

18+

Святослав Сантуш

КІЗОМВА
ПЕРВЫЙ ШАГ



Святослав Сантуш

Kizomba. Первый шаг

«Издательские решения»

Сантуш С.

Kizomba. Первый шаг / С. Сантуш — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-4498-7318-7

Глубокий и уникальный взгляд на танцевальное взаимодействие. Кизомба — парный танец или целая Вселенная? Чем отличаются стили преподавания и изучения танца? Как можно взаимодействовать даже на уровне дыхания? Почему восприятие танца так сильно влияет на качество танцора и его путь? Где темная сторона коммерции в Кизомбе? Ответы на эти и другие вопросы, методики обучения, советы танцорам любого уровня, рекомендации преподавателям и множество секретов вы найдете в этой книге. Организация "Meta Inc." запрещена на территории РФ.

ISBN 978-5-4498-7318-7

© Сантуш С.
© Издательские решения

Содержание

Вступительное слово	6
Сила творчества	7
Советы начинающим Кизомберам	11
Ведение и следование	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Kizomba. Первый шаг

Святослав Сантуш

© Святослав Сантуш, 2020

ISBN 978-5-4498-7318-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступительное слово

Привет, уважаемый читатель!

В твоих руках книга о Кизомбе, о танце с большой буквы. Танец, который изменил мою жизнь к лучшему, и если ты позволишь, то он украсит и твою. Независимо от того, сколько ты танцуешь, преподаватель ты или ученик, партнер или партнерша, эта книга полезна для всех. С помощью этой книги я делюсь своим опытом, знаниями и взглядом на Кизомбу, стараясь быть максимально эффективным для своего читателя.

Что можно найти в этой книге? В ней есть философия, взгляд, правда, техническая составляющая, рекомендации, опыт, описание моих авторских методик, взгляд на тему изучения и преподавания танца, немного личной истории и несколько шуток. Есть конкретные элементы и даже ответы на популярные вопросы.

Стиль моего повествования своеобразен, разбирая одну тему, я затрагиваю сопутствующие, но всегда привожу к общему знаменателю. Дорогой читатель, если хочешь увидеть всю картину той идеи, которую несет эта книга, то не ленись прочесть ее полностью.

С уважением, Святослав Сантуш

Сила творчества

Большую часть своей жизни я был очень скромным человеком. Совсем скромным, прямо совсем, и ключевое слово здесь – «был», скромность – это прекрасно и одно из лучших качеств в человеке, на мой взгляд. Но есть такая скромность, которая скорее страх проявления себя на публике, чем просто учтивость и кротость. Моя скромность была такого уровня, что мне было сложно даже спросить дорогу на улице, общаться открыто я мог только с очень близкими мне людьми – и то даже попросить что-то у родственников порой мне было неловко. Даже когда учился в универе, прочитать что-то на всю аудиторию для меня было задачей особой сложности! Я сидел за партой, и все читали по очереди, один за одним, и я думал, вот бы эта неизбежность меня миновала, и чем ближе очередь приближалась ко мне, тем больше я волновался. Сейчас мне смешно вспоминать это, и одновременно я ощущаю огромное сочувствие к «прошлому» себе. Мне хочется обнять «прошлого» себя и сказать: «Все будет супер, иди на танцы!» Но тогда я, сидя в аудитории, прогонял раз за разом, снова и снова текст, который предстоит прочесть, и сильно потел, волновался, трясся. Поверьте, это жутко. Особенно когда не понимаешь, что с тобой не так. Точнее думаешь, что что-то не так, но на самом деле все всегда в порядке и всему свое время. Мое время настало, когда в мою жизнь пришли танцы. Конечно, я работал над собой и над своей харизмой, над внутренними блоками, но огромный шаг к тому, какой я сейчас, мне дала Кизомба. Сейчас я спокойно веду мастер-класс в другом городе, где множество людей, кого я вижу впервые, и я с легкостью могу общаться с аудиторией, шутить и чувствовать себя комфортно, находя общий язык, общий ритм, подход к каждому и ко всем одновременно. Я не проходил никаких спецкурсов и не ходил к психологу, я всего лишь пошел на танцы.

Танцы – это не просто увлечение, не хобби, хотя для кого-то это всего лишь несколько часов развлечения в неделю. Танцы – это стиль жизни. Почему стиль? Потому что танцы учат настраиваться на каждого человека, находить подход к любой ситуации, любой музыке и обыгрывать любой акцент не только на танцполе, но и в жизни.

У всех людей разный внутренний мир и разные профессии, но не всегда есть возможность выразить себя или постигнуть те грани, те акценты, которое дает творчество. Я встречал множество людей, кто проживал свою жизнь в недосказанности. Это выражалось в том, что человек жил в привычном ритме: работа, дом, сон, работа, дом, сон – и так по кругу. Конечно, работа приносит радость, если это любимое дело, но все же некоторым не хватает «акцентов».

Танцы дают эти акценты жизни, в танцах человек может участвовать в шоу, сниматься в клипах и познать, каково это, когда после твоего самовыражения тебе аплодирует толпа. Когда твое видео комментируют люди с разных городов и стран и поддерживают тебя в твоём творчестве. Танцор может участвовать в соревнованиях и познать соревновательный дух, почувствовать, каково это – выйти и выступить на публике, ощутить, как толпа реагирует на твою музыкальность и яркую индивидуальность.

Для этого нет необходимости подходить по росту, весу, возрасту или подготовке.

Новичок может стать звездой шоу, главной ролью в клипе, любимчиком танцпола или сильным воином в битве на соревнованиях.

Танцы – это еще и сообщество, живущее своей жизнью, свой мир внутри мира, своя вселенная внутри вселенной.

В танцевальном сообществе, или «танцтусовке», можно обрести новый круг общения, новых друзей, новые знания (полученные от общения с людьми) и взаимодействие, даже вне танцпола – это сообщество, которое поддерживает друг друга и расширяет кругозор.

Представьте, как прекрасно, что мы в танцах. Это целый мир, который становится частью жизни, сила творчества, которая дает нам столько возможностей для выражения себя и красоты Вселенной. Представьте, что мы могли этого никогда не познать...

Сила творчества меняет восприятие реальности и людей, танцы меняют твою жизнь навсегда.

Я вижу, как люди раскрываются, как уходит зажатость и повышается самооценка, появляется уверенность в себе. Это не наглость, это самодостаточность и уважение к себе и окружающим тебя людям.

Сила творчества, проявляющаяся через танцы, помогает мужчинам быть мужчинами, заботиться о женщинах, уважать женщин, понимать, ценить и восхищаться. Не бояться проявлять себя и открывать свое сердце, свой внутренний мир, показывать свои акценты.

Сила творчества через танцы помогает женщинам раскрыть свою женственность, свою красоту, свою уникальность, свое творчество, ощутить внимание и заботу, научиться доверять и проявлять свои акценты. Это влияет и на тело, фигуру и пластичность. Жестикаляция и манеры становятся более женственными, изящными и эстетичными. Это восхитительно.

Наблюдая за учениками, их поведением, мировоззрением и мышлением, я наблюдаю очень интересную тенденцию.

Много парней, кто приходил ко мне, признавались, что изначально пришли ради знакомств с девушками и мотивировали себя мыслью: «Там много девчонок». НО! Потом что-то происходило в их внутреннем мире, и они стали увлечены танцем, им хотелось совершенствоваться, стало интересно обыгрывать музыку, повышать уровень и улучшать свою технику. Чтобы ярче взаимодействовать в паре, чтобы выражать свое восприятие музыки через тело еще ярче. И это не ради работы на публику, а ради внутреннего удовольствия и расширения границ языка танца, которым они говорят с партнершей на танцполе.

Такие признания очень приятно слышать, как и видеть изменения в поведении ребят.

Парни становятся более мужественными в хорошем смысле этого слова. Точнее, в достойном смысле этого слова. У нас в стране почему-то говорят: «Мужики не танцуют». Я так и не понимаю смысл этой фразы. На моих глазах парни становятся ответственными, уверенными, умеющими защитить девушку, умеющими держать свое слово, умеющими проявлять заботу. Становятся сильными, обретая умение быть собой и не бояться открыть себя настоящего, без масок и показать это.

В танцах мы настоящие, и это сила творчества.

Я говорю о танцах с точки зрения танцора, преподавателя именно Кизомбы, так как Семба, Кизомба и Таррашинья – мои единственные направления, и кроме них я не изучаю другие. Когда-то пробовал танцевать исторические танцы и другие парные, но влечения к ним нет. Моя любовь и страсть – Семба, Кизомба и Таррашинья.

Каждый выбирает по сердцу. Но учтите, что танцевальное направление имеет свою душу, свое мнение и свою сущность, свой характер и эгрегор. Поэтому направления могут отсеивать пришедших (улыбаюсь) или выбрать именно вас!

Слушайте свое сердце, свою душу и тело, куда вас тянет, и если Кизомба выбрала вас, а вы Кизомбу, то может случиться вечная взаимная и безусловная любовь.

Не только влюбленные в Кизомбу обожают танцевать ее, а Кизомба обожает, когда вы ее танцуете!

Сила творчества подскажет и направит вас. Бывает даже такое, что во сне приходят новые элементы и связки, и это чудесно.

Танцы влияют и на энергетику, это мое личное мнение и наблюдение, мое ощущение.

Когда мужчина ведет в танце, а женщина следует, появляется гармония. Если это не принуждение и не противостояние, не оценка друг друга, а баланс двух энергий – мужской и женской, то ваша внутренняя сила возрастает и появляется гармония.

От таких танцев послевкусие приятной наполненности, чувство эйфории, трепета, будто вырастают крылья и улыбается все вокруг. Но при этом фигурирует внутренняя умиротворенность. И дело совсем не в количестве элементов, ярких поддержек или уровне танцоров.

Дело в том, что в жизни людям приходится брать на себя разные роли, независимо от того какого вы пола. И не всегда есть возможность играть свою роль в силу обстоятельств. Это не плохо и не хорошо, это просто жизнь. Никто ничего никому не должен и не обязан. Каждый может заниматься чем хочет и как хочет.

В каждом из нас есть мужское и женское начало. В мужчинах больше превалирует мужское, а в женщинах женское. Заниматься в жизни можно чем угодно, однако, на мой взгляд, важно сохранять то начало, которое превалирует от рождения. Сохранять, следовать и развиваться. Мужчинам мужское, а женщинам женское. Тогда все будет супер, чем бы вы ни занимались.

Когда мы танцуем в паре, это очень сильно помогает раскрывать и усиливать ваше «начало».

В парных танцах мы выполняем именно те роли, которые заложены в нас при рождении. Эти роли усиливают в мужчинах мужскую энергетику, а в женщинах женскую, и эти энергии взаимодействуют друг с другом.

Это хорошо влияет на химию организма, здоровье, внешность, на внутреннюю и внешнюю гармонию, качество жизни, на взаимодействие с окружающим миром и то, как мир и окружающие воспринимают вас.

Небольшое лирическое отступление.

Почему я влюблен в Кизомбу и все вытекающее из нее?

Я верю в чудеса и постоянно убеждаюсь в том, что чудо окружает нас всегда и везде.

Красота мироздания, природа, чудо появления живого существа на свет. Можно очень долго продолжать перечислять примеры чудесной силы волшебства, чем является наша Вселенная. Но я хочу поделиться своим ощущением и взаимодействием с силой творчества.

Волшебство, которое наполняет жизнью все живое, та же сила создает творчество, используя людей как инструмент – художники, поэты, музыканты и, конечно, танцоры! Танец и взаимодействие в нем – это настоящее чудо. Я вижу любые танцы, не только парные, как проявление Вселенной, как жизнь и вся красота мира, вся его многогранность отражается в танце. Танцоры – это инструменты Вселенной, ее эмоции, проходящие через руки, ноги, тела, глаза и уши танцоров. В парных танцах – это еще и проявление безмерной красоты, безграничной силы взаимодействия между разными гранями и аспектами Вселенной – мужчиной и женщиной. Разными, но частью одного целого.

Когда я впервые встал в пару, именно в Кизомбе, я был поражен и захвачен этим чудом. В свободном танце, не на отработке элементов, а на попытках первой импровизации, когда я абсолютно незнакомого мне ранее человека повел на простейшие движения, и партнерша следовала, взаимодействие развивалось в различные шаги, движения корпуса, и поначалу, конечно, кривоватые и робкие, но все было «вместе». Разве это не чудо? Когда два человека, даже не знакомые ранее, слышат друг друга и создают танец, ощущение, что даже сердцебиение синхронизируется и с одним ритмом пульса на двоих, когда даже дыханием можно вести и за дыханием можно следовать – разве это не чудо? Для меня это истинное чудо, которое захватило меня, и в какой-то момент своего «Кизомба-пути», все больше углубляясь в это, я научился говорить: «Да будет воля твоя», – адресуя это Вселенной, силе творчества и мироздания. Когда не ищешь способа кого-то впечатлить или не стараешься быть лучше, чем кто-

то, а просто слышишь музыку и говоришь: «Да будет воля твоя». Тогда Вселенная ведет тебя сама, показывая и проявляя...

Советы начинающим Кизомберам

Когда наступает тот момент, с которого вы можете считать себя танцорами Кизомбы? Когда именно? Через сколько занятий? Через какой промежуток времени? Сегодня? Или с четверга? Может, через год? Или после первого фестиваля? Может, когда тренер скажет? Через тысячу и один танец? Нет-нет, может, только после седьмого афтепати в эллинге? Или когда сходишь с тренером в крафтовый бар? Когда сможешь отличить Сембу от Тарраши? Наверное, после первой поддержки? Нет, скорее после репоста о танцах в социальных сетях?

Продолжать можно бесконечно, и я бы ответил на этот вопрос так:

«Как только вы встали в пару на первой тренировке, неважно, был это „открытый урок“ или регулярное занятие, важно, что вы осознанно туда пришли, чтобы не просто посмотреть, а именно сделать свои первые шаги! И как только вы, стоя в паре, под музыку Кизомбы сделали свой первый шаг, вот с этого момента вы Кизомберы», – мой ответ.

Сколько продлится ваше физическое танцевание, годы или один танец, – неважно. Но здесь и сейчас, на момент своего первого шага под музыку Кизомбы в паре, – вы Кизомбер.

Как долго продлится этот момент и станет ли это вашей жизнью или частью ее на один миг – не имеет ни малейшего значения. Важно, что здесь и сейчас вы танцор, танцор Кизомбы.

Поздравляю!

Я написал выше «физическое танцевание», потому что танцевать можно и во сне, в фантазиях, мыслях и теоретически! Что в начале вашего пути и на протяжении его вам сильно пригодится!

Мне в свое время еще пригодился блокнот, ручка и воображаемая партнерша! Еще пригодились штаны. Да, именно так выглядел мой стартовый набор танцора.

Теперь подробнее.

Пункт №1 – Блокнот и ручка!

Блокнот и ручка очень полезны для записи того, что вы поняли, и заметок.

Да, элементы можно записать на видео, можно записать объяснения тренера, но то, что отложилось у вас с занятия и личной практики, полезно записать в блокнот. Для кого-то это эффективно, для кого-то нет. Но очень ценно улавливать не только техническую составляющую, а **ЗНАНИЕ!** Ценно уметь задавать правильные вопросы и смотреть в корень, мыслить шире.

Приведу примеры:

На занятии вы отрабатываете «лифт» и поворот с применением этого элемента. Скорее всего, вы изучаете этот элемент в какой-то связке. С шагами или Саидами – и делаете лифт.

Вам объясняют, как его правильно делать, например, что в лифте партнерши опускают плечи вниз, а не поднимают вверх, держат планку, а партнеры не поднимают локти и свои плечи – и далее всю сопутствующую технику выполнения элемента. Это техника! Это можно записать на видео, в блокнот или как вам удобно.

Вы проделываете связку с этим элементом, и часто такое бывает, когда менее опытные танцоры что-то изучают, они повторяют связку и «вход» в элемент именно в такой последовательности, как показали на занятии. Потом часто делают именно такую последовательность на отработке или вечеринке. Но вы узнаете о том, что лифт можно сделать на абсолютно любом шаге! Практически в любой момент! В закрытой позиции, открытой и какой угодно позиции – вот это уже знание!

Знание, которое позволит вам импровизировать и не привязываться к связкам и определенной прелюдии к этому элементу. Вот это знание я рекомендую записать.

И оставить место для дополнительных заметок. Когда вы узнаете, для чего еще применяется этот самый лифт, вы пополните это знание. Например, когда узнаете, что лифт прекрасно служит для поддержек, наклонных поддержек, фиксаций положения, смены направления, верхних тепов, перешагиваний ноги партнера, что можно управлять свободной ногой в лифте, что лифт бывает даже нижним – и еще множество знаний! Тогда вы сможете расширить свою заметку, свою базу знаний, записывая это в свой блокнот. Когда вы будете отрабатывать что-то в паре, на самоподготовке, дома или арендуете зал, вы сможете прочесть это и посвятить целую тренировку применению именно этого знания.

Приведу пример проще:

Вы отрабатываете шаги в паре, базовые, но вы узнаете, что в танце можно шагать сколько угодно, куда угодно: вперед, назад, вправо, влево, в диагональ, менять направление и длину шага, кстати, длиной шага можно даже обыгрывать музыку, как и скоростью шага, как и рассинхронном в шагах, как и рассинхронном в скорости шага у партнера и партнерши, но вы пока этого не знаете, если только начали танцевать. Вы пока только знаете, что шагать можно куда угодно и сколько угодно, и за это Кизомба-полиция не арестует вас! Это знание. И вы записываете его в копилку знаний.

Так делал я, записывал в блокнот после занятий и мастер-классов не только технику элемента, но и то знание, которое я извлек, для отработки его впоследствии.

Пункт №2 – Воображаемая партнерша!

Знакомьтесь, моя верная спутница Эстела!

Прекрасная и обворожительная партнерша, с которой я протанцевал огромное количество времени, она очень опытна и идеально следует, единственный нюанс – ее вижу только я!

На самом деле очень сильно помогает в свободное время танцевать даже с воображаемой партнершей. Если нет возможности потренироваться с реальным человеком, но есть свободное время, то очень полезно все равно танцевать одному!

Во-первых, чем больше вы слушаете музыку того направления, которое танцуете, тем сильнее настраиваете свой музыкальный слух, вы привыкаете к музыке, ритму, акцентам и учитесь ее не просто слушать, а слышать! Во-вторых, когда вы танцуете, это еще и помогает вам привыкать двигаться под музыку, и ваше тело и слух начинают работать вместе. Вы двигаетесь и ощущаете, что не всегда музыка такая быстрая и пугающая начинающего танцора, как это кажется. Плюс это развивает импровизацию и поднимает настроение.

Но когда представляешь, что ведешь, что танцуешь не один, то приходится держать так называемую рамку и работать руками правильно, работать корпусом правильно! Направлять свой корпус относительно партнерши и уделять свое внимание партнерше. Пусть даже воображаемой.

Эстела, благодарю!

Пункт №3 – Штаны!

Что не сделаешь ради развития, если твое нутро стремится к этому.

Я танцевал дома ночами и с воображаемой партнершей, и с мешком, набитым всякой всячиной, и со шваброй, и с книгой на голове! Кстати, можете взять эту книгу, если у вас печатная версия, и положить на голову для отработки ровного шага «без прыжков» и выравнивания осанки.

Вернемся к штанам! Здравствуйте, джинсы!

На начальном этапе, если отрабатываешь что-то без пары, то сложновато представлять шаги и ноги партнерши. Именно для этого мне прекрасно служили штаны. Я брал штаны в руки и имитировал ими ноги партнерши, шагал, переставляя штанины, делал подбивки, Саиды

и прошагивал элементы. Это звучит смешно, а выглядит крайне комично, но мне это действительно помогало на каком-то этапе.

Старт развития

Продолжая тему рекомендаций начинающим и продолжающим танцорам, хочется посоветовать и поделиться своим мнением о технике и развитии в танце.

Как-то на занятии ученики зашли в элемент и, оставаясь в нем, задали такой вопрос:

– Святослав, а как отсюда выйти?

– Из элемента или помещения? – ответил я улыбаясь.

Чтобы таких вопросов не возникало, на начальном этапе рекомендую делать такую практику:

Упражнение 1

Вы заходите в элемент или, например, в открытую позицию, когда партнерша справа от вас (третий шаг женской Саиды) и пробуете выйти во все направления и закрыться в пару за минимальное количество шагов. Вы пробуете закрыться или просто выйти, продолжая движения с этой точки. Практически с любого элемента можно выйти в четыре стороны, плюс диагональ, еще и вверх, и вниз.

Итак, стоите в позиции, пробуете выйти в одну сторону, возвращаетесь, пробуете в другую и так далее. Потом варьируете количество шагов до закрытия в пару, если вы практикуете закрытие.

Упражнение 2

Еще полезно учиться выходить в задуманную позицию с места за минимальное количество шагов. Например, вы хотите оказаться в «теневогой позиции» и пробуете достичь ее из различных позиций за минимальное количество шагов и движений.

Или, как пример, третий шаг женской Саиды (партнерша справа относительно партнера). Вы даете себе задачу выйти и вывести партнершу в такую позицию за минимальное количество шагов из изначального положения «четыре линии» с места или из какого-то иного положения.

Кстати, в третий шаг женской Саиды можно выйти с места из закрытой позиции за один шаг.

Работа ног

Работе ног следует уделить особое внимание! Это не только связано с красотой шага, футворком и техникой переноса веса с использованием разной части стопы, но это еще и подбивки, подцепы, поддержки и ведение ногами на шаги, тепы и собирание ног на закрытии элемента!

Я очень люблю использовать ноги при ведении партнерши, как и делать вышперечисленные элементы, эффектные переносы веса и акцентировать на такой работе с весом при помощи ног.

Музыка, под которую мы танцуем, бывает очень разной по своему настроению, одни треки мягкие и лиричные, другие более «жесткие» и даже агрессивные, разная динамика, разное настроение, разная стилистика – разный шаг.

На мой взгляд, хороший танцор, выполняя даже одни и те же элементы или базовый шаг под разные треки по настроению и стилистике, не делает это одинаково. Звучит логично.

Мы не танцуем одинаково под разную музыку – очень логично. Одинаково именно по настроению и стилистике выполнения элемента или шага.

Это напрямую связано с работой ног! Перемещение начинается с шага.

К примеру, вы танцуете под нежную, романтическую музыку, в которой очень мягкий бит, спокойная мелодия и убаюкивающий вокал. Естественным ли будет под такой трек топот,

сотрясающий землю? Кто-то скажет: «А почему бы и да». Ведь танцор показывает своим танцем то, как он слышит музыку и воспринимает ее. Это тоже имеет свой смысл.

Но я предлагаю вам пробовать передавать контраст музыки и начать с шагов.

Когда танцор двигается плавно, мягко, под соответствующую музыку, а при смене трека на более жесткий, меняется и его шаг на соответствующий треку, например, становится более акцентированно направленным в землю – это действительно дает свой эффект. Даже если внутри вы совсем в другом настроении, когда начинаете движением тела имитировать настроение, схожее с настроением музыки, будь то мягкое, нежное, спокойное или наоборот, то ваше тело и внутреннее состояние переключаются достаточно быстро. Понаблюдайте за этим. Это действительно работает.

Если я хочу ярче передавать настроение трека, когда играет более мощный бит, то я, наступая на пол, как будто чуть-чуть «бросаю» свой вес в пятку. В ПРЕДЕЛАХ РАЗУМНОГО. И не на протяжении всего трека. Это создает эффект небольшого землетрясения, но не рекомендую этим злоупотреблять. Используйте это в начале трека или в ударные доли для акцента.

Важная пометка – это происходит не отдельно от партнерши, а с сопутствующим ведением.

Есть моя любимая фишка, связанная с акцентами на шаге, – оставлять ногу «заряженной». Когда ставишь ногу на подушечку перед пальцами (место на подошве, откуда начинаются пальцы ног). И я при этом держу пятку оторванной от пола, не высоко. Нога не загружена, если такое положение стопы применяется при шаге или переносе веса, то вес не должен уходить на пальцы ног. Конкретно в этой фишке я не загружаю ногу, которой собираюсь сделать этот акцент. И когда я хочу сделать выразительный акцент на переносе веса или шаге, то я бросаю вес акцентированно в пол, наступая пяткой «заряженной» ноги. Акцентировать можно и мягким переносом веса, эффектом плавного перетекания. Но сейчас мы говорим про конкретный, более жесткий акцент. Под словом акцентированно в данном случае подразумевается перенос веса с эффектом притопывания, не мягкого опускания пятки в землю, а именно бросания веса, будто мы проваливаемся в пол. Это особенно круто делать, когда одна нога впереди, из положения в закрытой позиции. Например, вы шагнули вперед правой ногой, левую оставили заряженной, и когда вам понадобилось сделать акцент в начало бита, ударную долю или по вашему усмотрению – вы используете свою заряженную ногу. Еще хорошо это делать, когда идут элементы верхней частью корпуса, грудной клеткой, изолированно от ног, и в нужный момент вы используете свою заряженную ногу. Также это очень эффектный перенос веса вместо «пустого шага». О пустых шагах мы еще поговорим.

Как-то раз на тренировке дотошные ученики спросили меня: «Святослав, а на сколько сантиметров ты оторвал пятку?» Казалось, что это шутка, но это был серьезный вопрос, и я ответил: «На четыре сантиметра!»

Шутки шутками, а расстояние от моей подошвы до пола реально измерили прямо на месте. Как вы думаете, сколько сантиметров там было? Четыре! Ответил интуитивно и попал в точку. Похвально, что есть такие ученики, кто относится настолько серьезно к словам преподавателя, что носят с собой рулетку и проверяют каждое слово. Вообще, задавайте больше вопросов преподавателю, не стесняйтесь, для этого мы существуем. Для помощи вам в освоении этого искусства.

Упражнение 3

Для того чтобы приучать себя чувствовать ноги партнерши, научиться вести ногами и улучшить свой навык взаимодействия, рекомендую делать следующее:

Техника для изначальной позиции «четыре линии»: левая нога партнера – правая нога партнерши – правая нога партнера – левая нога партнерши!

При такой позиции практически исключается вероятность наступить на ноги друг другу и при танце в близкой позиции с контактом в верхней части корпуса. Необходимое расстояние для такого контакта как раз съедается за счет положения ног, а не за счет наклона друг к другу.

Есть танцоры, предпочитающие танцевать на достаточно большом расстоянии, на жесткой рамке, стоя в «двух линиях», и при такой позиции техника ведения иная. Шаги начинаются с рамки, образуемой руками и верхней частью корпуса, чтобы избежать наступания на ноги.

Я приверженец позиции «четыре линии», так как это позволяет начинать ведение на шаг как с груди (верхней части корпуса), так и с ведения ногами или одновременно! Это также позволяет танцевать на более близкой позиции.

Перейдем к практике. Вы делаете базовый боковой шаг, и когда шагаете вправо относительно партнера (правая нога партнера), при шаге вы удерживаете контакт с ногой партнерши в области стопы, контакт может быть и в области колена, только при контакте в коленях следите за тем, чтобы вы не приседали и ваша нога не уходила далеко между ног партнерши.

Используя такой контакт в ногах, смещаясь вправо, партнер правой ногой ведет левую ногу партнерши, используя мягкий контакт в ногах. Затем партнер левой ногой проводит правую ногу партнерши на завершение шага (закрываясь).

Нарабатывать контакт в ногах можно каждый раз при закрытии в пару и обычном шаге.

В этом случае мы ногами лишь дублируем ведение в корпус, для того чтобы привыкнуть к контакту в ногах и использованию ног при ведении. В дальнейшем вы будете использовать все больше ведение ногами, начинать движение с ног, дублировать корпус и нарабатывать мягкий контакт для подбивок и различных элементов, связанных с использованием ног при ведении партнерши.

В Кизомбе определенная техника следования за ногами. Когда появляется контакт в ноге и начинается ведение ног, а ведения в корпус нет. Партнерша следует своей ногой за ногой партнера. На начальном этапе изучения Кизомбы, скорее всего, вы проделываете это в позиции, когда партнерша справа относительно партнера и есть контакт правой ноги партнера с левой ногой партнерши. При этом ваши корпуса направлены в одну сторону.

Для того чтобы легче следовать на большой скорости, рекомендую партнерше при таком ведении следовать за ногой партнера, немного поддавливая в ногу партнера, как будто слегка направляя свою ногу в его, тогда в случае, если партнер поведет ногу в этом направлении, вам будет легче следовать неотрывно, а если он поведет в вашу сторону, то вы так же с легкостью последуете. Все подобные элементы мы делаем свободной ногой, на которой нет веса.

Примеры и видео по упражнениям можно посмотреть на моем канале или в группе (ссылки в конце книги).

При элементах, связанных со следованием за ногой, учтите, что приоритетнее всегда будет ведение в корпус. Если вы ведете партнершу только ногами, а ведение в корпус приостановлено, то партнерша следует за ногами. Если появляется ведение в корпус, то партнерша будет слушать в первую очередь ведение в корпус.

Знание: следование за ногами можно делать любой свободной ногой, найдя контакт со свободной ногой партнерши и остановив ведение в корпус.

Использовать и тренировать ведение ногами можно с легкостью даже на базовых шагах.

Корона

Явление, очень часто накрывающее танцоров. Это можно понять: кто-то жаждет признания, кто-то соревнуется с кем-то и хочет делать что-то лучше остальных и опять получать признание, кто-то жаждет внимания, а кем-то управляет чувство гордыни.

Обладатели короны, скорее всего, скажут: «Я имею право гордиться собой, своими достижениями, ведь я уже столько лет танцую» или «Я, вообще-то, препод».

Чувствовать радость от своих достижений, конечно, хорошо, если это не влияет на общение с окружающими и отношение к ним!

Корона заставляет людей начинать учить других, менее опытных, и прямо на танцполе. Не всегда человек осознает, что, изучая что-либо, нам знание открывается постепенно, этапами. И если вы идеально выполняете элементы начинающего уровня, это не значит, что вы знаете все о Кизомбе. Вы знаете, может даже уверенно, лишь какой-то пласт знаний на данный момент, но всегда есть более глубокий уровень. Ваши знания изначально могут быть рассчитаны на новичков. На более опытном уровне появляются нюансы, о которых вы еще не знаете, но вам может казаться, что все легко и понятно и вы гений. Вы видите картину под одним углом, а на самом деле этих углов огромное количество и можно еще так и вот так вот.

Не позволяйте таким чувствам, как гордыня, превосходство и жажда признания управлять вами. Мы все разные, и все когда-то пришли в первый раз на тренировку.

Гордыня заставляет людей возвышать самого себя на пьедестал, и в процессе от людей с коронами можно услышать такие фразы:

- Не танцую с новичками, только от года;
- Ой, да они вообще не ведутся;
- Да тут одни новички, танцевать не с кем;
- Что мне эти мастер-классы, лучше с видео новые поддержки дерну;
- Это твой ученик? Скажи ему, пусть ноги собирает.

Лично слышал множество подобных фраз, наблюдал споры обладателей корон, и то, как от гордыни людям кажется, что они уже все умеют, и поэтому не посещают классов и тренировок. Когда люди на раннем этапе своего Кизомба-взросления надевают короны, это часто отражается на их танцевальном развитии – деградацией, потерей уровня. Ведь тренировки уже не нужны, мастер-классы тоже, информации везде много, зачем тренироваться? Еще бывает такое, когда танцор разочарован местным уровнем и говорит: «Тут нормальных партнеров нет, никто не удивляет», а парни говорят: «Одни и те же партнерши, их уровень очень низкий (для их эго)», – и тому подобные умозаключения.

Тогда и страдает навык танцевания – от отсутствия постоянной практики, углублений и тренировок. Хоть и говоришь людям, что ориентироваться надо на мировой уровень танцевания, даже если живете в маленьком городе, где всего одна школа танцев и три танцора в тусовке. Свой уровень можно бесконечно повышать, и танцевать от этого становится только интереснее. Но корона давит, и люди с важным видом включают режим эксперта в чатах, целыми днями спорят, что-то навязывают друг другу и выясняют, кто круче и больше понимает в танцах. Приходят на вечеринки и жалуются, что все уныло и танцевать не с кем. Когда уровень партнера падает, страдает качество его взаимодействия и ведения, и корона не позволяет заметить это в себе. Уже сложнее провести и все меньше слышат, но проблему обладатели короны часто видят в других, но не в себе. Это они не ведутся, это они плохие, а я и мое эго – непризнанные гении и мастера танцевального искусства.

С партнершами происходит аналогичная ситуация, от короны страдает качество следования и иные навыки танцора, но опять виноваты другие, партнеры не ведут, новички слишком новички, пол не тот, платье сильно узкое, туфли натирают, но разве действительно из-за этого проблемы с танцевальным слухом?

Может, дело в самомнении? Может, стоит нанести удар по эго?

Конечно, есть люди, кто не ведет и не ведется и упорно не хотят учиться, но мы сейчас о другом. О том, как гордыня затмевает здравый смысл и тормозит развитие.

Может быть, на меня повлияло то, что я из тех времен, когда любой танец – это праздник, когда сидишь и три часа слушаешь не свой жанр, чтобы дождаться одной Кизомбы за всю вечеринку, потанцевать и пойти домой! И это стоит того.

Я ждал целыми вечеринками одного трека, счастьем было, когда их стали ставить целых два за четырехчасовую вечеринку! А потом каждый час! А сейчас у нас столько возможностей, в разных городах страны, во всем мире. Уже везде танцуют Кизомбу, и это дар человечеству, возможность пересекать границы между людьми, возможность говорить на языке танца, сквозь территориальное, культурное, социальное и иные различия. А знания? В свое время мне настолько хотелось знаний и практики, что я не упускал эти возможности. Но был огромный дефицит знаний в России.

Я очень много путешествовал, бесконечно, посетил огромное количество фестивалей, брал множество индивидуальных занятий, тренировался по девять часов в день без перерывов, потом вечеринки и снова, и снова. Жажда знаний и желание углубиться в эти знания двигали мной.

Я посещал все, всех уровней: и преподавательские, и закрытые классы, и женский стиль. Все абсолютно. И это не для того, чтобы преподавать, а для того, чтобы узнать больше, чтобы максимально расширить свою базу знаний и применять ее. Конечно, у людей разные цели, кто-то приходит и постоянно развивается, не может остановиться, а кто-то просто развлечься. Но корону носят и те, и те.

Сейчас в России есть множество школ и преподавателей, множество фестивалей и все условия для бесконечного развития, с каждым годом все становится лучше, масштабнее и ярче. Это круто. Цените тех, кто делает это для вас – тренера, организаторы и участники.

Раньше, когда желали человеку плохого, то не материли и обзывали, а говорили: «Чтоб ты возгордился». Это логичнее, ведь гордыня разрушает жизнь и человека изнутри, надевая на жертву маску счастливого неведения. Возгордившись, человек и так сам себя разрушит, зачем что-то еще.

Есть еще такое явление, когда человек попал в аспект короны: «Я все знаю, я и так крут». Он перестает посещать мастер-классы и тренировки, его уровень падает, и он это даже понимает, но раздутое эго вызывает в нем страх того, что он придет и не сможет повторить связку, не сможет провести или последовать. Плюс насаждается мысль: «Как я там засвечусь с новичками, я же уже давно танцую». Человек с короной не может быть замеченным с новичками на занятии, ему только продвинутый уровень – и то по настроению.

Существуют разные причины в сознании и подсознании, влияющие на гордыню: зависть, высокомерие, раздувание чувства собственной важности. В ком-то это есть, кто-то не понимает и не замечает этого в себе, а кто-то не имеет этих качеств совсем.

Если с вами случилась «корона», то ничего страшного, это лишь этап в вашей жизни, который можно преодолеть временем, опытом, отношением и ударом по своему эго.

Удар по эго

Эго с мозгом и головными фантиками – верные спутники практически каждого человека. Это вполне нормально.

Головные фантики – это убеждения в вашем подсознании, появившиеся в результате окружения, воспитания и того контента, который вы потребляете ежедневно с самого рождения. Вся потребляемая информация из того, что вы слышите, смотрите, читаете и получаете каким-либо образом, рано или поздно всплывает и в какой-то мере влияет на реакцию, мышление и поведение.

Если посмотреть на свои мысли, убеждения и принципы, то можно попробовать отследить их истоки, посомневаться в каждом своем убеждении и пересмотреть его.

Почему я не люблю вот это, а люблю другое? Почему осуждаю то? Почему у меня вот такое мнение? Например, почему оцениваю человека по внешнему виду? Почему считаю, что это должно быть вот так, а это вот так, эти люди плохие, а эти хорошие? Почему раздражаюсь, когда люди не делают то, что надо мне, не поступают и не выглядят так, как хочу я? Почему я от этого раздражаюсь? Почему я кому-то должен закончить школу, универ, жениться и завести детей – именно в такой последовательности и еще и до определенного возраста, иначе я ненормальный человек? Почему я должен выглядеть так, а вот так уже неформально? И тому подобное.

Если изолировать новорожденного ребенка и учить его, что красный цвет называется зеленым, то он так и запомнит и будет убежден в этом, пока не столкнется с обществом и обретет умение проверять свои убеждения и знания, сомневаться во всем, чтобы это проверить и одновременно быть уверенным в себе как в непредвзятом и свободном от всего существе.

Фантики всплывают в головах людей, предлагая свои варианты. Внутри каждого из нас свои фантики, свои убеждения и принципы, на которые мы опираемся в своей модели поведения. Я предлагаю вам простые мысли, из которых может выйти что-то очень интересное, если вы позволите себе обдумать это и уделить немного своего внимания.

Давайте подумаем вместе, какие бывают фантики? Подумайте и назовите для себя 10 фантиков! Это могут быть убеждения, страхи и реакции.

Привожу примеры:

1) Носить одежду, которая не идет, чтобы следовать моде. Ведь почему-то надо быть в тренде.

2) Ехать в такси в 10 утра в среду, скидывая другу скрин экрана с именем водителя, маркой, цветом автомобиля и номером на случай, если увезут в лес и произойдет что-то жуткое. Это результат просмотра новостей, криминальных передач и фильмов или чтения соответствующих новостей в интернете. Прямая связь, подпитываемая какими-нибудь генетическими или психологическими травмами. Паранойя.

3) Мужики не танцуют. – Ха-ха, без комментариев.

4) Все достигается большим трудом. И масса убеждений в том же стиле:

«Без высшего образования никуда»;

«Мужик должен» (и вообще кто-то что-то должен);

«Отношения – это огромная, тяжелая и сложная работа»;

«Чтобы достигнуть высокого уровня сознания, надо прожить лет 40 в монастыре или в отшельничестве, а еще лучше ухать в Индию и найти гуру».

Фантики с духовностью тоже имеют свое место. Конечно, любой духовный путь даст свои результаты, и это прекрасно, но я знаю много примеров, когда люди достигали очень высокого уровня духовности, высочайших вибраций и осознанности, живя в социуме обычной жизнью, работая в разных сферах. У каждого свой путь, и все следует проверять самому, когда не слепо веришь, что можно только так, а иначе невозможно, то тогда все становится возможным.

5) Для счастья мне нужно вот это. – Это касается материальных целей и вообще целей.

Цели – это хорошо, если не страдать фантиками. Человек стремится куда-то постоянно в поиске удовлетворения. В поиске счастья. Фантики заставляют людей брать кредиты на модные телефоны, которые устаревают с момента их создания, но часто людьми движет не необходимость, а желание выглядеть достойнее, дороже, элитно в глазах окружения. Влияние ответственности, моды. Схоже с примером выше, но есть нюанс. Подобный фантик часто вызывается стремлением к определенному счастью, это выражается в подсознании как мысль, что вот без этого не будешь счастлив, не будешь сыт. Хочу вот это – достигаю, начинаю хотеть уже вон то и вот это – и так бесконечно. Вечная гонка за чувством удовлетворения. Также пример с отношениями: парень или девушка думает, что без определенного человека не будет счастлив. Боится потерять (между ценить и бояться потерять – огромная разница). Но как-то до этого он или

она были счастливы? Да даже если остаться единственным человеком на планете – все равно можно быть счастливым. Я считаю, что счастье – это состояние, которое есть само по себе, внутри, независимо от того, где вы и что с вами происходит, независимо от количества денег, модных вещей, секса или вообще чего-то. Если счастье можно купить, или оно зависит от чего-то материального, или если оно временное, то разве это настоящее счастье? Настоящее счастье здесь и сейчас, независимое, чистое! А здесь и сейчас происходит когда? Сейчас! Постоянно! Вечно! Даже если фантики в голове или ситуации заставляют вас чувствовать грусть, обиду, боль, тоску, уныние, то обратившись внутрь себя, в свое внутреннее счастье, можно быть в этом счастье, хоть даже если ваше тело хочет плакать.

В любой ситуации можно просто перестать накручивать себя фантиками, не слушать мысли в голове и не следовать за ними, если они крайне печальны. К сожалению, у большинства людей мозг устроен так, что в случае проблемной ситуации он начинает накручивать и искать худшие варианты. Это происходит по разным причинам, опять же часто от потребляемого контента. Если много смотреть новостей, сериалов и фильмов с тематикой насилия, депрессии, боли, печали, смерти, убийств, быть подписчиком групп, в которых целыми днями выкладывают криминальную сводку вашего города, смотреть видео уличных драк и вообще вникать в то, чего не хочешь в своей жизни, то нет причин для удивления, почему появляются страхи, почему мозг начинает накручивать худшие варианты в какой-то ситуации. Есть и другие причины, но эта весьма значимая.

Умение посмеяться над всем помогает в любой ситуации, умение держать мозг в тишине тоже, как и навык – видеть во всем позитивную сторону. Можно приучить себя переключаться на положительные мысли, и тогда с практикой болтушка в голове будет хотя бы выдавать что-то приятное и веселое.

Выше я привел несколько примеров фантиков, их гораздо больше, наверное, бесконечное количество вариантов. Осознайте хотя бы 10 и подумайте над этим. Можете отследить свои фантики, навязанные убеждения, стереотипы и страхи, если вам это интересно.

Вам наверняка кажется, что это небольшое отступление от тематики танцев, но все это касается и танцев. Если вы танцуете, то это часть вашей жизни. Те же мысли, те же фантики влияют и на танцы. Чем чище ваше сознание, чем оно выше и чем меньше вы загружены всяким мусором, тем легче вы можете творить, тем легче через вас творит Вселенная, тем свободнее вы танцуете. Может быть, это тоже навязанное убеждение? Проверьте!

«Я новичок, новичков не приглашают»;

«Опять просижу весь вечер»;

«Страшно приглашать, вдруг оплошаю»;

«Если накосячу, со мной больше не захотят танцевать», – хочется сказать, ты даже не попытался пригласить и потанцевать, откуда ты можешь знать, что после этого танца с тобой больше никто танцевать не будет? Что оплошаешь. Неважно, какого ты уровня, уровень далеко не всегда влияет на приятность и гармоничность танца.

На самом деле бывает танец очень яркий, все акценты обыграны, танец на высочайшем уровне твоих возможностей, но такое ощущение пустоты после танца, а бывает, пошагаешь базу с робким новичком, и так круто и радостно. Гармонично и легко. Уровень не всегда влияет, ни твой, ни того, с кем танцуешь.

В танцах есть свои фантики и свои фобии, стереотипы. Подумайте над этим, может, пересмотрите какие-то свои мысли. Чтобы долго не останавливаться на фантиках, продолжим тему работы с эго и коронами.

Что если воспринимать Вселенную так, будто все единое целое? Абсолютно все – один живой организм, который выражает себя через всех и все, через вас, меня, деревья, птицы, океан, через культуру, через прогресс, через эту книгу, через каждый ваш личный опыт, через

танцы и картины художников, через голоса певцов и виртуозную игру музыкантов, через стихи и через капельку росы на зеленой траве, через абсолютно все. Все есть единое целое.

Вы и ваш танец – единое целое.

Вы и Вселенная – единое целое.

Вы, ваш танец и Вселенная – единое целое.

Представьте, что ваше тело – единое целое, но тут одна рука считает себя лучше другой, а нога считает себя более значимой, чем другая. Ухо говорит, что губы его не устраивают и им следует измениться, срочно. Бровь не устраивают отношения правого глаза с левым, а нос раздражает, что из головы растут волосы, в его понимании это некрасиво и отвратительно, и всех срочно надо наказывать, осудить, обсудить и привести в приличный вид. Причем приличный вид – это четкий взгляд носа на то, как должно быть все устроено.

Представили?

Ничего не напоминает?

Тело существует так, как существует, оно само знает, куда ему идти и что делать, в организме происходит множество процессов, и все они согласованы, это единое целое. Что будет, если начнется конфликт интересов между органами? Между частями тела? Это не приведет к «счастливому» существованию в нашем понимании.

На мой взгляд, Вселенная – это единый организм, и она проявляет себя бесконечно, получая опыт от собственного проявления. Люди – части Вселенной, как клетки кожи, как нейроны в мозгу. Во Вселенной есть сила, которая заставляет солнце светить, деревья расти, существ размножаться, плоды созревать, сила, наполняющая жизнью все и ведущая эту жизнь к ее постоянным переменам. Лучшим переменам. Человек единственный, кто сопротивляется Вселенной: своими мыслями, своим эго, своими фантиками.

Все меняется, и мы тоже, мы не такие, какими были пять лет назад, и будем через пять лет не такими, какие мы сейчас, вот только фантики в голове могут остаться прежними.

Продолжим удар по эго. Если представить, что каждый из нас – это часть Вселенной и каждая ее часть – важна и одинаково ценна. Никакая часть не лучше, все одинаково хорошо и выполняют свои функции. Все идет так, как должно идти, нет ничего неправильного, все происходит так, как должно произойти. Все части Вселенной на своем месте, уникальны, безупречны, но все части равны. Нет частей «равнее».

Исходя из этого взгляда, уместно ли считать себя лучше кого-то? Или соревноваться с кем-то в чем-либо? Я сейчас не говорю о спортивных соревнованиях, я говорю о внутренних соревнованиях, которые происходят в голове. Когда человек хочет не просто совершенствоваться, а именно быть лучше, чем кто-то конкретный, или лучше всех в своем окружении. А если мы – это инструменты Вселенной, ее глаза, голос, проявление, ее самовыражение. Человек, как музыкальный инструмент, который дыханием Вселенной воспроизводит музыку, если сам не мешает себе. То какая гордыня может быть? Что если искусство, которое вы творите, это заслуга Вселенной, которая так выражается через вас, это не заслуга вашего эго и тренировок по мотивации, не ваше достижение, а выражение Вселенной. Если воспринимать это так, то гордыня отпадает сама собой.

Для меня танцор – это инструмент Вселенной, а танец – проявление Вселенной.

Чем чище инструмент, чем меньше сопротивляется инструмент, тем ярче проявление, тем чище звук, воспроизводимый инструментом. В нашем случае тем чище танцор и ярче его творческое выражение.

Чем меньше в человеке сопротивления в виде собственных мыслей, фантиков, страхов, навязанных или приобретенных убеждений, тем легче Вселенной творить через такого человека, через такой инструмент.

Очень часто таланты, которыми восхищаются массово, будь то спортсмены, певцы, музыканты, писатели, танцоры – эти люди не соревновались с кем-то в своей голове, не думали: «Когда же я научусь», не старались быть лучше кого-то, не считали себя особенными и лучше других, они просто делали то, что им нравится, просто делали то, к чему тянет изнутри, и получали удовольствие, не сопротивлялись. Их проявление, их творчество зажгли множество сердец и вдохновили много людей. Ведь наблюдать за красотой проявления в искусстве, спорте и даже обычной жизни – очень приятно, радостно и вдохновенно.

Чистота мысли и внутренних ощущений позволяет Вселенной транслировать творчество, жизнь, силу через вас ярче. Это касается не только танцев, но и повседневной жизни.

Еще один хороший прием против эго – представить, что весь мир это вы, это отражение вас, все, что вы видите вокруг, все, кого вы встречаете – это вы! Все, что с вами происходит – результат ваших мыслей! Все люди со своими изъянами и, на ваш взгляд, хорошими качествами – это тоже отражение вас. Это не значит, что весь мир пляшет вокруг вас, не значит, что вы центр Вселенной, иначе эго опять разгуляется.

Это означает, что все и все вокруг – часть вас. Стоит ли осуждать, обижать, делать гадости самому себе? Стоит ли соревноваться с самим собой? Есть ли смысл завидовать самому себе? Этот взгляд не такой новый, различные учения пытаются донести до человечества идеи вроде: «Не желай другим того, чего не пожелаешь себе» и «Воспринимай всех людей как своих братьев и сестер», «Уважай старших как родителей, люби младших как детей своих» – что-то вроде этого вы наверняка слышали, это призыв к добродетели по отношению к окружающим, но при взгляде на эту идею, рассмотрев это с точки зрения контроля своего эго, мысль вполне действенная.

Контроль своего эго не подразумевает потерю самодостаточности. На мой взгляд, самодостаточность – это хорошее качество, когда вы независимы от окружающих, когда вы умеете говорить «нет» и не живете ради мнения окружающих и не зависите от него. Это, кстати, тоже фантик. Когда человек настолько зависим от мнения окружающих, что не может выйти на улицу вынести мусор без макияжа или в домашней одежде без идеальной укладки.

Самодостаточность – это нормально, не страдаешь от мнения окружающих, умеешь говорить нет, когда тебе неудобно и некомфортно, не манипулируешь окружающими, не привязан ни к чему и не боишься что-то потерять, но ценишь что имеешь в плане отношений, дружбы и чего-то еще. Это не эгоизм, не разгулявшееся эго. Это вполне нормально. Если это не пренебрежение к окружающим и высокомерное отношение.

Умение говорить «нет» – очень популярный вопрос в танцах. Отказывать? Или это невежливо?

Мой ответ – отказывать вежливо!

Если вам не хочется танцевать, если по каким-то причинам пригласивший вас человек не располагает к себе, отталкивает энергетически или некорректен по отношению к вам. Но отказывать не надменно, не пафосно, окидывая взглядом с ног до головы со скривившимся лицом, будто неприятно запахло. Отказывать пригласившему вас человеку вы имеете право, но лучше делать это вежливо, так, как вы бы отказали самому себе. Представьте, что отказали вам, как бы для вас это было максимально мягко?

Вообще, если вам отказали в танце – не переживайте, не позволяйте прорасти зерну печали или ощущению, что с вами что-то не так... Отказали – и к лучшему!

Возможно, это был бы танец не в гармонии, и на данный момент так должно быть, все хорошо. У человека может быть множество причин для отказа: ревность спутника или спутницы именно к вам, усталость, настроение, неподходящая музыка, страх оплошать, самочувствие, разговор с кем-то, ожидающее такси или человек ждет того, кому обещал танец. Масса причин! И даже если вам отказали по причине, что вы не понравились человеку внешне или ваш уровень не дотягивает до «уровня приглашенной звезды» – это тоже не повод огорчаться.

Если отказ вам был по причине усталости, а отказавший человек тут же побежал с кем-то другим танцевать – и это не повод расстраиваться и понижать самооценку. Вы хотите открыть свою душу и свой танец тому, для кого это норма поведения? Думаю, нет. Поэтому не переживайте и, если отказываете сами, делайте это вежливо, не ссылайтесь на усталость, если это не так и вы тут же пойдете танцевать с кем-то другим. Не стоит влиять на самооценку окружающих в унижающем ключе, это может нанести психологическую травму, если вы сами не хотели бы оказаться в такой ситуации и быть «отшittyм», тогда не поступайте так с окружающими, бережно относитесь к их психике и достоинству. Вежливость – наше все!

Можно быть самодостаточным человеком и при этом не надевать корону, не позволять своему эго и фантикам управлять ситуацией.

Подведем итог:

– Творческий человек – инструмент Вселенной, через который Вселенная творит и раскрывает свою красоту. Если бы конкретный человек не занимал свое место для творческого выражения, то это место занимал бы другой, Вселенная все равно бы проявлялась. Не через одного человека, так через другого.

– Если у Вселенной нет препятствий для выражения через человека, то человек, как инструмент Вселенной, будет играть ярче, чище, выразительнее. Следите за собственной чистотой для более яркого проявления, и Вселенная выразится через вас максимально возможно и уникально.

– Восприятие всего вокруг как самого себя помогает победить многие популярные «фантики» в голове, еще отучиться соревноваться с самим собой, спорить, подкармливать гордыню и, самое важное, это учит пониманию, состраданию, безусловной любви и уважению.

– Самодостаточность – это уважение к самому себе не за счет превосходства над кем-либо, не за счет высокомерного отношения к окружающим, а за счет любви к себе, внутренней свободы и независимости от общественного мнения. Умение не доставлять дискомфорта ни себе, ни окружающим.

– Отказывать нужно уметь! Сила этого умения в том, чтобы отказывать так, как будто отказываете самому себе. Как бы вы предпочли, чтобы вам отказали в танце, вежливо и мягко?

– Если вы не терпите отказов и не знаете слова «нет», это уже ваша проблема, ведь тем более на танцполе никто никому ничего не должен, человек не обязан танцевать, если не хочет. Дополню, часто люди осуждают в стиле: «Ой, он танцует с одной партнершей уже два часа, лучше бы других пригласил», «Он мало приглашает, весь вечер болтает с друзьями», «Она отказывает всем подряд, только с преподами танцует», «Все со своими только танцуют» – и множество подобных осуждений. Я считаю, что никто не обязан танцевать со всеми, не обязан угождать всем и каждому. Каждый делает что хочет, хочет – вообще не будет танцевать, а проболтает с друзьями, хочет – прокурит кальян, хочет – с одной партнершей хоть всю вечеринку протанцует, да хоть соло, сам с собой, прям обнимет сам себя и протанцует так четыре часа. Кто кого приглашает или не приглашает и сколько танцует – личное дело каждого.

– Эго и мысли человека способны блокировать танцевальный рост. Как и гордыня. Лучшее место для короны – дома, на полочке в шкафу.

Это мое мнение и наблюдение, надеюсь, это никого не задает и не обижает. У меня нет цели кого-то высмеивать или оскорбить. Я делюсь своими мыслями и только. У каждого свой путь, и каждый имеет право на веру в него.

Ведение и следование

Прежде чем начать эту главу, я рекомендую следующее упражнение, оно помогает уловить восприятие ведения и следования в Кизомбе.

Упражнение «ладошки»

В паре встаете напротив друг друга, партнер протягивает руки открытыми ладонями вверх, а партнерша кладет свои сверху, на ладони партнера. Основное задание: под музыку партнер ведет, но шевелить можно только руками, пара стоит на месте, весь контакт происходит только в ладонях, и все. Никаких перемещений и поворотов. Только ведение ладонями и следование за ними, в танце участвуют только они. Руки можно сгибать, поднимать, шевелить, но контакт только в ладонях. Вся информация ведения передается только через ладони и воспринимается только ими, соответственно.

Пара таким образом танцует, используя только руки, под разнообразную музыку. Задача импровизировать как угодно, вести и следовать.

На этом упражнении я объясняю, что при таком танце вы все внимание концентрируете на ладонях, этот танец без элементов и связок, поэтому вам приходится все время взаимодействовать. Вести и следовать.

Выполняя такое упражнение, у партнера практически нет шансов не проводить полностью каждое движение, а у партнерши нет возможности угадать элемент, потому что их нет в этом упражнении. Смысл в постоянности взаимодействия. А теперь представьте, что если провести параллель этого упражнения с Кизомбой, то ладонь – это все тело в Кизомбе. Вы ведете всем телом, оно постоянно в движении и в работе, важна каждая деталь! Следование происходит таким же образом, ладонь в упражнении олицетворяет все тело в Кизомбе. Вы слушаете всем телом и следуете всем телом. Происходит целостная непрерывная и неразрывная работа.

Попробуйте сделать это упражнение и поразмышлять над этим.

Я считаю, что в Кизомбе очень важен отклик тела, особенно при следовании. В ведении он так же важен, как и в танцевальном мышлении.

А теперь обо всем по порядку.

Отклик тела в следовании

Основа этой идеи – отказаться от рамок, ограничивающих восприятие. Для партнерши очень важен отклик тела в следовании. Когда вас ведут на какой-то элемент, чтобы использовать отклик тела, вы забываете о том, что знаете вообще какие-либо элементы. Рекомендую «помнить» только техники, и очень хорошо, если они уже заложены у вас в подсознании как естественная часть вашего взаимодействия в танце. Слушать отклик тела означает воспринимать танец телом, а не мозгом. Только через тело можно услышать более тонкое ведение, нюансы, украшения фигур. Если воспринимать мозгом, то это может привести к угадыванию фигур, заученному исполнению элемента и даже оценке связок. Хотите хорошо взаимодействовать? Изучайте техники следования и слушайте в танце телом, реагируя на ведение целостно, не опираясь на знание элементов, которые вы вполне могли заучить, даже не замечая, и по этой причине выполнять их машинально. Хорошо быть в моменте и улавливать, куда направляют ваше тело, центр тяжести, слушая отклик, следовать, не позволяя мозгу сбивать вас. Упражнение с ладошками – наглядный пример отклика тела. Прекрасное чувство, когда все легко и естественно, в моменте.

Отклик тела в ведении

На определенном этапе развития это происходит само собой. Как и в следовании, ключ в отключении мозга в плане заученных связей и элементов. Если во время танца думаешь, что бы сделать, то это явно не оно. Отклик тела в случае ведения означает позволить себе отпустить тело от контроля мозга, я не говорю сейчас о том, что надо делать что попало, я говорю о том, когда ваше подсознание удерживает технику, стилистику танца. Ваш мозг – база данных элементов, но пусть он выдает их в тело без процесса мышления в танце. Я имею в виду процесс мышления как постоянное раздумье: «что вспомнить и сделать». Так же как ориентир на выполнение определенных рамок элементов и связей. Последовательности, счет и восприятие фигуры как набора шагов – стоит отместить и позволить телу откликаться на музыку, выдавая элементы, используя мозг не для оценочного суждения и ненужных раздумий, а для подсказок телу из базы ваших знаний. Используя отклик тела в ведении, позволяя себе не думать в танце, а свободно реагировать на музыку, вы сами начнете украшать элементы, меняя их, дополняя микронюансами, не программируя танец на множество шагов вперед. Все мы чувствовали разницу между механическим танцем (речь не об использовании техник, а о продуманном танцевании, когда без внутреннего огня просто как робот обыгрываешь музыку) и когда тело само идет, воспринимая все здесь и сейчас, танец легкий, как будто ваше тело в эйфории опережает работу мозга и вы сами удивляетесь, как все изящно, музыкально и круто.

Это и есть отклик тела. Позвольте ему вести вас, думайте меньше в хорошем смысле.

Отклик тела в танцевальном мышлении

Говоря про отклик в этом контексте, я подразумеваю личную силу. К примеру, вы начинаете делать поддержку, динамичную, с каскадными движениями, это может быть заброс ноги партнерши в повороте с дальнейшим поднятием ее на ногу или какой-то сложный выход, выброс – да что угодно. Здесь смысл в полной уверенности в том, что вы делаете. Я говорю не о том, что надо быть львом и все делать уверенно, без страха и волнения. Нет, речь не об этом. Если все происходит слаженно и легко, будто само собой, то это оно, но если вы чувствуете в процессе или перед элементом неуверенность, сомнение, чувство, что не получится, ощущение, будто это лишнее и не идет гладко. На самом деле все эти ощущения об одном. Это вопрос не в уверенности. Уверенно сделать можно, но не факт, что это будет комфортно, безопасно и легко для партнерши. Не факт, что это будет в музыку, и не факт, что это не выбьет вас из общей инерции, настроения, ритма и взаимодействия. Момент отклика тела, сомнения – это подсказка, что элемент не пойдет. Поэтому начиная его, лучше вывести во что-то другое и трансформировать. А сделать, когда почувствуете легкость, соответствующий отклик вашего тела. Уверенность очень важна, но отклик тела не об этом. Тело либо идет легко, либо нет. Когда оно сопротивляется, это отклик, подсказывающий вам, что может быть не так все гладко. Уверенность – это тоже своего рода отклик. Уверенное ведение – это важный момент, но повторюсь, отклик тела все же немного другая опция в вашем арсенале. Она не отменяет уверенность или неуверенность, как и не добавляет. Вы когда-нибудь бросали мусор в корзину на расстоянии? Помните то чувство броска, когда это легко и попадаешь красиво? Теперь вспомните то чувство, которое подсказывает вам: «Не надо», – происходит бросок, и вы идете подбирать мусор, потому что не попали. Дело не в уверенности, а в предчувствии и улавливании взаимодействия, которое дает вам сигнал через ваше тело и ощущения в нем.

На мой взгляд, ведение в Кизомбе должно быть мягким, но понятным! Постоянным, но не принудительным.

Как вода, перетекающая плавно из одного сосуда в другой, так и пара плавно перетекает из одной танцевальной фигуры в другую. Очень мягко и непрерывно.

Я говорю об ощущении внутри пары. Ведение мягкое, приятное для партнерши, но понятное и постоянное. Представьте женскую Саиду, можно сделать этот элемент за несколько

шагов и движений корпусом и руками. А можно за одно сплошное движение, плавно переходящее из одного в другое. Используйте постоянное ведение, меняющее форму. Ваши тела меняют положение, а танец меняет форму, непрерывно и внутри движение всегда есть, даже во время полной остановки и замирания. Внутри движение всегда остается. Даже когда танец очень динамичный, со множеством ускорений и замедлений, контрастов, поддержек и ярких элементов на большой скорости – внутри пары все равно ощущение мягкости и комфорта, без эффекта «дерганья» и «швыряния» партнерши.

Так же, как и поддержки, все выполняется на правильной технике, постоянном, понятном и мягком ведении, оставляя и комфортное послевкусие от поддержки, и делая элемент легким, красивым. В поддержках очень важна техника. Вход в поддержку должен быть мягким и «устойчивым», выход плавным, с контролем своего баланса и партнером, и партнершей. Конечно, партнер так же контролирует баланс пары.

Под «балансом» я подразумеваю контроль своего равновесия, центра тяжести, своей устойчивости. В танце баланс очень важен, партнерша контролирует свой баланс, особенно в поддержках, партнеры – свой и баланс пары. Когда вы делаете поддержку, например, поддержку на лифте с поворотом и наклоном партнерши. Проводя партнершу на лифт, партнер становится для нее точкой необходимой опоры в случае ее потери равновесия и придерживает ее, отвечая за общий баланс.

Если партнер проводит партнершу в лифт и при этом сам заваливается на нее или нечетко держит рамку (точки опоры), то это повлияет на баланс партнерши и выполнение элемента. Точками опоры в данном случае служит для правой руки партнерши – левая рука партнера, а для левой руки партнерши – правое плечо партнера. Это точки опоры, которыми партнерша может воспользоваться в случае потери баланса, за которыми также следит партнер, чтобы партнерша могла легко ими воспользоваться. Точки опоры должны быть доступны! Если, например, ваша левая рука слишком высоко, или слишком низко, или далеко от корпуса партнерши, на неудобном расстоянии, то при какой-либо поддержке партнерша в случае потери баланса не сможет использовать эту точку опоры.

Партнерша держит планку при лифтовой поддержке, опуская плечи вниз, и при этом следит за своей осью, балансом своего тела и центром тяжести, а не заваливается на партнера или ложится на него в случае наклона. Держите свой баланс, так вы помогаете и себе, и человеку, который танцует с вами. Изучайте поддержки с тренером, не пытайтесь сами копировать видео, делая поддержки без должной техники «на руках» или спине, это чревато травмами, а некомфортные поддержки опасны эффектом испуга партнерши и дальнейшим страхом танцевать.

Выполняя поддержки или любой элемент, стремитесь к ощущениям внутри пары, при любом элементе должно быть всегда комфортно и инертно.

Вернемся к ведению, представьте, партнер ведет на женскую Саиду, он толкнул партнершу от себя, потом толкнул вбок, затем мимо себя, потянул к себе и при этом сделал пять шагов. Это приятное ведение, как думаете?

Или приятнее, когда это четкое, уверенное, но «пластичное» ведение. Мягкое и постоянное. Первый шаг вперед переходит в следующий, перетекает в третий и поворот корпуса... И так далее. Дело не только в плавном и непрерывном собственном перемещении, а в соответствующем ведении. Весь танец – как один сплошной элемент, без выпада из взаимодействия, настроения музыки и внутреннего движения.

Я не говорю о том, что надо двигаться медленно, или быстро, или как-то еще. Я говорю о качестве ведения, следования и взаимодействия в паре! Ощущение внутри пары, комфорт – это очень важно для хорошего танцора. Внешне это может выглядеть резко, динамично, агрессивно, но как бы танец ни выглядел внешне, это только внешняя картинка, внутри это комфорт, мягкое, постоянное и уверенное ведение, не агрессивное, не грубое.

Постоянность ведения и следования позволяет нам открывать огромный мир чудес в Кизомбе. Это возможность менять скорость, угол, длину элемента и украшать его всякими крутыми дополнениями.

Лично я не думаю в танце элементами, я думаю ведением, воспринимая каждое движение не как часть фигуры, связки или элемента, а все время «здесь и сейчас».

То есть каждый шаг, каждое движение может обрести любую форму, даже стоя на месте, мы можем выразить себя во что угодно – в поддержку, в заброс, в элемент Таррашиньи и даже, начав движение, можно в любую долю секунды его видоизменить! Это прекрасное состояние невыраженности, представьте эту тишину, эту непредсказуемость, миг перед тем, как пустота становится всем, чем угодно.

Воспринимаю это так, как будто в танце я – невыраженность, которая обретает любую форму. Постоянно «живое» ведение.

Постоянное – это ведение не в стиле «толкнул вперед, партнерша идет», а именно когда полностью проводится каждая фигура, движение и каждая деталь, не в суровых рамках, а с постоянным ощущением понимания и контроля над тем, что происходит. Но я также подразумеваю под этим то, когда вы всегда с партнершей, то есть на протяжении всего танца вы уделяете ей все свое внимание и постоянно готовы помочь, поддержать и направить! Помочь выразить себя и свою красоту, не зажимая партнершу в тиски. Так появляется прекрасное чувство доверия. Партнерша где-то завалилась, сбилась, наступила вам на ногу или растерялась, вы спокойно поддержали, где это необходимо, сгладили и продолжили танцевать. Чтобы во время танца партнерша ощущала внимание и заботу, что рядом есть тот, кому можно доверять, с кем комфортно.

Ведение и следование – это не только техническая часть, но и взаимодействие.

Партнерша также не просто выполняет техническую часть следования, но и прислушивается к музыке, настроению музыки и настроению партнера. Не просто следует за ведением, но и передает настроение музыки. Если вы танцуете с начинающим партнером и вам кажется, что от него нечего ожидать и будет скучно – это не так, не всегда так. Партнерше следует все равно слушать постоянно ведение и передавать, стилизовать настроение музыки, тем самым подбадривая партнера, это будет демонстрировать вашу вовлеченность в танец! Так вы сильно помогаете начинающим. К сожалению, бывает и такое, когда более опытная партнерша танцует с начинающим так, будто делает одолжение.

Мы все когда-то начинали, и важно не надевать «корону», а помогать тем, кто в начале своего пути.

Партнерам, танцующим с менее опытной партнершей, не следует делать то, что она может не потянуть, то есть не направлять партнершу силой, если она что-то не услышала в вашем ведении. Так же как и в поддержках не надо «таскать» силком. Мы, как партнеры, делаем танец максимально комфортным и стараемся передавать музыку своим танцем, стилизовать и помогать человеку, с которым танцуем – получить радость от танца, чувствовать себя уверенно и комфортно.

Партнерши, пожалуйста, всегда слушайте ведение и следуйте, даже если вам кажется, что вы знаете, какой элемент сейчас будет, все равно не пытайтесь угадывать или дошагивать сами.

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.