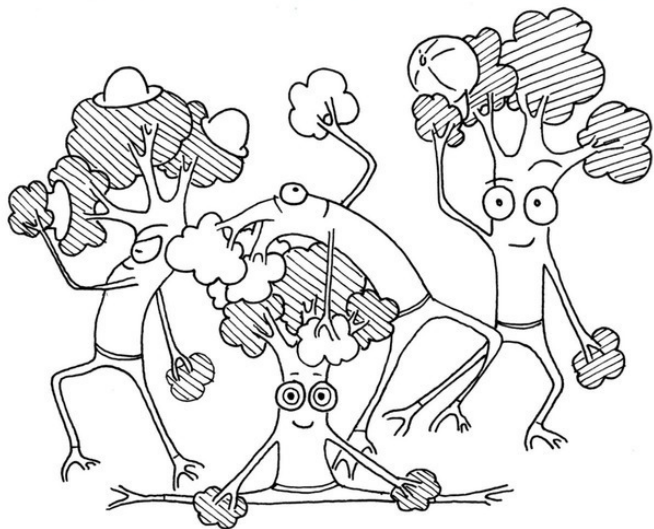


Светлана Рэй

Как научиться
ТАНЦЕВАТЬ,
если ты взрослый



Светлана Рэй

Как научиться танцевать, если ты взрослый

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48711422

ISBN 9785005082282

Аннотация

Если вы думаете, что на танцы нужно было идти в три годика или никогда, то вы заблуждаетесь. Вы можете научиться танцам, будь вы любого пола, возраста или телосложения. Главное – желание и правильные методы, которые изложены в этой книге. Преодолев страх и стеснение, вы откроете для себя совершенно новую вселенную. В ней вы не только разовьете свое тело и ум, но и найдете новых друзей, вдохновляющих наставников. Вы будете наполняться энергией и идеями, которые преобразят вас и вашу жизнь.

Содержание

Вступление	5
Глава 1. Найдите своего Учителя	10
Преподаватели-динозавры	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Как научиться танцевать, если ты взрослый

Светлана Рэй

Иллюстратор Алекс Бой

© Светлана Рэй, 2019

© Алекс Бой, иллюстрации, 2019

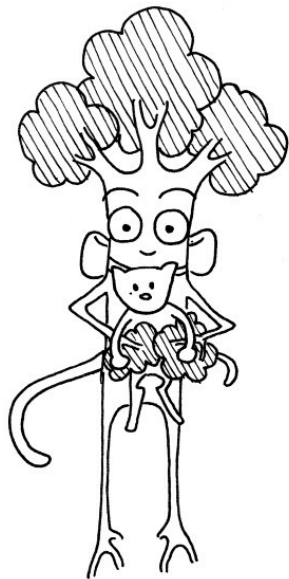
ISBN 978-5-0050-8228-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Наш танцевальный мир, в котором взрослые люди в качестве хобби обучаются танцам, имеет одну странную особенность. Мы почему-то привыкли относиться к танцам как к чему-то легкому, развлекательному и несерьезному. Однако, наблюдая за своими учениками, я все больше замечаю, насколько танцы меняют их. А вместе с этим и жизнь вокруг. Неуверенные становятся суперзвездами, неряшливые и серые – стилистами, а закрытые – душой компании.

Если вы хоть раз почувствовали желание танцевать, значит в вас есть маленький творческий Вы, который хочет выделиться наружу (о нем мы вспомним позже). Он тихонько напоминает о себе, когда вы мычите себе под нос любимую песню, стучите в такт пальцем по столу или изображаете танцующего Ван Дамма, когда никто не видит.



Как это происходит?

Путь обучения танцам нелегкий, наше тело обучается сложно. Мозгу нужно сначала найти нужные мышцы, наладить с ними связь. А еще научиться двигать частями тела в нужный момент ритма или мелодии. Представьте, вы больше 25 лет ничего подобного не делали!

И весь этот процесс нарушается, когда эмоциональный отдел мозга начинает истерики по поводу того, что вы бревно, выглядите ужасно, что все на вас смотрят и вообще ничего

не получится.

Со временем вы это преодолеваете, у вас начинает ладиться процесс: мышцы слушаются, ритм заводит, движения выглядят красивее. Вы ощущаете свое тело, корректируете неточности, а параллельно учите десятки новых движений.

А еще вы знакомитесь со своими одноклассниками, узнаете о тех, кто популярен в вашем направлении. Смотрите видео, вдохновляетесь событиями, новой музыкой, начинаете глубже разбираться во всем. У вас появляются друзья и может даже пара романов.

Вы начинаете получать обратную связь от людей вокруг о том, какой вы классный. Начинаете чувствовать себя увереннее – не только на танцах, но и в жизни. Чаще улыбаетесь, одеваетесь ярче. И настроение всегда приподнятое. А впереди еще столько всего нового – новые стили, фигуры, выступления, вечеринки. А что самое приятное, появляются мысли о том, что же вы на самом деле хотите от своей жизни. Нравится ли вам то, что с вами происходит? Счастливым ли вы?



В этот момент многие меняют работу, выходят из неудачных отношений или разрешают старые конфликты.

Дальше бывает по-разному: кто-то уходит с головой в этот мир. Становится танцором, потом преподавателем. Кто-то – диджеем, организатором вечеринок. Кто-то просто всеобщим любимчиком и душой сообщества. В любом случае, ваша жизнь уже изменилась. Вы счастливый. Вы достигли. Вы красавчик.

Получается, кто же этот маленький творческий Вы? Это

и есть вы. Счастливый. Тот вы, к которому вы идете.

Глава 1. Найдите своего Учителя

Итак, вы долго взвешивали все за и против, и наконец решили начать заниматься танцами.

Для начала нужно определиться, какой стиль вам подойдет. Сейчас в школах десятки разных направлений. В идеале, конечно, нужно попробовать все. Но если времени нет, то определитесь с основными критериями:

Пара, группа или соло. Вы хотите взаимодействовать с партнером? с собой или стать частью большого коллектива? Вы хотите ходить на вечеринки, где можно потанцевать с разными партнерами? На отвязные тусовки, где проходят джемы* и баттлы*? Или участвовать в концертах?

Современный или народный стиль?

Больше физика или психология?

Приведу ниже небольшую классификацию. Ни в коем случае не претендую на ее полноту. Здесь только те стили, которые «на слуху», так или иначе встречались мне за время преподавания и танцевания. По крайней мере, вам будет что написать в поисковике, чтобы изучить вопрос более подробно.

Помните, что самая важная задача для вас – найти не стиль, а Учителя! Этот человек может вдохновить вас, а может опустить ниже плинтуса. Именно поэтому очень

не советую идти в первую попавшуюся школу рядом с домом. То есть, конечно, проверить стоит – может, вы счастливчик. Однако лучше не жалеть времени и провести мини-исследование.

Покопайтесь в интернете и узнайте, сколько школ в вашем городе ведут выбранное вами направление. Кто самый известный преподаватель? Кто открыл свою школу? Кто организует вечеринки? Напишите им, спросите, каких преподавателей они могли бы порекомендовать. И обязательно придите и попробуйте позаниматься у каждого. Ну и, конечно, стоит посетить места, которые вам чем-то еще приглянулись в поиске. С первого раза вам вряд ли удастся найти именно свою школу. Не нужно стесняться уходить в другое место, если вам что-то не понравилось и не «отозвалось». Танцы должны быть источником радости и сил, а не ежедневным компромиссом с собой.

Парные стили			Групповые
Один партнер (постановка)	Смена партнеров (импровизация)	Смешанное (постановка, если будете соревноваться)	Ирландские танцы
Бальные танцы (Ballroom dancing)	Сальса (Salsa)	Буги-вуги (Boogie Woogie)	Шотландские танцы
	Бачата (Bachata)	Линди Хоп (Lindy Hop)	Грузинские танцы
	Кизомба (Kizomba)	Сальса (Salsa)	Русские народные танцы
	Зук (Zouk)	Аргентинское танго (Tango)	Исторические танцы
	Аргентинское танго (Tango)	Вест кост свинг (West Coast Swing)	...
	Линди Хоп (Lindy Hop)	...	
	Бальбоа (Balboa)		
	Буги-вуги (Boogie Woogie)		
	Хастл (Hustle)...		
	Вест кост свинг (West Coast Swing)		
	Форро (Forro)		
	...		

Сольные стили		
Аутентичные (народные)	Классические	Современные
Фламенко (Flamenco)	Классический танец (Classic dance)	Хип Хоп (Hip Hop)
Восточные танцы (Belly dance, Arabic dance e.t.c)	Боди балет (Body Ballet)	Брейк данс (Break Dance)
Индийские танцы (Indian Dance)	Джаз (Jazz)	Дэнсхолл (Dancehall)
Соло латина (Solo Latino)	Модерн (Modern)	Гоу-гоу (Go-go)
Грузинские танцы (и другие сольные танцы внутри народных)	Контемпорари (Contemporary)	Хаус (House)
Самба (Samba)	...	Реггетон (Reggaeton)
...		Джаз-фанк (Jazz-funk)
		Локинг (Locking)
		Вог (Vogue)
		Пилон (Pole Dance)
		Афро хаус (Afro House)
		Стрип пластика (Strip Dance)...

Психологичность и физ. нагрузка	
Помогут разобраться собой	Точно приведут вас в форму
Контактная импровизация	Брейк дэнс (Break dance)
Спонтанные танцы	Капоэйра (Capoeira)
Танцевальная терапия	Хип Хоп (Hip Hop)
...	Пилон (Pole dance)...

Помните, если вы найдете своего преподавателя, то какой бы это ни был стиль, ваша жизнь изменится к лучшему уже с первых занятий. И станет совсем не важно, куда и когда вы ездите и как выглядит зал. Это место станет вашим вторым домом.

Поэтому не рискуйте своими нервами, здоровьем и деньгами, выбирая занятия наобум.

Теперь давайте разберемся, как понять, с каким препода-

вателем вы имеете дело.

Преподаватели-динозавры

Когда я начала преподавать сальсу, я заметила, что школы танцев работают во многом одинаково. Есть директор, который организует работу администраторов, преподавателей и маркетологов (если они есть). Нанимаются преподаватели (часто это просто знакомые хорошие танцоры, которые красиво выглядят и харизматичны), организуется поток людей на открытый урок. Приходят 30 человек, 15 остаются, и группа начинает работать. Через несколько месяцев группа редет до 8-10 человек, а еще через пару месяцев идет новый набор.

Часто группы открытые, то есть к ним можно присоединиться в любое время. Они постоянно редют и набираются, снова редют и снова набираются. Люди вынуждены учить базовые шаги раз за разом, потому что на каждое занятие приходят новички.



При этом директор и маркетологи ломают голову над тем, как же привлечь новых людей, а преподаватель просто приходит два раза в неделю, проводит занятие и уходит. Два часа работы и все. Если называть вещи своими именами, то преподаватель теряет людей, а руководитель и маркетологи приводят ему новых. Он их снова теряет, они ему приводят новых. И так до тех пор, пока директору не надоест и школа не закроется.

Такой механизм заставил преподавателей танцев думать,

что их работа – проводить занятия. Весело и с огоньком, чтобы людям нравилось. При этом они не несут никакой *ответственности за учеников*, потому что они никак не участвовали в их привлечении и ничего не теряют от того, что ученики уходят.

Таких преподавателей я называю динозаврами. Это создания прошлой эпохи, которые *проводят занятия, но не учат людей танцевать*.

Что любопытно, они думают, что они молодцы. Они показывают всем награды за победы в баттлах и на соревнованиях (хотя это несколько не доказывает их умение преподавать). Они перечисляют десятки семинаров суперизвестных звезд, на которых они были (что чаще всего означает, что они просто выучили связку, которую придумала эта звезда). Они говорят, что преподают уже... лет! И искренне считают, что люди уходят от них, потому что работа, личная жизнь и тому подобное.

У таких людей на занятии вам будет очень весело и задорно. Вы будете проходить много фигур, ваш преподаватель будет вас поддерживать и ободрять. А еще много и красиво танцевать перед вашим носом. Музыка будет громкой, темп быстрым, эмоции будут идти через край. Единственное, на что вы не успеете обратить внимания – что на самом деле у вас почти не получаются движения. Все слишком плохо разобрано, слишком быстро, чтобы ваш мозг успевал давать мышцам правильные команды.

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.