сильной и напряженной, даже если на ней полуприседают. Помимо этого, нельзя допускать разобщенности между движениями опорной ноги и корпуса; они должны составлять единое, иначе опорная нога не в состоянии регулировать устойчивость. Вот почему, повторяем, так важно тренировать опорную ногу и следить, чтобы учащиеся не налегали во время упражнений на станок, не «висели» на нем, ибо тем самым снимается работа с опорной ноги. Станок не должен подменять устойчивости; даже упражняясь у станка, необходимо сохранять равновесие на опорной ноге. Поэтому за станок надо держаться слегка, и полезно иногда отпустить руку для проверки устойчивости.

Помимо стопы (подъема) и мышц голени, очень большое значение имеет бедро. Основная силовая нагрузка при выполнении преобладающего количества движений падает на него. Вот почему так важно его развивать и почему в экзерсисе имеется целый ряд упражнений, преследующих эту цель.

От тазобедренного сустава зависит выворотность, подвижность всей ноги в целом, вращательные движения ею, шаг. Поэтому этот сустав усиленно тренируется упражнениями экзерсиса.

Большой шаг, т. е. способность поднимать ногу на 90° и выше, является очень ценным качеством. Однако далеко не у всех оно легко развивается, и в этом направлении также требуется упорная работа.

Б. КОРПУС

Выше уже указывалось, что одна опорная нога не может обеспечить устойчивость, что в этом необходимо участие корпуса. Корпус должен составлять с опорной ногой единое целое; это недостижимо без собранности всего корпуса и абсолютно прямой, сильной спины. Эти качества и надлежит с ранних лет вырабатывать в учащихся, не ослабляя следя при выполнении ими упражнений за правильной постановкой корпуса. Корпус должен сохранять строго вертикальное положение, — за исключением тех случаев, когда допустимо некоторое отклонение его от вертикальной оси, — и полную неподвижность. На последнее

обстоятельство следует особенно обращать внимание тогда, когда младшие учащиеся делают упражнение на середине зала. Желая облегчить работу ноги и помочь себе сохранить равновесие, они зачастую одновременно с движением ноги несколько поворачивают корпус, а вместе с тем и руки.

Далее, надо добиваться прямой спины, раскрытой грудной клетки, отсутствия напряжения в плечах и шее, не позволяя чрезмерно прогибать поясницу и держать грудь, что называется, «колесом». Кроме того, следует вырабатывать предельную гибкость спины.

В. РУКИ

В танце, и не только в танце классическом, рукам принадлежит исключительно важная роль, и большой ошибкой было бы смотреть на работу над ними, как на нечто второстепенное, пренебрегая этой работой при воспитании будущих танцовщиков.

В отличие от ног, решающих в основном технические задачи, руки, всегда активно участвуя в танце, выполняют, помимо технической, пластическую функцию.

Именно руки главным образом сообщают танцу должные линии и рисунок. Мало заниматься руками — значит оставлять их невыразительными, напряженными, а движения их — угловатыми. Между тем классический танец не допускает напряженной, жесткой — прямой или ломаной линии рук. Даже тогда, когда они раскрыты в 7-й позиции или вытянуты при арабеске, их линия должна быть мягкой, легкой, — надо, чтобы во всей руке чувствовалась устремленность, чему в высшей мере способствуют положение и форма кисти. Последняя тоже требует, наряду со всей рукой, основательной обработки, чтобы в ней всегда сохранялись легкость, жизнь и грация¹.

В нашей системе классического тренажа насчитывается семь позиций рук. Если оставить в стороне первую позицию, исходную позицию покоя, — из прочих шести

¹ Очень метко называл К. С. Станиславский кисти рук глазами тела («Работа актера над собой», с. 227).

позиций три — 2-я, 3-я и 7-я — будут основными (т. е. такими, в которых обе руки находятся в одинаковом положении), а 4-я, 5-я и 6-я есть комбинации двух позиций из числа трех основных: 4-я — это комбинация из 2-й и 3-й (другими словами, одна рука — любая — находится в таком положении, как во 2-й позиции, а другая рука — как в 3-й), 5-я — из 3-й и 7-й и 6-я — из 2-й и 7-й (рис. 11–17). Других комбинаций в тренировочной работе быть не может. Кроме того, совершенно недопустимы неточные и неопределенные положения рук, полупозиции.

Наконец, хотя в классическом танце встречаются положения рук, не входящие в число установленных позиций, однако количество их невелико, и можно сказать, что все положения рук в первых четырех классах регламентированы; они не могут быть произвольны, как не могут быть произвольны и хаотичны их движения.

Из 1-й исходной позиции руки могут идти во всякую другую через 2-ю или через 7-ю. Обратно в 1-ю позицию из остальных при тренировочной работе в младших классах руки возвращаются непременно через 7-ю. В остальных случаях возможен непосредственный переход из позиции в позицию, однако нередки случаи, когда этот переход осуществляется через 2-ю позицию. Перечислять тут все случаи переходов рук в танцевальных комбинациях невозможно, да и нет надобности, ибо такие комбинации (не говоря уже о сценическом танце) даются учащимся тогда, когда усвоены основные законы движений рук и приобретен некоторый навык в пользовании ими.

Как было указано, даже в 7-й позиции (а также одна рука в 5-й, в 6-й) и в арабеске, где руки вытянуты, они не должны представлять собою жесткой, напряженной прямой линии. В остальных же позициях они (обе в 1-й, 2-й, 3-й; одна — в 4-й, 5-й и 6-й) закруглены в локтях и запястьях и от плеча до концов пальцев являют собой дугообразную линию.

В тех позициях, где одна или обе руки выпрямлены, недопустимо провисание локтей, — они должны быть обращены не вниз, а назад. Точно так же недопустимо, чтобы безжизненно висели кисти, которые вместе с тем не

должны быть напряжены, а во 2-й, 4-й (у одной руки), 5-й (у одной руки), 6-й и 7-й — не должны смотреть ладонью вниз.

Далее, когда руки помещены в 3-ю, 4-ю, 5-ю, 6-ю и 7-ю позиции, они не должны находиться в одной вертикальной плоскости с корпусом или за ним, а всегда несколько впереди этой плоскости, — в противном случае напрягаются и поднимаются плечи. Кроме того, когда руки находятся во 2-й или 7-й позиции или же в 5-й и 6-й (в данном случае речь идет об одной руке), линия их должна идти несколько ниже линии плеч.

Относительно 1-й позиции следует заметить, что в ней ни локти, ни кисти не должны прилегать к корпусу, но в то же время недопустимо, чтобы они далеко отходили от него. Расстояние между кистями в 1-й, 2-й и 3-й позициях не должно превышать примерно двух сантиметров.

Что касается движения рук при переходах их из позиции в позицию, при открывании и закрывании их, то ведущая роль тут принадлежит кисти. Она окрашивает все движение, направляет его, в ней сосредоточена жизнь всей руки. Рука мертва, если безжизненна кисть, если она неправильно действует. Все движение руки идет от кисти, а не от локтя; очень важно это прививать учащимся с самого начала, чтобы они правильно овладевали выразительностью рук.

Если руки находятся в 7-й позиции или в какой-либо позировке не выше этой позиции, они при опускании непременно сперва чуть-чуть приподнимаются (как бы «вздыхнут») и лишь после этого начинают движение вниз. Кисть всегда отстает и обращается ладонью вниз. Если опускаются обе руки, повернуться ладонями вниз они должны одновременно.

Опускание рук из 3-й позиции идет двумя этапами: до 7-й позиции и от последней вниз. В 3-й позиции движение начинают кисти, они раскрываются, как лепестки цветка (при этом руки еще не начинают движения в стороны, а чуть-чуть поднимаются за кистями в первый момент их движения вверх). Затем кисти ведут за собой руки, раскрывающиеся в стороны, подойдя же к 7-й позиции, они обращаются ладонями вниз и, прежде чем начать опускание,

несколько приподнимаются (а за ними слегка поднимается и вся рука), лишь после чего движутся из 7-й позиции, как уже было указано.

Кисти начинают движение рук и тогда, когда руки раскрываются из 2-й позиции в 7-ю.

Возможен и иной способ опускания руки из 7-й позиции: кисть поворачивается тыльной стороной почти совсем вперед, затем отстает от движения опускающейся руки и, лишь подходя к 1-й позиции, поворачивается в обычное свое положение. Возможно вращение руки от локтя вместе с кистью как к себе (*en dedans*), так и от себя (*en dehors*).

Положение пальцев — форма кисти — во всех семи позициях в статические моменты одинаково. Очень важно следить за тем, чтобы не отходил далеко от остальных большой палец. В движении кисть не всегда сохраняет одинаковую форму. Так, например, она слегка раскрывается при опускании рук из 3-й и 7-й позиций.

В арабесках форма кистей несколько отличается от формы, наиболее употребительной в классическом танце: пальцы не закруглены, а разогнуты, и кисть обращена ладонью вниз. В *attitude allongée* кисти, имеющие такую же форму, как в арабеске, несколько приподняты.

Уже в I классе надо уделять большое внимание рукам. Следует вести упорную борьбу с напряженностью рук и кистей, провисанием локтей, надо следить за тем, чтобы кисти не поникали безжизненно, поворачиваясь ладонью вниз, и чтобы руки рефлексивно не дергались одновременно с работой ноги. Наконец, совершенно необходимо, чтобы уже в I классе учащиеся освоились со всеми семью позициями рук, с правильной постановкой их и с перемещениями из одной позиции в другую.

При разучивании позиций рекомендуется сначала проходить 1-ю, 2-ю и 3-ю. Пусть учащиеся усваивают их путем последовательного перевода рук из 1-й через 2-ю в 3-ю и обратно. В каждой позиции выдерживается пауза. Следующий этап — научиться из 1-й через 2-ю раскрывать в 7-ю, а из нее закрывать в 1-ю, правильно действуя кистями. На данном этапе новый момент — раскрывание и опускание. Далее разучивается опускание из 3-й позиции через 7-ю

в 1-ю. Когда все основные позиции и смены их пройдены, можно приступить к смешанным позициям и переходам из одной в другую, а затем совершать руками путь подряд через все семь позиций.

Наконец, включаются и движения головы. При переходе рук из 4-й в 5-ю позицию учащийся провожает взглядом раскрывающуюся в сторону руку и то же самое делает при переходе из 6-й позиции в 7-ю.

Очень полезно упражнение, приучающее к волнообразному движению руки и правильному движению кисти, состоящее в том, что раскрытые в 7-й позиции руки слегка приподнимают и опускают.

Полезно вводить такие, например, упражнения для рук: стоя на *croisé* в V позиции, раскрывать руки из 1-й через 2-ю в 7-ю позицию и опускать их непосредственно в 1-ю, координируя все с движениями головы и внимательно следя за тем, чтобы правильно двигались кисти. Или: перевести руки из 1-й через 2-ю в 3-ю позицию, сообщить телу незначительный перегиб назад, одновременно с чем руки раскрыть в 7-ю позицию, слегка приподнять их («вздохнуть» ими) и опустить в 1-ю позицию. Или: стоя фасом (ноги в нормальной, I позиции), раскрыть руки из 1-й через 2-ю и 7-ю в 5-ю позицию и переводить их из 5-й в 5-ю, перегибая в сторону корпус и вместе с тем несколько откидывая его назад, для чего, сохраняя неподвижность ног, чуть-чуть поворачивают корпус. Голова, слегка откинута назад, каждый раз поворачивается лицом в сторону опускающейся сверху руки. Можно это упражнение осложнять следующим образом: из V позиции делается шаг вперед (как в начале *temps lié*), сзади нога вытягивается в IV позицию, затем тяжесть тела переносится на эту ногу, а вытягивается нога впереди. Руки меняются местами, как выше было указано, вместе с переносом тяжести тела; лицо каждый раз смотрит из-под руки, находящейся наверху.

Наконец, полезно еще такое упражнение для рук с участием всего тела: стоя фасом, из V позиции переходят во II с полуприседанием и затем, сохраняя II позицию, поочередно переносят тяжесть тела с одной ноги на другую, каждый раз с полуприседанием, и до конца вытягивая подъем

освобождающейся ноги. Руки одновременно с этим переводят из 5-й в 7-ю позицию и снова в 5-ю (меняя руку, находящуюся наверху).

Однако в младших классах работу над руками следует проводить крайне осторожно. Тут преподаватель должен проявлять очень большой педагогический и художественный такт и всегда помнить о склонности ребят к подражанию.

Вместо того чтобы воспитать свободу рук в детях, подготовить их к овладению в дальнейшем максимальной выразительностью, очень легко им привить вредную манерность, и грация перейдет в кривлянье. Необходимость воспитывать пластичность не устраняет еще большей необходимости всегда упорно следить за тем, чтобы ни в коем случае не убивалась естественность. Пусть лучше в I и II классах общая форма будет суше, схематичнее, не говоря уже о том, что в этих классах, как и в III и IV, она должна оставаться строго каноничной.

Упорную работу над руками надо вести и далее, на протяжении всего курса обучения. Указанная опасность, хотя и в меньшей мере, остается всегда, и, стремясь к тому, чтобы с каждым годом все увеличивалась мягкость рук, все росла их пластическая выразительность, необходимо вести упорную борьбу с малейшими проявлениями манерности, неестественности.

Начиная с V класса, когда в работе с учащимися допустимы некоторые отклонения от строго канонических форм, возможно пользоваться рядом позировок рук, которые не входят в число основных позиций последних, но часто используются в сценическом классическом танце.

Г. ГОЛОВА И ЛИЦО

Голова в танце, помимо выполняемой ею иногда функции технического порядка (о чем речь идет в главе о вращении), играет, подобно рукам, очень важную пластическую роль. Совершенно свободная в своих движениях голова — это важнейшее условие жизненности во всей фигуре танцующего. Как и руки, голова — существенный фактор выразительности, и самый незначительный наклон, подъем или

поворот ее или же всевозможные сочетания этих моментов сообщают различную окраску всей позе, всему телу в целом. Кроме того, чрезвычайное значение имеет взаимосвязь движений головы, рук и корпуса. Перечислить все возможные сочетания этих движений, конечно, невозможно, многие из них, не говоря уже об основных, усваиваются при разучивании материала программы. Нельзя только забывать, что без координации движений рук, головы и корпуса недостижима выразительность танца.

Если же имеет место движение головы пластического порядка (не технического, как во вращении), сочетающееся с движением рук, то оба эти движения должны протекать параллельно, одновременно возникая и заканчиваясь.

Когда руки раскрываются из 1-й позиции, взгляд должен провожать кисти, пока они совершают путь одна подле другой; затем, когда руки расходятся, лицо обычно поворачивается вслед за рукой, открывающейся в 7-ю позицию. Это должно иметь место во всех классах во время подготовки (*préparation*) к упражнениям экзерсиса, у станка и на середине зала при положении не фасом, даже если, после того как руки открылись, голова опять займет прямое положение. К моменту опускания руки голова снова поворачивается к ней лицом, взгляд следует за идущей вниз кистью, причем голова несколько склоняется набок.

Всего разнообразия сочетаний движений головы и рук здесь невозможно дать, — это можно усвоить лишь на практике. Но, повторяем, движения рук без сочетания с движениями головы утрачивают значительную долю своей пластичности, и поэтому на протяжении всего курса надо развивать в учащихсья умение правильно пользоваться движениями головы.

В течение первых двух лет обучения рано требовать от учащихсья вполне выразительных движений головы. Но добиваться отсутствия напряжения в шее следует с первых же шагов, следя за правильной (совершенно прямой) посадкой головы во время упражнений и не допуская рефлективных движений ею при работе ног.

Что касается лица, то с первых же лет обучения не надо допускать во время упражнений сосредоточенно-угрюмого

выражения его, а тем более гримас и судорожных подергиваний, являющихся следствием общей напряженности; но в то же время следует бороться с раз навсегда застывшей улыбкой. Надо стремиться к тому, чтобы, не взирая ни на какие технические трудности танца, исполнитель был вполне свободен, владел своим мышечным аппаратом и мог выполнять во время танца актерские задачи. Значит, вполне свободны должны быть и мышцы его лица, иначе ни о какой живой мимике не может быть и речи.

Нет надобности доказывать, какую огромную роль в сценическом творчестве актера играют его глаза. И плохо, когда в этом «зеркале души» балетного исполнителя отражается смятение перед технической трудностью танца или когда это «зеркало» ничего не отражает, ибо упражняющийся привык смотреть на себя только в зеркало танцевального зала. К. С. Станиславский советовал осторожно пользоваться в своей работе зеркалом, ибо «оно приучает артиста смотреть не внутрь себя, а вне себя»¹. Слова эти применимы и к балетным артистам, которым сызмальства приходится по принятой традиции тренироваться перед зеркалом. Это вырабатывает привычку смотреть на себя со стороны даже и на сцене, когда глаза должны отражать мысль и переживания актера, когда взгляд активно должен воспринимать какой-либо объект и т. д., словом, когда глаза служат одним из главных орудий актерского творчества. При нерациональном пользовании зеркалом последнее, вместо того чтобы помогать учащимся (проверка позы, положения рук и т. д.), несомненно, приносит вред, в особенности если учащиеся привыкают постоянно смотреть себе на ноги. Это вырабатывает мертвый, устремленный в одну точку взгляд, опущенный вниз.

На какие-то периоды работы (когда тренировочный материал в основном отделан) лучше закрывать зеркало. Пусть работает зрительная и моторная память учащихся, пусть им помогают моторные ощущения, пусть они воспитывают в себе чувство внутреннего контроля.

¹ Станиславский К. С. Работа актера над собой. С. 56.

Привычка смотреть перед собой в одну точку или опустить взгляд вредна еще и потому, что она отнимает у исполнителя возможность общаться с партнерами, а тем самым мешает ему верно действовать на сцене.

Помимо этого, учащимся необходимо привыкать видеть имеющееся в их распоряжении пространство пола, чтобы рассчитать движения и приучиться владеть этим пространством. Наконец, в групповых танцах необходимо видеть соседей и следить за расстоянием между ними и собой. В отношении головы и лица, а также и координации движений рук, головы и корпуса следует проводить то же, что было сказано о руках: надо очень осторожно воспитывать пластичность, в особенности в младших учащихся, чтобы не привить им манерности.

ГЛАВА 2

ЭКЗЕРСИС

В классическом тренаже экзерсису принадлежит очень важное место. Он вырабатывает выворотность, устойчивость, а также силу и эластичность суставно-связочного аппарата; он развивает в учащих те качества, без которых невозможно овладеть движениями, составляющими фонд классического танца.

Неправильно было бы смотреть на требование крайне аккуратного и точного исполнения всех упражнений, входящих в экзерсис, как на узкий педантизм, как на пережиток дурной традиции. Ошибочно думать, что если задача экзерсиса — разогреть ноги, укрепить их, размять мышцы, то неважна чистота выполнения отдельных упражнений. Небрежность и все ошибки, допускаемые в экзерсисе, сказываются позднее, при исполнении танцевальных движений.

В I классе все упражнения разучивают при положении учащих лицом к станку. Учащиеся должны стоять от станка на таком расстоянии, чтобы руки были полусогнуты в локтях, а последние находились несколько впереди корпуса, не были ни прижаты к нему, ни отведены от него. Кисти должны находиться против локтей. Еще раз подчеркнем: недопустимо, чтобы учащиеся «висели» на палке при положении лицом или боком к станку. В последнем случае рука, находящаяся на станке, должна быть точно так же слегка согнута в локте, которому надлежит находиться на середине расстояния между станком и корпусом; кисть должна лежать на палке несколько впереди корпуса. Во время упражнений кисть нельзя сдвигать с места.

Когда учащиеся стоят уже боком к станку, перед упражнениями вводится подготовка (*préparation*), и делать ее

совершенно необходимо, ибо она помогает собранности внимания, чистоте работы.

В тех случаях, когда упражнение начинается с закрытой позиции ног, подготовка заключается в переводе свободной руки (на середине зала — обеих рук) из 1-й в 7-ю позицию. Когда упражнение начинается с открытого положения ног, этот перевод руки сочетается с открыванием ноги или помещением ее *sur le cou-de-pied*.

Более сложные подготовительные движения к некоторым упражнениям указываются при рассмотрении последних.

А. ПРИСЕДАНИЯ

Французский термин *plié* означает и приседание (*demi-plié* — полуприседание, *grand plié* — глубокое приседание), и ту эластичность суставно-связочного аппарата ног, которая приседанием развивается и которая является совершенно необходимым условием подлинного мастерства танцовщиц и танцовщиков. Эластичность нужна и для хорошего прыжка и для целого ряда других движений. Приседание вырабатывает эту эластичность. Кроме того, оно развивает крепость и прямизну спины — качества, без которых невозможно овладеть техникой.

С учащимися I класса нельзя сразу начать разучивать глубокое приседание, — для их еще совершенно не окрепших ног и очень слабой спины это упражнение слишком трудно; их ступни, непривычные к выворотности, будут неизбежно сильно наваливаться на большой палец, чем испортится постановка ног; у них еще не может быть нужной устойчивости и т. д. Поэтому первую четверть учебного года в I классе посвящают полуприседанию, служащему подготовительным упражнением к глубокому приседанию. Позднее глубокое приседание вытесняет из экзерсиса *demi-plié* как изолированное упражнение, но *demi-plié* все же остается в сочетании с некоторыми другими упражнениями.

а) Полуприседание делается в I, II, III, V, а позднее в IV позициях. В этом упражнении пятки от пола не отделяются, и тяжесть корпуса равномерно распределяется