

Содержание

Предисловие от автора.....	5
<i>Шаг первый.</i> Инспектируем свой опорно-двигательный аппарат.....	17
«Праздничная» сторона крестьянского труда.....	19
Свобода движений в суставах.....	25
Мышцам нужна воля.....	31
Необходимые условия для творчества.....	32
Задания для дальнейшего (самостоятельного) повторения.....	35
Задания для самостоятельной творческой работы.....	37
<i>Шаг второй.</i> Основолагающие «колена» русской народной пляски.....	38
«Выходка» хороша!.....	40
Топни нога, не жалея каблука.....	44
Скоки, перескоки... ..	47
Для присядки нужна хватка.....	50
Закружуся я волчком.....	52
Размахнись рука, раззудись нога.....	54
Рукоплескать — не значит аплодировать.....	55
Семь верных «слуг».....	56
Задания для дальнейшего (самостоятельного) повторения.....	59
Задания для самостоятельной творческой работы.....	60
<i>Шаг третий.</i> Выразительные свойства основных «колен» русской пляски.....	61
Учимся плясать играючи.....	62
Двойное определение темпа.....	63
Ритмы украшают пляску.....	67
Распахнись, душа, в движении.....	77
Надо проявить характер.....	81
Задания для последующего (самостоятельного) повторения.....	84
Задания для самостоятельной творческой работы.....	85
<i>Шаг четвёртый.</i> Структура и внутренняя драматургия русской плясовой лексики.....	86
Поклоны, приветствия, приглашения.....	90
Шаги. Ходы, проходки.....	92
Боковые передвижения.....	95
Мелкие маховые движения.....	97
Дробные выстукивания.....	98
Хлопки и хлопущки.....	101
Движения впрысядку.....	104
Повороты и вращения.....	105

Изобразительно-подражательные движения	106
Задания для последующего (самостоятельного)	
повторения	108
Задания для самостоятельной творческой работы	108
<i>Шаг пятый. Учимся создавать свои структуры</i>	
плясовых движений	110
Правила — не догма	114
Важно определить «зерно»	119
«Зерно» должно прорасти	121
«Коленце» — выразительный элемент пляски	124
Диалектика плясового движения	131
Ритмопластический мотив	134
Потенциал ритмопластического мотива	139
Задания для последующего (самостоятельного)	
повторения	141
Задания для самостоятельной творческой работы	142
<i>Шаг шестой. Используем традиционный метод плясовой практики</i>	
.....	143
Исходный ритмопластический мотив	144
Исходный мотив-характер	145
Исходный мотив-движение	151
От исходного мотива к плясовому действию	153
Принципы и приёмы развития мотивов	155
Разработка мотивов и телодвижений	165
Организация плясового действия	170
Интрига как двигатель действия	172
Компоновка народно-сценической пляски	180
Задания для последующего (самостоятельного)	
повторения	192
Задания для самостоятельной творческой работы	192
<i>Шаг седьмой. Следуем местным (региональным)</i>	
традициям	195
Возраст пляске не помеха	196
Статус «невесты» и «жениха» обязывает	198
Ритуальность плясового поведения	202
Задания для последующего (самостоятельного)	
повторения	223
Задания для самостоятельной творческой работы	223
Послесловие от автора	225
Список использованной литературы	235









Предисловие от автора

Что дано Вам, то и спросится...

Вместо предисловия я хочу высказать Вам лично, уважаемый читатель, несколько предварительных советов-рекомендаций, а Вы используете их в работе с участниками своего коллектива.

1) Надеюсь, Вы уже являетесь руководителем любительским хореографическим коллективом, любите народно-сценическую импровизационную пляску, работаете в этом прекрасном жанре и хотите приобщить к нему участников своего коллектива при выполнении творческих **заданий**.

Если это так, то мне с Вами надо предварительно договориться: если Вы — мужчина, я буду обращаться к Вам: **«Сударь!»**, если Вы — женщина — то **«Сударыня!»**. И хотя это обращение считается устаревшим, мне оно нравится больше, чем другие. Оно по-настоящему народное...

2) Итак, Сударь или Сударыня, есть старинная поговорка: «Какова игра, таков и выигрыш». Народно-сценическая пляска-импровизация — это **игра**. Если Вы хотите выиграть, Вам надо понять, принять и аккуратно выполнять условия этой игры. Главное — определиться со своим поведением. Вам надо иметь в виду, что для зрителей всегда привлекательными являются те плясуны и плясуньи, которые обладают индивидуальностью, ведут себя свободно и естественно на сцене, выглядят самобытными во всех своих проявлениях. Я сейчас говорю не о количестве или качестве используемых ими плясовых движений, а о их духовно-содержательной составляющей...

От души плясать — что стремиться в храм
По лесным полям, полевым коврам.
От души плясать, что весну встречать,
Что невесту ждать, что утешить рать.

Вести себя в народно-сценической пляске-импровизации — значит прилюдно распахивать свою душу, быть свободным, красивым, счастливым...

От души плясать, что тоску забыть,
Что любовь торить, что бессмертным быть.

3) Народная пляска-импровизация, будь она в быту или на сцене, — всегда **сердечный взрыв**. Народные плясуны или плясуньи, импровизируя в пляске, всегда переполнены эмоциями, которые внешне естественно выражаются в их телодвижениях. Плясать по-народному значит стремиться к высшей ступени физического, эмоционального, психического накала.

Сударь или Сударыня, попробуйте создать в себе искрящийся образ душевного возбуждения, проявите чуточку авантюризма и бесстрашия — и можно считать, Ваша игра началась.

4) В Библии сказано: «Святой дух обитает только в том, у кого сердце переполнено радостью» В этой фразе — разгадка. На этот счёт есть хорошая притча: «После того, как Бог создал Мир, человек сразу же проявил необычайную прыть и шагнул за пределы дозволенного. Это обеспокоило Бога. Он созвал архангелов на совет и сказал: “Возможно, я совершил ошибку, создал человека, теперь мне не будет покоя. Люди будут преступать дозволенное, а потом бесконечно жаловаться на свою несчастную жизнь. Куда мне спрятаться от людей?”

Архангелы долго думали. Один предложил Богу спрятаться на вершине Эвереста. Но Бог сказал: “Очень скоро люди доберутся туда”. Другой архангел посоветовал спрятаться на дно океана; третий — укрыться на Луне... Было множество предложений, но Бог все их отверг. Наконец, один из архангелов предложил: “Спрячься в сердце человека. Там Тебя никто не будет беспокоить, а найдёт лишь тот, у кого открытое сердце”.

Это предложение понравилось Богу. Он так и поступил».

Народно-сценическую пляску-импровизацию можно смело называть «сердечным монологом» перед собой и Господом Богом.

5) Навыки к любой деятельности, в том числе и в творческо-исполнительской, — это **действия, доведённые до автоматизма**. Они должны осуществляться Вами, во-первых, быстро и точно, во-вторых, без сознательного контроля. Последнее очень важно, ибо (подчёркиваю) в **момент самого импровизационного плясового поведения** как раз не нужно, да и не желательно участие сознания. Но до того, как начать импровизировать в пляске, Вам обязательно понадобится некоторое время для предварительной мыслительной и психофизической подготовки.

Умение импровизировать в народно-сценической пляске начнёт приобретаться Вами с освоения простых актов. Научитесь сначала слушать и слышать две вещи.

С одной стороны, слушайте музыкальное сопровождение к той пляске, которую Вам приходится исполнять. С другой стороны, постарайтесь услышать свой внутренний отклик на звучание данного музыкального сопровождения. Научитесь чувствовать настроение, характер музыки, ощущать её тембровые, темповые, ритмические проявления, ориентироваться в структуре звукового потока, в его фразировке.

Одновременно с чувственным освоением полностью окунайтесь в атмосферу, которую навевает музыкальное сопровождение, сосредотачивайтесь на возникающих внутри Вас ассоциативных видениях. Старайтесь в воображении представлять себе какую-либо предметную ситуацию или обстоятельство, связанные с ассоциациями, подсказываемые музыкой. Эти воображаемые ситуации или обстоятельства помогут Вам в дальнейшем целенаправленно действовать.

Возникающие у Вас ассоциативные видения и обстоятельства старайтесь перевести на язык эмоций, душевных переживаний, и только после этого пытайтесь придать им внешнюю плясовую форму. Чтобы это внешнее плясовое проявление было естественным и выразительным, Вам надо

досконально знать свои психофизические возможности, умело пользоваться ими, соблюдая при этом общепринятые местные стилевые нормы народной хореографии. А нормы эти неодинаковы для Вас, Сударь, и для Вас, Сударыня.

б) Для начала, как видите, Вам надо совсем немного:

а) чувствовать и понимать музыку;

б) обладать вниманием, воображением, верой в представляемые обстоятельства, волей для активной «жизни» в них;

в) знать свои психофизические возможности, уметь оперировать ими;

г) соблюдать местные традиционные нормы плясового поведения.

Именно на этой основе строится методика и практика плясового поведения в народно-сценической хореографии. Постигая это, Вы учитесь «жить» в воображаемых обстоятельствах, грамотно интонировать (то есть «произносить») жесты, движения) в зависимости от характера переживаемых Вами эмоций.

Это та **ремесленная база**, которой Вам необходимо овладеть, чтобы затем Вы могли перейти к выразительной основе народно-сценической пляски-импровизации, к решению художественных задач и целей, к воссозданию произведений национального хореографического фольклора.

7) В любом деле **ремесло предшествует мастерству**. В народно-сценической пляске-импровизации этот закон действует тоже. Постоянные упражнения, тренировки на этюдах, преодоление всё новых и новых ситуаций... Во всём этом постепенно отрабатываются навыки, обретаются умения. Таким волшебным образом из учеников вырастают подлинники мастера.

Путём продвижения от простых действий к сложным, благодаря предварительной сознательной подготовке и передаче на неосознаваемом уровне уже освоенных действий, Вы постепенно будете обретать то, что называется мастерством. При этом Вам необходимо иметь в виду, что у подлинных мастеров-импровизаторов (неважно, плясун это или

плясунья) ремесло, плясовая техника никогда не являлись первостепенными. Главными для них всегда были и остаются — «состояние души», «кураж», стремление к свободной творческой самореализации.

8) Вам надо придерживаться принципа «повторение без повторения». В технологии народно-сценической импровизационной хореографии он играет чрезвычайно важную роль. Сущность его заключается в том, что при отработке какого-либо навыка или приёма не стремитесь прочно закреплять его в своём сознании. Вам надо приучать себя к тому, чтобы постоянно варьировать однажды найденный навык или приём, каждый раз искать оптимальную «форму» плясового действия, которая бы максимально выражала сущность сиюминутно переживаемой Вами эмоции.

И вообще, не стремитесь к механическому заучиванию своих плясовых импровизаций. Это неэффективно и не продуктивно. Лучше попробуйте привлекать к творчеству своё сознание. Перед тем, как начать импровизированно плясать, сосредоточьте внимание на отработываемом действии или на приёме. Мысленно проследите путь, которым Вам следует идти, а уж затем начните выполнять то, что задумано.

Делая упражнение формально, не задумываясь предварительно о деталях его выполнения, Вы будете работать «впустую». Вам следует «мысленным взором», опираясь на волю, проследить всю цепочку будущего выполнения особо сложного компонента плясового действия для его последующего правильного выполнения. Такое предварительное обдумывание необходимо для того, чтобы, одновременно с этим, у Вас в организме происходила автоматизация производимых плясовых действий. Этот автоматизм как следствие будет осуществляться уже без участия Вашей воли и сознания.

Для Вас сейчас важно не упустить «первые шаги», освоить базовые уроки плясового импровизированного поведения. Они должны стать залогом Вашей будущей уверенности, грамотности, самостоятельности в Ваших творческих

исканиях. Постарайтесь уделить начальным шагам особое внимание и тщательно отработать необходимые первоначальные навыки.

9) Советую Вам чаще заниматься свободным ритмопластическим интонированием («произношением телесных движений») под музыку. Вам необходимо освоить упражнения тренинга четырёх В¹.

Когда Вы не скованы танцевальным «каноном», у Вас есть все возможности уверенно и свободно проявлять себя. При этом Вы постепенно и незаметно будете приобретать навыки переживания богатой и разнообразной психофизической информации. Приучайте себя к регулярным тренировочным занятиям.

Не торопитесь. Но и не отступайте в своём стремлении к самобытному импровизационно-плясовому поведению. Впереди у Вас непростая дорога к мастерскому владению техникой плясовой импровизации.

10) Судари и Сударыни! Вам надо всегда помнить, что любое телодвижение человека в реальной жизни всегда было и остаётся мотивированным. Оно, как правило, направлено на управление ситуацией. Своими телодвижениями Вы, часто даже не осознавая это, пытаетесь воздействовать на обстановку в выгодном для себя направлении, извлекать из неё пользу. Это находит выражение в Вашей мотивации. Вы хотите изменить сложившуюся ситуативную обстановку, либо преодолеть её.

Поскольку Вы являетесь руководителем-педагогом, Вам необходимо добиваться, чтобы каждый участник руководимого Вами коллектива был предельно занят выполнением предлагаемого задания.

Кстати, и Вам самому надо научиться подчинять этому все имеющиеся у Вас возможности и способы, вплоть до мельчайших движений души и тела. Ни в коем случае ни Вы,

¹ См.: Богданов Г. Ф. Тренинг четырёх В воображения, внимания, веры, воли. Методика русской плясовой импровизации: учебно-методическое пособие. — М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2012, № 12.

ни Ваши воспитанники не должны делать вид, заниматься демонстрацией способов и приёмов, которые якобы служат (или когда-то служили) решению предлагаемого задания. Вам и вашим воспитанникам надо учиться по-настоящему реально «жить», активно и целенаправленно действовать, стремиться извлекать максимальную пользу для повышения своего плясового мастерства.

11) Вы не должны подчинять себе, своей воле, участников руководимого Вами коллектива. Вам не надо требовать от них «идеального» выполнения даваемых заданий. Главная задача, стоящая перед Вами как руководителем коллектива, состоит в том, чтобы воодушевлять своих воспитанников. Вам следует делать всё, чтобы они понимали и осознанно принимали сущность Ваших заданий, полностью отдавались их практической реализации.

Ваша прямая обязанность создавать для них **доброжелательную среду (атмосферу)**, в рамках которой каждый участник мог бы уверенно находить своё конкретное, отвечающее его психофизическим возможностям, практическое решение предлагаемого Вами задания.

Вы как руководитель и педагог должны сами понимать и, естественно, объяснять своим ученикам, что телесное движение в пляске само по себе не является главным. Если оно и несёт в себе какую-то информацию, то она не так важна. Гораздо важнее, какой «интонацией» это движение окрашено, в каком характере «произносится». Одни и те же плясовые «па» могут нести в себе разную интонационно-ритмопластическую окраску.

Интонационное ритмопластическое окрашивание является очень тонким выразительным средством народно-сценической пляски-импровизации, передающим во всей полноте психофизическую духовность происходящего. Такое окрашивание складывается из действенных элементов физического и психологического плана, осознаваемых и не осознаваемых слоёв художественного мышления-видения. Оно определяется ситуацией, обстановкой, неважно, реальной

или воображаемой. В интонационном ритмопластическом окрашивании импровизированных плясовых движениях Вы и участники Вашего коллектива невольно выражаете своё мироощущение, свою личностную природу.

Надо заметить, что сегодня, к сожалению, встречается много участников любительских (самодеятельных) хореографических коллективов, у которых не разбужены таланты, парализованы творческие силы. Талантливость как природная способность не лежит на поверхности. Она захоронена в недрах души, может пребывать во внутреннем мире человека и оставаться неразбуженной, не реализованной. Среди нескольких причин, объясняющих такое состояние, главная — глубоко запрятанный и часто не осознаваемый страх.

К примеру, у каждого участника по жизни много знакомых людей (родственники, друзья по дому, по учёбе, по работе, по коллективу) и не знакомых лиц — зрителей. Некоторые участники зачастую боятся ярко проявить свой талант. Как воспримут знакомые? А вдруг не понравится, не поймут, осмеют!? Есть и такие участники, кто обладает другим видом страха — боязнью своего дарования, не вписывающегося в контекст окружающей действительности.

Отдельные любители вообще стараются скрыть свои потенциальные творческие возможности. Они сомневаются: а вдруг у меня действительно проявится талант, что тогда делать? Зачем мне лишние хлопоты? Лучше я буду делать то, что говорит и показывает руководитель. Короче говоря, страх мешает многим участникам-любителям повысить свою самооценку.

Вы как руководитель и воспитатель должны всеми доступными средствами добиваться, чтобы участники Вашего коллектива в своих плясовых импровизациях не использовали стереотипных, общераспространённых танцевальных движений и приёмов. Ваши воспитанники должны по максимуму проявлять свою природную духовно-мышечную свободу. Ваша задача как воспитателя и педагога научить каждого своего воспитанника ощущать своё тело, каждый

его изгиб, каждую мышцу. Для Вас чрезвычайно важно научить их «жить» собственным организмом, чтобы они обрели способность деятельно и свободно выражать свои душевно-сердечные импульсы во всём их разнообразии.

* * *

Несколько слов об условиях проведения занятий в любительском художественном коллективе.

Методика и практика работы руководителя с участниками самодеятельного художественного коллектива предполагает коллективные занятия. Количество занимающихся может быть разным. Психологи утверждают, что малочисленные группы (2–3 человека) утрачивают преимущества ярко выраженной взаимоиндукции, а слишком большие группы (от 15 человек и более) затрудняют осуществление индивидуализированного подхода. Поэтому оптимальная численность занимающейся в группе, на мой взгляд, должна быть не менее 5–6 человек и не более 12–14 человек. Внутри коллектива, конечно же, могут быть подгруппы из трёх и более человек.

Всю группу целиком можно занимать в подготовительных упражнениях, давать участникам простые задания. Для отдельных подгрупп, в которых участники лучше подготовлены, желательно подбирать упражнения и задания более сложные. Когда выполняет задание одна подгруппа, остальные не отдыхают, а наблюдают, анализируют, становятся «экспертами». После того, как задание выполнено всеми, желательно провести коллективное обсуждение. Участники обмениваются впечатлениями, дискутируют, предлагают свои идеи. Руководитель подводит итоги. Особо значимые мысли, идеи, пожелания учитываются в дальнейшем.

Для занятий народно-сценической пляской-импровизацией обязательно нужна музыка, желательно в живом звучании. Она создаёт соответствующую ауру, поддерживает энергию занимающихся, возбуждает их. Во время занятия

музыкант тоже реагирует на живые ритмопластические действия занимающихся, как и участники на музыку. Происходит своеобразный диалог — «разговор по душам» на языке разных искусств.

Структура коллективных занятий простая. Вначале — поклон, естественно, отдельно женский и отдельно мужской. Своим поклоном каждый занимающийся не только приветствует руководителя, но и презентует себя в качестве творческой индивидуальности. Поэтому желательно, чтобы каждый занимающийся делал свой индивидуальный поклон. Участники приветствует всех, кто присутствует на занятии, и одновременно показывает себя.

Каким должен быть индивидуальный поклон? Не секрет, что у каждого человека — свои умения держать себя в обществе и приветствовать других людей. Этим, видимо, и надо воспользоваться. Важно, чтобы каждый занимающийся в своём индивидуальном поклоне выглядел свободным, естественным, доброжелательным.

Поклоны занимающихся должны быть целенаправленными, с конкретным адресатом приветствия, должны подчёркивать личностно-творческую индивидуальность и, естественно, соответствовать природе хозяина: — юношам — мужской жизненной стратегии, — девушкам — женской логике жизненного поведения.

* * *

Творчество в любом виде деятельности, в том числе и в импровизационно-хореографической работе, определённно нуждается в одержимости. Поэтому и Вам как руководителю, и вашим воспитанникам желательно быть чуточку возбуждёнными, одержимыми. Есть такое понятие — инсайт (в переводе с английского языка *insight* — «постижение», «озарение»). Это такой духовный порыв, когда в сознании человека возникает неожиданное и не выводимое из прошлого опыта понимание ситуации, в результате достигается осмысленное её решение.

Инсайт — это молния, связанная с трансцендентальностью. Трансцендентальность (в переводе с латинского языка *transcendentis* — «перешагивающий», «выходящий за пределы») — это прорыв в психологически неведомое состояние, можно сказать, Божественное устремление к искомому решению.

Инсайтное состояние захватывает и оседает в душе, в сердце, в уме. Оно является необходимым условием творческого мышления. Оно особенно необходимо человеку в творческой деятельности. Такое состояние всякий раз может посещать Вас и участников руководимого Вами хореографического коллектива, если вызывать его определёнными усилиями, возбуждением, напряжением. Каждый человек учится это делать самостоятельно.

* * *

Наконец, последнее, о чём Вам, Сударь или Сударыня, следует знать, во-первых, пляска любого народа, исполняемая в бытовых (праздничных) ситуациях отдельной личностью или массой людей, всегда носит импровизационный характер. Если же она исполняется на сцене, то на репетициях исполнители по-прежнему импровизируют, но при выходе на сцену их спонтанное плясовое поведение, как правило, закрепляется.

Во-вторых, при выполнении заданий по выработке необходимых умений управлять своим опорно-двигательным аппаратом у занимающихся обязательно должно присутствовать мысленно-психологическое сопровождение этого процесса.


Дело в том, что любое физическое действие не эффективно без волевого (сознательного) сопровождения. Выработка необходимых навыков в сценической хореографии — это процесс, идущий как бы с двух противоположных сторон: со стороны опорно-двигательного аппарата и со стороны сознания, точнее двигательных центров мозга, передающих

в мышцы приказы (импульсы). Это подтверждают специалисты. Они считают, что «двигательная система человека включает в себя опорно-двигательный аппарат (мышцы, связки, кости) и центральную нервную систему, управляющими сокращениями и расслаблениями мышц»².

В-третьих, в конце каждого раздела я предлагаю Вам, Сударь или Сударыня, выполнить два задания: одно для повторения и отработки пройденного материала, другое — для самостоятельной творческой работы. Оба задания необходимо выполнять, естественно, с учётом половой дифференциации Вас и ваших воспитанников.

И, конечно, Вы не должны забывать, что все задания надо выполнять под музыку, Удачи, Вам, коллеги!

² Ильин Е. П. Психомоторная организация человека. — СПб.: Питер, 2003. — С. 42.



Шаг первый. Инспектируем свой опорно-двигательный аппарат

Каждый получает то, во что верит

По нашему глубокому убеждению, любой человек, занимающийся плясовым творчеством, неважно, профессионально он это делает или выступает как любитель, должен знать свои двигательные (точнее, психомоторные) возможности. Тело человека — это «инструмент», с помощью которого он реализует свои жизненные потребности, а в сценической пляске создаёт художественный образ.

Вряд ли можно эффективно работать и создавать высокохудожественные образы, не зная своих психомоторных возможностей. Поэтому Судари и Сударыни, давайте остановимся и посвятим некоторое время изучению своего тела. Определим для себя его возможности, проведём, можно сказать, инвентаризацию того, что дала нам Природа-матушка. Научимся тому, что умеем, познаем то, что знаем, овладеем тем, чем владеем.

Алгоритм занятий таков. Концертмейстер демонстрирует музыку (если концертмейстера нет, то руководитель самостоятельно подбирает необходимое музыкальное сопровождение). Руководитель словесно обрисовывает ситуацию, которую занимающимся надлежит осмыслить и «прожить» душевно и физически. И хотя руководитель обрисовывает ситуацию для всего коллектива, каждый участник индивидуально демонстрирует результат такого «проживания».

Заметьте, руководитель не показывает участникам, что делать конкретно. Он даёт лишь задание, обговаривает

условия его выполнения. Вообще, надо иметь в виду, плох тот руководитель, который работает по принципу «делай как я» Хороший руководитель всегда найдёт десяток вариантов, как подать нужный материал с учётом индивидуальных возможностей занимающихся.

Задача занимающихся — вообразить ситуацию, войти в неё, наполниться её атмосферой и начать действовать, как если бы они реально очутились в заданной ситуативной обстановке. Им не надо «наигрывать», делать вид, что будто бы они выполняют заданное. Им надо по-настоящему ощущать предлагаемую руководителем ситуацию всеми клеточками души. А главное — активно «жить» в ней, используя все имеющиеся у каждого душевные и психофизические силы.

Конечно, это не просто. Проще и легче, когда руководитель показывает занимающимся, как и что надо делать. А занимающимся остаётся только копировать действия руководителя. Но в этом случае, участники любительского коллектива никогда не научатся жить собственной психомоторной жизнью. А ведь это главное в народно-сценической пляске. Так что пусть участники любительских (самодеятельных) хореографических коллективов не обижаются, что их заставляют думать, и, конечно же, учиться самостоятельно решать творческие проблемы. В конечном счёте они получают хороший урок, учатся свободно и, самостоятельно жить и действовать.

Руководитель коллектива обращается к участникам, говорит им: «Опорно-двигательный аппарат любого из Вас состоит из скелета, суставов и мышц. Попробуйте реально ощутить всё это на себе. Но вначале давайте договоримся: будем считать, что у любого человеческого телодвижения есть как бы две стороны. Одна — рабочая, связанная с физическими усилиями, другая, если можно так выразиться, — «нарядная». Она связана если не с удовольствием, то с определённым удовлетворением. Взять хотя бы тот же танец. Мы ведь танцуем на дискотеке, или на сцене, с удовольствием. Поэтому впредь, имейте в виду, любое своё действие старайтесь связать с «нарядной», праздничной стороной».

«Праздничная» сторона крестьянского труда

Человек, как известно, существо двойственное. Одна его часть — физическая, физиологическая — накрепко связана с природой, с повседневностью. Другая часть — психическая, праздничная — сверхъестественна, трансцендентальна. Обе они — и повседневность, и праздничность — культурно значимы и эффективно реализуются обычно лишь в своём единстве.

Повседневность, разумеется, занимает в жизни гораздо большее место, чем праздничность. Есть даже закон их сосуществования: чем дольше длится повседневность, тем желаннее и ярче должен быть праздник. Одно без другого не существует. Они дополняют друг друга. Не случайно говорят: «работе — время, потехе — час».

Люди в «труде» и «потехе» живут телом, задействуя свой опорно-двигательный аппарат, который складывается из мышц, суставов, скелета, нервов и пр. К примеру, скелет мужчины и женщины слагается из а) позвоночного столба; б) грудной клетки; в) верхних и нижних конечностей.

* * *

Позвоночный столб является опорой всему. На нём держатся внутренние органы. Он помогает нам жить и действовать, как говорится, по полной программе.

Руководитель обращается к участникам: «Давайте вместе, сообща, определим, какие движения могут быть у мужчин и женщин, в которых был бы задействован позвоночный столб?»

В результате небольшой коллективной дискуссии выясняется, что такими движениями могут быть различные комбинации из раскочки корпусом вперёд-назад, из стороны в сторону; скручивания вправо-влево; круговых движений.

Все возможные движения позвоночного столба, как и любые другие, порождены конкретными жизненными обстоятельствами. Руководитель предлагает занимающимся

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru