
18+
ПЛАСТИКА - ЭТО ТЕКУЧЕСТЬ, ДОВЕРИЕ И ОТПУСКАНИЕ
ИЩИТЕ ОПОРУ ВО ВНЕШНЕМ МИРЕ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ЭТОЙ САМОЙ ОПОРЫ НЕ БУДЕТ ВНУТРИ ВАС
ТАНЦЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПО ЛЮБВИ ОТ НАЧАЛА И ДО КОНЦА.
ТАНЦЫ - ЭТО ХАРАКТЕР, ВЫНОСЛИВОСТЬ, УПОРСТВО И ПОСТОЯННАЯ РАБОТА НАД СОБОЙ
ВООБЩЕ НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧАТЬСЯ НЕ МОЖЕТ
ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР
в вопросах и ответах
ДАРЬЯ ОСИПОВА

Дарья Осипова

Танцевальный разговор. В вопросах и ответах

«Издательские решения»

Осипова Д.

Танцевальный разговор. В вопросах и ответах / Д. Осипова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-559060-2

Давайте поговорим о танцах, о том, что не получается, что беспокоит, где «болит».Поговорим о том, что растяжка не является гарантом пластичного исполнения.Обсудим, в каком возрасте еще не поздно связать свою жизнь с танцами.Разберем, почему вы пребываете в постоянном страхе сломать себе что-нибудь во время танцевального занятия.И выясним, что делать, если вы попали не к тому хореографу.Эта книга подойдет как преподавателям танцев, так и самим танцорам.

ISBN 978-5-00-559060-2

© Осипова Д.
© Издательские решения

Содержание

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ 6
ВОЗРАСТ 10
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Танцевальный разговор
В вопросах и ответах
Дарья Осипова

© Дарья Осипова, 2021
ISBN 978-5-0055-9060-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

С этой книгой приобретайте
Дарья Осипова» **«В сопровождении танца»**
Дарья Осипова **«Больше, чем танец»**

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ

Как при приватном танце не позволять мужчине себя трогать во время танца, не завязывая ему руки?

А что плохого в том, чтобы завязать парню руки? Вы ему бечевкой руки хотите связать, чтобы пока выпутывался изрезал руки в кровь?

При исполнении приватного танца действительно есть правило – танцовщицу трогать запрещено. У этого правила есть две причины.

Первая банальная: мужчину необходимо раззадорить. Небольшое пояснение: речь идет о исполнении приват-танца для своего кавалера, а не о рабочих моментах в стриптиз-клубе.

Так вот, невозможность потрогать свою девушку в момент танца невероятно заводит, а значит и продолжение будет очень яркое. И да, не исключено, что вы не сможете дотанцевать. Но об этом в следующем ответе.

Вторая – танцовщице просто будет неудобно.

Представьте, вы готовились к этому танцу. Вполне вероятно, что большинство из вас новички в этом деле и присутствует определенный уровень волнения. У вас все продумано до мелочей. И тут начинаются приставания, прикосновения. Естественно, что девушку это легко может сбить с нужного настроя.

И чтобы у мужчины не было соблазна начать «распускать руки» необходимо их связать.

Почему этот момент так вас волнует? Возьмите атласную ленту, которая не вызовет неприятных ощущений и свяжите ей руки. И волки сыты, и овцы целы.

Приватный танец – это игра для двоих, не усложняйте, просто наслаждайтесь процессом.

Желаю, чтобы это была ваша самая большая проблема в жизни.

Если парень совсем «распоясался», вырвался из оков атласной ленты и мешает вам танцевать, то вызовите ему наряд полиции и заявите о приставании. В следующий раз будет знать, как мешать творческому человеку.

Если серьезно, хотя нет, серьезно не получается.

Вы же наверняка готовили приватный танец непосредственно для мужчины, это был ваш подарок ему. Парень решил, что достаточно насладился подарком и перешел в наступление. Вы от этого, что теряете?

Возмущены тем, что готовились, а он взял и все испортил на середине. Уж извините, красивое белье тоже порой стоит немалых денег, но слетает с тела в одно мгновение.

Здесь ответ один – действуйте по ситуации. И не заморачивайтесь так сильно относительно вопроса, что делать если пристал. К вам же не посторонний пристает, а ваш любимый.

Это все равно что написать, что я хочу денег, но не хочу работать. И если в жизни это еще может получиться, то в танцах вряд ли.

Или я хочу, чтобы у меня было стройное и подтянутое тело, но не хочу заниматься спортом и правильно питаться.

Вы хотите получить от меня мотивацию, чтобы не пропадало желание к рутинным тренировкам? У меня ее нет.

Сами тренировки, подготовка к выступлению довольно интересное и творческое занятие. Здесь и выбор темы выступления, подбор музыки и костюмов, продумывание хореографии. В рутине много интересного, если вы подходите к этому правильно.

Олимпийские спортсмены тренируются 4 года и всего несколько дней выступают на Олимпиаде, если вообще до нее доезжают. Да, у них есть соревнования и между Олимпиадами, но даже здесь ты не застрахован от травмы, которая может выбить тебя надолго из спорта.

Люблю выражение, которое очень емко описывает жизнь любого спортсмена «Тысяча часов в зале, ради одной минуты на пьедестале».

Действительно, тренировки априори занимают большую часть времени и от этого никуда не деться. Выступаешь 2 минуты, а тренируешься несколько месяцев. Это просто данность, в которой живет каждый спортсмен.

Со временем вы нарабатываете технику, скорость запоминания, тело становится более податливым к новым движениям. Но даже профессионалы постоянно тренируются, т.к. их уровень выше, а значит сложнее. Это как в компьютерной игре, чем дальше прошел, тем труднее задания.

Мотивировать в этой ситуации не хочу и не буду. Скорее предложу вам подумать, почему у вас вообще возникают подобные вопросы. Может вы не на своем месте?

Судя по всему ваша школа тупо «заколачивает бабки», на развитие своих учеников им до фонаря. Уж извините за грубость, но как есть.

Не вижу ничего плохого, что директор школы использует свой бизнес по прямому назначению – зарабатывает деньги. Для этого люди и открывают свое дело, но, к сожалению, ваша школа не про развитие танцоров. И уж тем более они не планируют выращивать новых педагогов.

Именно поэтому все внимание новичкам, а старички уж как-нибудь сами. Но и в этом кроется ошибка. Школа может периодически терять тех, кто уже устал танцевать два притопа, три прихлопа и хочет более серьезного развития.

Я тоже была в такой ситуации и хочу сказать, что это крайне неприятно, когда ты доходишь до определенного уровня в танцах, а потом катишься вниз к самым основам. Спасибо за повторение пройденного, но я хочу идти дальше, а не топтаться на месте и уж тем более не возвращаться в прошлое.

Один из моих хореографов тоже как-то стал делать ставку на начинающих. До сих пор помню то занятие, которое вызвало у меня недоумение.

На тренировке были «старички» и пришли несколько новых девушек. Помню, что мы учили какие-то очень простые вещи, лишь бы не спугнуть новеньких.

В итоге спустя некоторое время я ушла из этой школы, мне такой формат не подходил от слова совсем.

Если вы оказались в такой же ситуации, то естественно есть два выхода.

Остаться или уйти. Смотря какая у вас конечная цель.

Если вас не устраивает, что ваше развитие остановилось и преподаватель не может дать вам больше, значит идите в другую школу.

Если вы живете в месте, где выбор невелик – добро пожаловать в онлайн. Там вы точно найдете хореографа себе по душе.

Назвать порнушкой стрип-пластику – это все равно, что снять с фильмов для взрослых отметку 18+. Те, кто так говорят их вообще видели?

Первое, что я советую всем, кто в начале пути сталкивается с подобным отношением обратить внимание на себя. Точнее на свое внутреннее понимание вопроса стрип-пластики. Может, вы под воздействием общества и воспитания где-то в глубине души тоже рассматривает стрип как нечто пошлое.

Подобное притягивает подобное. Окружающие считывают вас и адресуют вам ваши же мысли, мол, это твое, а не наше.

Здесь не рассматривается момент, что вы действительно так считаете. Скорее речь о том, что в вашу голову заложили одни моральные ценности (не совсем правильные, возможно), а ваше истинное «я» считает совершенно по-другому. И случается диссонанс, воспитание не позволяет заниматься стрипом, ведь это неприлично, так родители говорили. А ваше внутреннее «я» понимает, что в этом нет ничего страшного, это же просто танцы.

Второй мой совет и самый главный – занимайтесь собой.

Здесь, как говорится, у кого, что болит. Если ваши танцы вызывают у других негативную ответную реакцию, может, не стоит общаться с этими людьми? В скором времени появятся те, кто будет с вами на одной волне.

Рост, в том числе сознания, важная вещь в развитии каждого человека.

Если окружающие говорят, что, увидев ваши танцы от жен уйдут мужья (и наоборот), то о каком сознании мы вообще можем говорить? Серьезно? При виде стрип-пластики у них возникают только такие мысли?

Каждый обсуждает то, до чего дорос на данном жизненном этапе.

Поймите, одно сообщество тренируется в поте лица, вкалывает по несколько часов в зале каждый день и развивается по всем фронтам. При этом у них идет рост не только на внешнем, но и на внутреннем плане.

А другое сообщество боится потерять мужа/жену из-за невинного хобби и боится прослыть легкомысленной девкой только потому, что позволила себе записаться на стрип-пластику.

Это и есть уровень развития человека, только в первом случае сознание широкое. А во втором узкое и твердолобое, мол, не знаю и знать не хочу.

Вы к какому сообществу предпочитаете относиться?

Пусть окружающие обсуждают проблемы ниже пояса, вы идите дальше. И заботить вас не должно, что там другие думают.

Близкие, знакомые, друзья и даже родственники порой «отваливаются» в процессе жизни только потому, что вы решили идти вперед, а они остались на том же месте. Каждый сделал свой выбор.

Не надо тащить за собой тех, кто еще не готов, кто еще не дорос. Вам это зачем?

На пути встретятся люди, которые будут мыслить одними с вами категориями и которые будут воспринимать танцы в целом и стрип-пластику в частности как танцевальное направление, которое требует невероятного вложения сил.

Позвольте другим мыслить так как им пожелается, но только подальше от вас.

Если парень будет приставать во время танца, то как дотанцевать?
Ася

Отдушина – это фестивали, прокачи, но не ежедневные обычные занятия. Что сделать, чтобы не пропадало желание к танцам?
Вопрос инстаграм

Наша школа устроена так, что внимание уделяется новеньким, а старички простаивают.
Истории инстаграм

После того как стала преподавать танцы и выкладывать видео/фото в инстаграм окружение поменялось.

Кто были близки отдалились, то ли зависть, то ли недопонимание друга друга в плане колготок в сеточку и высокого каблука. Красивые движения считают порнушкой, хотя в интимные места даже палец не попал.

Хотят прийти ко мне на тренировку, но при этом говорят «буду чувствовать себя девушкой с низкой планкой социальной ответственности».

Эммм… что у людей в голове?

Как можно красивые танцы так называть? И говорить, что из-за моих колготок все мужья от жён уйдут!!!

Ну мой ответ очевиден: «Пусть уходят, раз ты не можешь такие колготки надеть».

Карина, 31 год, Самара

ВОЗРАСТ



Танцевать не умела и не умею. Куча комплексов, мне под 40. Как считаете, есть ли смысл учиться танцам?

Советы начинающим, кому 40.

Как раскрепоститься в танце?

Как начать танцевать, когда сил нет до кровати доползти? Устаю очень.

Как себя мотивировать, когда нет настроения танцевать? Неловко себя чувствую среди восемнадцатилетних красавиц.

Как не бросить танцы, если вообще ничего не получается?

Ася

Насколько гибкость тела влияет на пластику в танце? Это прямая связь или пластичность и красота движений не зависит от гибкости?

Реально ли в 30 лет обрести эту самую пластику или тело уже не то?

Anastasia Mirgorod

Есть возможность сделать карьеру в танцах после 30?

Мне 30 и я пошла танцами заниматься, frame up, думала что дальше хобби не уйдет.

Настя Лукашова, вебинар 06.09.2020

Здравствуйте Дарья, помните меня? Я писала вам, что хочу стать тренером по стрипу, что мне 32, танцами занимаюсь всего 2 года. Хотела рассказать вам как у меня все сложилось.

Видео я так и не сняла, в аренду зал не взяла, был страх. Пока не случай один, наш тренер по танцам нашла другую работу и ушла, оставив группу. Искали вместо нее тренера, но не могли найти, так как зарплата, которую предлагали была маленькой. И мой тренер предлагает мне, но услышав это остальные девушки отказываются ко мне ходить. Мол, как так, мы все вместе начали ходить в одно время и она будет нашим тренером, в итоге меня не ставят. Группа распалась.

Пришла другой тренер, но никому не нравится, никто не ходит. Я потом уже сама предложила себя в качестве тренера. Сказала, если наберу людей в течение 3 месяцев – будете платить, не наберу – ничего вы не теряете. Они согласились. Я преподавала, но многие приходили на пробный урок и не оставались, я была расстроена.

Пришла 1 девочка, мы занимались с ней только вдвоём, 3 месяца. Мне было пофиг, что никто не ходит, главное я танцую то, что хочу и как хочу. Было только стремно перед администратором, что они находят мне девушек на пробные занятия, но они не остаются.

После 3 месяцев я окончательно разочаровалась и уже хотела сказать им чтобы искали другого тренера, но пришли 3 девочки сразу, им очень понравилось, они начали ходить, после них ещё 3 Сейчас в группе у меня 10 человек и я так счастлива.

Администратор начала мне платить заработную плату, но она совсем небольшая, если в рублях, то в день 200 рублей, но я этому очень рада. Я рада учить танцам девочек.

Спасибо большое! Какой-то блок стоит, боюсь, что засмеют тренеры, у которых я занималась. А я занималась у многих в нашем городе.

Карлыгаш

Заходит ребенок семи лет в первый класс и говорит: «Я считать не умею, писать не умею и вообще ничего не знаю из школьной программы. Как думаете, есть ли смысл учиться?»

Как вам такой поворот событий?

Или вы думаете, что ЭТО ДРУГОЕ!

Нет, в вопросе девушки кроется логичный ответ «танцевать не умела и не умею»! Поразительно, черт возьми. Я вот как не знала китайский язык, так и продолжаю его не знать. Просто потому что я его не учила никогда.

Если бы мне написали «я посещаю танцевальные тренировки уже три года, но как не умела танцевать, так и не умею», вот здесь повод задуматься и попробовать решить проблему. А если продолжать сидеть дома, комплексовать и раздумывать на тему «а есть ли смысл», то, конечно, смысла нет. Время уходит, а в вашей жизни ничего не меняется.

В данном вопросе ответственность за принятие решения перекладывается на меня, мол, реши за меня, а я уж сделаю как ты скажешь. Но вот только жить вам, я со своей жизнью справляюсь, а вот лезть в чужую даже по большой просьбе не стану.

Как и в любом другом деле, разбираться в своих хотелках и желаниях придется вам. А также бороться с комплексами и преодолевать себя, если вы действительно этого хотите. Начинать надо с головы, именно она мешает вам встать и пойти на тренировку, т.к. занята тем, что придумывает кучу отмазок почему «нет». Именно нет, если бы было «да», подобный вопрос не стоял бы на повестке дня.

Обозначение своего возраста в этом вопросе указывает на то, что женщина комплексует из-за своих 40 лет. А кто сказал, что 40 это плохо? Или в 40 закрыта дорога в танцевальный зал?

В сентябре 2021 года я посетила чемпионат и увидела среди участниц довольно взрослую даму, ей явно было за 40. Но! При этом человек выступал в категории с пилоном для начинающих. Соответственно делаем вывод, что пришла она на танцы не в 10 лет, а уже в довольно зрелом возрасте. И вот теперь она на сцене.

Я не видела ее выступление, но сам факт того, что человек скорее всего преодолел свои страхи и не просто пришел в танцевальный зал, но и вышел на суд жюри и зрителей говорит о многом.

Чем хуже вы, те кто раздумывает «а стоит ли?» Если просто раздумывать, то не стоит. А если пойти и записаться в школу танцев, то очень даже советую.

Проблема возраста возникла неспроста. Я уже не раз замечала, что если бы вы жили на острове, где нет социальных сетей, где нет оскорблений на тему возраста вы бы даже не задумались о том, что вам 40.

Но к сожалению сегодня изо всех щелей льется не только поддержка и мотивация в стиле «возраст не главное». Но и откровенное хамство и желание унизить человека, которому еще только 30 лет (про 40 я уже молчу).

Кто это делает?

Невостребованные неудачники, возможно завидующие тому, что делают другие.

Я подписана на некоторых хореографов, в том числе из других стран. А также периодически натыкаюсь на инстаграмы других танцоров.

И знаете что?

Я еще ни разу не видела там сообщений по типу «ты ничего не можешь, ты старая, у тебя не получится». Наоборот от всех этих людей идет сила, поддержка, желание подтолкнуть вперед. А все потому, что люди прошли через многое, многого добились, и они делятся тем, чего в избытке у них. У них есть та сила, которая помогла добиться определённых результатов. И теперь с помощью своей силы они двигают вперед других.

А разговоры о том, что вы уже старая для танцев ведут обычно анонимы, которые наверняка ничего в жизни не добились и не добьются никогда.

Вот и думайте, кого вы предпочитаете слушать сильных и успешных или ноунеймов-неудачников.

Вот вроде увеличилась продолжительность жизни, причем вторая ее половина может быть не хуже первой. Даже пенсионный возраст подняли, молодежью считаются люди до 55 лет. В 40 есть шанс выглядеть на хорошие 39 благодаря сегодняшним технологиям, но нет, многие в нашей стране считают, что 40 это новые 80.

Делаю вывод, что самые уверенные в себе женщины – девяностолетние, вот кому плевать на то, что о них думают другие. Когда на горизонте маячит суд Божий, начинаешь по-другому относиться к жизни. Только вот силы уже не те.

Помните поговорку «если б молодость знала, если б старость могла»?

На все вопросы в этом сообщении я отвечу по отдельности, дабы не мешать людей и коней.

Первое и самое главное! К чему вы везде и всюду упоминаете возраст? Речь не только о героине, которая этот вопрос задала, а в целом.

Что это за попытка выбить себе дополнительные дотации от жизни?

Логичнее начинать не с возраста, а хотя бы со здоровья. У вас могут быть серьезные проблемы по здоровью, но при этом вы можете быть двадцатилетней девушкой.

А можете быть на два десятка старше, но при этом вашему здоровью может позавидовать подросток.

Когда человек приходит первый раз на танцы, один из вопросов звучит так «есть ли у вас серьезные проблемы со здоровьем?» Ведь какое-то заболевание может оказаться фатальным для человека, который решил заняться спортом. Например, проблемы с сердцем или артериальным давлением.

Но я ни разу не слышала: «Сколько вам лет? Ах, уже 40. Вон из класса.»

И давайте посмотрим правде в глаза, если вы прикрываетесь своим возрастом, значит вам это зачем-то нужно. Это своеобразный козырь, но только наоборот.

Что хочет человек, который делает упор на цифру в паспорте?

Жалости, сострадания, особого отношения?

Зачем?

Если человек действительно чего-то желает, то остановить его вряд ли получится.

Как-то в ютубе под одним из моих видео мне оставила комментарий молодая мама. Суть комментария была в том, что все отговорки мы придумываем сами и потом доблестно им следуем.

Девушка поделилась тем, что у нее маленький ребенок, соответственно на ней же все бытовые вопросы, но при этом она выделила время на себя и занимается танцами. И ключевая фраза заключала в себе следующую мысль, если ты хочешь – ты сделаешь. И никаких отговорок.

А вы мне про какой-то возраст!

Как раскрепоститься в танце?

Первое, что я вам посоветую – это купить мою книгу «Больше, чем танец». Там я подробно расписывала механизм раскрепощения и вытаскивания из себя эмоций. Если вы будете следовать всем пунктам, то я вам гарантирую, что результат у вас будет.

Второе.

Начинайте с самого начала, а именно с выбора хореографа. Поверьте, все люди разные и тренеры тоже! Если вам попался хореограф, с которым вы не можете раскрыться, то и дальше результата не ждите.

Вы как новичок не имеете опыта обучения у разных хореографов. Есть шанс разочароваться в других преподавателях, если ваш нынешний не пытается раскрыть эмоциональную составляющую. Будет казаться, что все такие.

Именно человек, который ведет вас по танцевальному миру должен помогать вам раскрепощаться.

Двигаемся дальше.

Раскрепощение – это в первую очередь работа с головой.

Проблемы с выражением эмоций – это комплексы, страхи и ограничения….ПРИДУМАННЫЕ ВАМИ!

Либо же кто-то очень сильно постарался вложить вам их в голову: родители, друзья, социум. И у них получилось, к сожалению.

То как вы себя ощущаете и то, кем вы являетесь на самом деле обычно совершенно разные личности. И ваша задача вынести мусор из дома, то есть из головы.

Легко ли это сделать самостоятельно? Не всегда, но это возможно, если делать. Если не получается, welcome к психологу.

Большинство преподавателей танцев начинают не с того угла. Они пытаются вытащить из человека эмоции заставляя его идти через тело, но забывают про то, что пока ты не наведешь порядок в голове ничего не получится. Точнее получится, до какого-то предела ученика можно довести, но потом будет жесткий откат. Это можно сравнить с диетой, когда ты ограничиваешь себя во всем, а потом срываешься и нажираешь новые килограммы.

Либо тело человека все равно будет транслировать неуверенность, страх, зажимы. И никак это не убрать, не работая с сознанием человека.

Как начать танцевать, когда сил нет до кровати доползти, устаю очень.

Как себя мотивировать, когда нет настроения танцевать?)

На вопрос «Как себя мотивировать?» хочется ответить кратко «мотивировать».

Здесь надо уметь четко разграничивать понятия «не хочу, ищу отговорки» или просто «устала».

Даже к любимому делу можно остыть.

В моей жизни была такая ситуация, когда я взяла на себя слишком много ответственности и нагрузки. В итоге перегорела и около полугода думала, что вообще больше не вернусь в танцы. До сих пор помню то состояние, что надо искать для себя новое дело, а в голову как назло ничего не лезет.

В итоге, спустя время, отдохнувшая и набравшаяся сил, я захотела танцевать.

В моем случае не было момента, что я не хочу танцевать потому что я не вижу смысла или мне надоело. У меня просто кончились силы.

В вашем случае тоже надо смотреть отдельно. Если у вас прошла любовь к танцам, и вы себя за шкирку таскаете на каждую тренировку, потому что надо, модно и т.д., то это не выход. И мотивация здесь не поможет. Хотя, подождите, мотивация как раз и поможет.

Например, хочу показать другим, что я занимаюсь танцами. На таком топливе можно ехать, недолго, но можно. Именно поэтому я не люблю слово мотивация.

Для меня такие вопросы звучать следующим образом «Как ЗАСТАВИТЬ себя танцевать, когда я этого не хочу?» В этом случае ответ один – НИКАК. Да и не надо себя насиловать.

Если же вы устаете на работе и дома, то здесь надо научиться отдыхать и планировать дела так, чтобы у вас оставалось время на себя.

Помните историю про молодую маму? Вот она смогла ради танцев наладить быт так, чтобы уделять время тренировкам.

Здесь вопрос только вашего желания и все!

Если же у вас драмкружок, кружок по фото, а еще мне петь охота, то возможно перегруз пошел и из-за этого.

Советую действовать по следующей схеме:

1. Выяснить, вы действительно хотите танцевать? Вы точно никому ничего не доказываете и не отдаете дань моде?

Если желание настоящее, то двигаемся дальше.

2. Отследите куда вы тратите свое время и энергию.

Лень кстати тоже отнимает огромное количество энергии. Возможно, вы проводите большую часть времени в социальных сетях или за просмотром телевизора. И сливаете туда всю свою энергию, точнее не поднимаете ее на должный уровень.

Схема здесь простая! Чем больше вы тренируетесь, тем больше у вас сил.

Чем больше вы отдыхаете и проводите время за ничегонеделанием – тем сил меньше. Энергия в процессе затяжного отдыха попросту начинает гнить.

3. Научитесь тайм-менеджменту.

Терпеть не могу это выражение, но иногда это полезная вещь, чтобы не сковырнуться к концу года и не протянуть ласты.

Выделите время на себя, не перегружайтесь на работе. Это может быть нелегко первое время, но все возможно, если у вас есть реальное желание танцевать.

4. Если на все мои доводы вы нашли отговорки, возможно, танцы это не ваше. И здесь я уже ничем помочь не могу.

Неловко себя чувствую среди восемнадцатилетних красавиц.

Восемнадцатилетние красавицы тоже чувствуют себя неловко и порой обладают такой кучей комплексов, что впору ими торговать на черном рынке (комплексами, а не восемнадцатилетними).

Так можно договориться до того, что мол самооценка начинает падать с возрастом.

Давайте я еще раз повторю довольно жесткую, но правду «другим людям на вас плевать».

Парадокс, но именно люди с низкой самооценкой считают, что мир крутится вокруг них и они являются центром Вселенной.

Причем и такие люди делятся на два типа.

Первый тип забит и морально уничтожен.

Второй тип пытается привлечь к себе внимание всеми возможными путями.

Объединяет их только то, что проблема у них одна и та же.

Если вы чувствуете себя неловко, то делаете все намного хуже, чем можете.

Считаете, что люди смотрят на вас и видят сплошные ошибки?

Нет!

Воспринимаете на свой счет любой смешок со стороны?

Открою секрет. У людей есть масса поводов поржать.

Чувствовать себя неловко – это перенести фокус внимания с себя на других. В итоге работать не над своим телом, не исправлять ошибки, не пытаться почувствовать танец, а сосредоточиться на других.

В напряжении человек не может адекватно мыслить, не может воспринимать информацию и может совершать огромное количество ошибок, которых не было бы, если бы внутри не было этого самого напряжения.

Чтобы решить вопрос с тем, что вы неловко себя чувствуете среди более молодых девушек надо лишь перенести фокус внимания на себя.

Звучит легко, но сделать не совсем просто. Но и работа над собой никогда не обещала быть веселой и задорной. Это труд, причем каждодневный и порой безрезультатный. Но необходимый.

Причем здесь вообще другие, когда учиться танцевать пришли ВЫ.

На мастер-классах и конкурсах огромное количество талантливых людей, но это не значит, что я хуже. Я беру для себя ту информацию, которая поможет мне в развитии. Какое мне дело до других?

Какое может быть развитие, если все мое внимание рассеяно на окружающих? Мне надо сосредоточиться на самом занятии или выступлении и сделать максимум возможного. Другие берут ту информацию, которая нужна именно им.

Как только в голове начинают появляться мысли, «а вот окружающие все такие молодые и талантливые», тут же отгоняйте эти мысли и переводите внимание на свою личность.

Ваша задача – развиваться, а значит следить за собой. Восемнадцатилетние как были в этом мире так и будут, вы не можете на это повлиять. В ваших силах изменить свое отношение к этому и перестать чувствовать себя синим чулком. Вот с этим и работайте.

Как не бросить танцы, если вообще ничего не получается?

Вот прям вообще НИЧЕГО?

То есть медведей учат на велосипедах кататься, а тут бесперспективняк какой-то.

Позвольте включить Станиславского и ответить «не верю».

Неплохо бы знать, сколько вообще вы занимаетесь танцами. Если месяц или два, то этого срока конечно маловато для каких-то видимых результатов. Особенно если вы пришли в танцы с нуля, то за это время вы только начали знакомство со своим телом. И поверьте мне, это лишь малая часть того, что вы узнали о своих возможностях.

Кроме того, не ждите, что видимый результат будет сразу. Видимый результат вы сможете наблюдать примерно спустя год, если вы отмечаете точки своего развития записью своего исполнения на видео. В этом случае спустя время вы посмотрите и скажете «хороша, чертовка».

Вам может казаться, что у вас не получаются отдельные, возможно, базовые движения. Но и в этом случае может быть хитрый момент. Иногда мы выглядим и ощущаем себя совершенно по-разному. Можно правильно делать волну, но мозгу будет казаться, что не хватает амплитуды, спина тугая и вообще ничего непонятно. Но важно правильно, а гибкость появляется со временем.

В этом вопросе перво-наперво необходимо разобраться, насколько ваша оценка себя объективная.

Если же танцевальным занятиям уже отведен год, а воз и ныне там, то здесь есть вопросы. Причем как к ученику, так и к хореографу.

Может недотягивать хореограф, может лениться и прогуливать ученик.

В моей практике были ученицы, которые на тренировке просто ленились. Посещали занятия они исправно, но вот делать что-то для своего развития совершенно не хотели. В этом случае я даже не вижу смысла подобных тренировок, только сливание денег и свободного времени, которое можно было потратить с большим толком.

Резюмирую!

Вообще ничего не получаться не может! Я не верю. Самое простое движение может получиться на первой тренировке.

Либо ваши ожидания слишком заоблачные и вы поставили себе цель, которой добиться на данном уровне развития очень сложно.

Либо вы откровенно ленитесь.

В первом случае надо вспомнить о том, что слона едят по кусочкам и каждое занятие это уже развитие.

На счет второго случая даже распыляться не буду.

Гибкость тела не равно пластичность движений в танце. Это вообще никак не связано. Представляю, как сейчас некоторые обалдели, а кто-то даже возмущенно возразил мне: «чушь полнейшая». Но мой опыт говорит о том, что у вас может быть шикарная растяжка, гибкая спина, но при этом в танце вы будете зажаты и вся ваша грация слетит к чертям.

Возьмем рандомную девушку, которая занимается только растяжкой, возможно еще и йогой. При регулярных занятиях она добивается определённых результатов, возможно, садится на все шпагаты, у нее хорошо раскрыт грудной отдел. Казалось бы, у нее есть все, чтобы быть счастливой. Точнее имеет все данные для того, чтобы грациозно и пластично танцевать.

Если вы рассуждаете именно так, то вы не учитываете один важный момент. Помимо тела у нас еще есть мозг, который иногда хороший слуга, а чаще всего плохой хозяин. Имею в виду, что большинству людей сознание скорее мешает нежели помогает, но сейчас не об этом.

И тот факт, что девушка добилась успеха в одном виде спорта не значит, что она будет успешна и в другом. Тут порой переход между танцевальными стилями дается с трудом, а мы говорим о новом виде деятельности.

Любой новый танцевальный стиль, новое танцевальное движение и тем более новый хореограф заставляет работать ваше тело по-другому, двигаться по-другому, чувствовать его по-другому. То, что вы овладели растяжкой, не говорит о том, что вы овладели своим телом. Потому что к работе с телом мы приходим через нашу голову.

И если человек по жизни заморочен, постоянно находится «в голове» и не прислушивается к своим ощущениям, пытается все контролировать и вообще взвалил на себя все тяготы современного мира, то о пластике в танце можно забыть.

«А как же растяжка?» – спросите вы. Да, если есть зажимы в теле, то с растяжкой могут быть проблемы. Но давайте не будем забывать, что дорогу осилит идущий. И порой достаточно регулярности, чтобы добиться заветного щпагата. Да и людей с хорошей наследственностью касаемо растяжки никто не отменял, для кого-то бухнуться на первом занятии по стретчингу в поперечку будет нормой. А кто-то на всю жизнь застрянет в 20 см от пола.

Танцы – это про другое. Здесь вы тоже можете танцевать машинально по схеме, которую вам показал хореограф, но это не значит, что вы будете танцевать вкусно и пластично.

Давайте повторим еще раз, танец – это прежде всего ваша светлая голова, не загруженная проблемами, а не просто гибкое тело. Тело отражает все ваши проблемы и показывает с чем надо работать. И я сейчас не про технику.

Пластичность и красота движений зависит от вашего внутреннего настроя (если он вообще есть), от проработки проблем, которые не дают расслабиться.

Пластика это не про контроль, которым так одержимы большинство сегодняшних танцоров, чаще всего начинающих. Пластика – это про текучесть, доверие и отпускание. А уж контроль и доверие точно не являются синонимами.

Расскажу об одной моей ученице, которая как раз попадает под определение «растяжка хорошая, а пластики в танце нет».

Эта девушка пришла ко мне физически подготовленная: она регулярно выполняет силовые упражнения, плавает, ведет йогу и имеет отличную растяжку. Примерно понятно какой уровень подготовки у моей ученицы.

И когда все эти факты биографии были выложены мне, то я решила, что с исполнением хореографий точно не будет проблем. Как же я в тот момент ошибалась. И, честно говоря, я впервые столкнулась с подобной ситуацией.

Чтобы объяснить суть проблемы, которая возможно есть и у вас, мне надо, чтобы вы на полную мощь включили свою фантазию.

Представьте гибкого и пластичного человека, который умеет управлять своим телом, у которого развит мышечный корсет и нет никаких проблем с запоминанием танцевального

материала. Вы можете поставить на это место любого танцора, которым восхищаетесь и который подходит под это описание.

Представили?

А теперь представьте, что вся эта красота и пластика скрыты под телом, в которое будто залили бетон. То есть внутри это все есть, а тело как тюрьма, которое не дает всему этому вырваться наружу.

Вот именно это я увидела на первых занятиях с моей ученицей. Гибкий человек, который пусть не совсем идеально, но владеет своим телом, не может пластично и вкусно станцевать связку.

Причина всего этого как всегда в голове. Настолько человек не может расслабиться и отпустить ситуацию хотя бы на время тренировки, что все это транслируется на внешнем плане. При этом девушка постоянно себя тормозит как будто в процессе танца пытается просчитать следующие шаги (как в жизни), но ведь это невозможно и не нужно. Чтобы просчитывать необходимо все держать в голове, а танец – это тело. Голова должна быть по максимуму выключена. Все равно что в машине постоянно нажимать тормоз, от такой езды станет дурно причем самому водителю.

И на сегодняшний день мы с ученицей шаг за шагом работаем над тем, чтобы она научилась отключать голову и адекватно сосредотачиваться на материале. Причем она понимает свою проблему и делает все, чтобы ее решить. А это самое главное.

Не путайте теплое с мягким, хорошая растяжка не равно пластика в танце. Для последнего должно быть больше вводных данных.

Тело уже не то, когда человек вместо спорта выбирает жизнь на расслабоне. Я имею в виду лень со всеми вытекающими последствиями.

Возраст – это такая же отговорка, как и то, что на спорт не хватает времени.

Теперь отвечаю на вопрос – в 30 лет возможно обрести пластику в танце и добиться успехов в растяжке.

Почему практически все решили, что 30 лет – это приговор? Наслушались и начитались дребедени в интернете? Так не надо неумных людей слушать, а тем более их высказывания примерять на себя.

В 30 лет человек уже более зрелый и осознанный, нежели в те же 20. Кто-то кардинально меняет работу или вообще перекраивает всю жизнь именно в этом возрасте.

Для танцев – это вполне подходящий возраст. Нет еще хронических заболеваний (точнее хочется верить, что человек к 30 годам не довел себя до хроники), нет проблем с опорно-двигательным аппаратом. Зато есть понимание, зачем мне это и уже осознанное желание работать над собой.

Не то тело может быть уже в подростковом возрасте, когда на еще ребенка наваливаются гормоны, комплексы, проблемы и прощай пластика.

А кто-то в 50—60 лет порхает как бабочка и заворачивается в кренделек во время занятий йогой.

В предыдущем вопросе я ответила, что все зависит от головы. Прекратите проводить параллель между возрастом и телом. Между возрастом и вашими возможностями. Нет, конечно, рано или поздно наступит момент, когда станет поздно. Но это будет точно не тридцатилетний рубеж.

И все-таки как обрести ту заветную пластику, которая не зависит от растяжки?

Первое и самое главное – перестать себя гнобить за то, что у вас не получается совладать с собственным телом на этапе разучивания хореографии. А особенно думать, что вы деревянная и ничего у вас никогда не получится.

Чаще всего в вас ни к месту просыпается буратино, потому что вы не умеете элементарно расслабляться.

Представьте или вспомните свой первый урок по танцам. Вы действительно пришли на лайте и первый раз прошел для вас комфортно? Да бросьте, 1 из 1000 может быть ответит утвердительно. Все остальные потели и напрягались больше, чем надо. Наверное, за всю жизнь ваше тело не чувствовало такого напряжения, как за один часовой урок по танцам.

Для вас новичка стояло сразу несколько задач:

– запомнить хореографию (хотя бы несколько движений);

– услышать музыку (это уже практически миссия невыполнима);

– станцевать эту самую хореографию под музыку (флягу уже начинает срывать);

– не ударить в грязь лицом (скорбно помолчим);

– сделать все пластично, вкусно и красиво (палату забронировали?).

Я к последнему пункту сама себя уже была готова послать куда подальше. Прибавляем к этому какие-то внутренние зажимы, которые сидят в подсознании и не дают проявить себя в полную меру и получим полный боекомплект.

Ведь обо всем этом никто не думает, а это действительно непросто для вашего тела и организма в целом. Это стресс, небольшой, но все же стресс.

И помимо всей это вечеринки вы приходите домой и забиваете последний гвоздь в крышку гроба со словами «я деревянная, бесталанная, у меня вообще ничего не получается». Настроение в ноль, вы в депрессию.

Вы хоть когда-нибудь думали о первых танцевальных занятиях в таком ключе?

Вы в этой ситуации, что хотите от себя?

Дайте себе время. Дайте себе возможность привыкнуть к обстановке и постепенно расслабиться. Научитесь не ругать себя, а принять тот факт, что не получается и это НОРМАЛЬНО!

На вас и так слишком много ответственности.

Работайте с головой.

Я хочу верить в то, что вы (кто читает эту книгу) относитесь к этим рекомендациям серьезно и применяете их к своей жизни. В противном случае дорога по направлению к пластичности движений будет ой какая трудная.

Как только вы поймете связь сознания и тела – это уже будет шагом на одну ступень выше, причем не только в танцевальном развитии.

Все ваши заморочки, проблемы, переживания, стрессы, упадки настроения, постоянный контроль – это ваше зажатое тело. И как следствие – не просто отсутствие вкусного исполнения, но и полное отсутствие удовольствия от исполнения хореографии.

Естественно я не смогу, да и не буду перечислять все проблемы и как их решить. Каждый несет ответственность за себя и если надо, то найдет способ избавиться от внутренних переживаний.

Но самое главное, помните, что, если ваше тело не такое гибкое как вам бы хотелось, подумайте, может дело вовсе и не в теле.

Танцевальное развитие и работа с телом – это намного важная вещь, нежели некоторые думают. За хореографией в 1,5 минуты стоит не просто физическая работа, оттачивание техники, развитие музыкальности и т. д. Здесь еще выход из головы, отпускание контроля, работа со своими эмоциями (не всегда позитивными), вера в себя и полная перестройка мировоззрения касаемо своих реальных возможностей.

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.