

18+

ЕЛЕНА КОЗОДАЕВА

---

# Танец длиною В ЖИЗНЬ

ОЧЕРКИ О ТАНЦАХ



**Елена Козодаева**  
**Танец длиною в жизнь.**  
**Очерки о танцах**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=55345310](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55345310)*

*ISBN 9785449887306*

**Аннотация**

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Автор более двадцати лет посвятил танцам, пройден долгий путь от начинающего танцора до сложившегося артиста и профессионала. В данной книге собраны мои размышления по различным вопросам, касающимся танцев. Книга может быть полезной и интересной всем, кто увлекается искусством.

# Содержание

Жалейте себя разумно	5
Техника и артистизм	8
Эмоциональное выгорание	11
«Никогда, никогда ни о чем не жалейте!»	15
Две стороны медали	18
Я не люблю...	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Танец длиной в жизнь**

## **Очерки о танцах**

### **Елена Козодаева**

© Елена Козодаева, 2020

ISBN 978-5-4498-8730-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Жалейте себя разумно

Как-то после очередного выступления мне одна дама сказала: " У вас, наверное, ничего не болит, раз вы так скачете по сцене!«Эта реплика вызвала у меня бурю смеха. Я не помню ни одного дня за последние 20 лет своей жизни, когда бы у меня ничего не болело (а по утрам в особенности).

Конечно, если вам восемнадцать и вы приходите в зал раз или два в неделю потанцевать «для себя» у вас, наверное, ничего и не болит. Но если вы занимаетесь танцами ежедневно и много лет, у вас просто не может ничего не болеть. Одни уроки балета дают такую нагрузку на все группы мышц и на суставы, которую вообще трудно сравнить с чем либо. Но артисты балета вообще считают, что раз у тебя что-то болит, значит ты жив и хорошо поработал в зале.

Я не призываю всех заниматься самоистязанием. Каждый сам выбирает для себя степень погружения в танец. Кто-то отдает ему месяц, год или два, а кто-то посвящает ему всю жизнь.

Артисты вообще особые существа, они способны танцевать и забывать обо всем, про боль в том числе. Она действительно уходит во время танца. Не раз мне приходилось танцевать мягко говоря не в самой лучшей форме, с растяжением, разрывом связок и другими травмами. Конечно, вы спросите ради чего такие жертвы? Мне трудно ответить на этот

вопрос. Одно скажу, что я очень редко отменяю свои выступления. С одной стороны просто жаль потраченных усилий, ведь к каждому выходу приходится долго готовиться, с другой стороны нельзя подводить организаторов, люди на тебя рассчитывают.

Я уже не могу сказать точно сколько лет я танцую. Одно могу сказать совершенно точно, что просто не представляю себе жизни без танца. Танцую всегда и везде, когда есть такая возможность. Мой первый вопрос хирургу после операции был: «А когда я смогу танцевать?» Приходилось танцевать в разных, порой экстремальных условиях, преодолевая боль и усталость.

Тем же, кто только начинает свою жизнь в танце, хотелось бы дать несколько советов. Не позволяйте себе лениться, не на один день, ни на минуту – живите так, как будто сегодня последний день вашей жизни и нужно успеть сделать все.

Если у вас накануне была тяжелая тренировка и мышцы болят и «зажаты», их просто необходимо разогреть. Есть несколько приемов, позволяющих бороться с болью. Если у вас нет серьезных травм – идите в зал и хорошенько разогрейтесь. Начните с легких движений и небольшой амплитуды. Не обязательно при этом начинать с танцев. Тело нужно хорошенько разогреть и потом обязательно потянуться. Боль после хорошего разогрева обязательно уйдет и на ее место придет чувство приятной усталости. Если болят суста-

вы (например, колени) я сажусь на почти бессолевую диету и хорошенько прогреваю суставы. При болях в спине помогает разогревающий массаж и теплый пояс. В своей аптечке я всегда держу под рукой эластичные бинты и наколенники, а также целый набор разогревающих мазей. И это не прихоть или позерство, а самая насущная необходимость.

Напоследок еще один совет- жалейте себя разумно. Спросите себя честно, возможно ваша боль – это просто природная лень и попытка для того, чтобы уклониться от занятий? Не позволяйте лени взять вверх и вы всегда будете в отличной форме!

# Техника и артистизм

Техника и артистизм – две составляющие танца, неразрывно связанные между собой. Ибо как нет танца без техники, так и тем более нет его без артистизма. Важно не просто правильно и красиво исполнять движения, слышать музыку и чувствовать ритм, гораздо более важно сыграть свою роль, прожить танец на сцене.

Это в равной степени относится к любому танцу – классическому, восточному и другим. Ваш внутренний мир, ваше эмоциональное состояние – все нужно выплеснуть на сцене и передать зрителю.

Нельзя танцевать испанский или цыганский танец с холодным сердцем. Вы должны танцевать так, чтобы от вас искры летели, буквально сгорать в танце. Вот тогда вас будет интересно смотреть и зритель не останется безучастным. Если же вы танцуете в «пол ноги» или голова занята чем-то другим – это будет сразу заметно. Танцу нужно отдаваться всецело и без остатка, тогда выступление будет иметь смысл и эмоциональную окраску.

Андалузия (арабское фламенко).

Но если технику так или иначе можно наработать, то артистизм дается человеку от природы. Это божий дар, такой же как способность к рисованию или музицированию. Дается он не всем. Но все великие танцовщики обладали этим даром

и проявляется он с самого детства.

Очень часто вижу выступление танцовщиц с хорошей техникой, в красивом костюме, но которое совершенно не трогает и оставляет тебя совершенно равнодушным. Это происходит как раз из-за того, что танцовщица старательно выделывает все движения и упускает из виду актерскую игру. Смотреть такие выступления скучно, все равно как слушать механическое пианино – звук есть, а выразительности ноль. Хочется скорее «перемотать ролик» и перейти к следующему номеру программы.

Поэтому когда вы танцуете где бы то ни было – на конкурсе или на вечеринке – включайте эмоции, живите в танце, ведь каждый танец – это маленькая жизнь!



# Эмоциональное выгорание

После каждого выступления, наверное, каждый артист чувствует эмоциональную опустошенность. Я всегда задумывалась над тем, почему после очередного концерта в начале испытываешь взрыв эмоций, а потом так хочется уединения? И дело здесь не в физической усталости. Ведь что такое 5 минутное выступление по сравнению с полуторачасовым уроком классического танца? Нагрузки несравнимы. Но во время выступления (у меня по крайней мере именно так и происходит) целиком уходишь в танец, слушаешь и танцуешь музыку, забывая обо всем. При этом где бы я не танцевала – на международном конкурсе или же на благотворительном концерте, я всегда танцую в полную силу, с максимальной отдачей.

Если же выходов не один, а несколько да еще танцы разнохарактерные – нужно эмоционально перестроиться буквально за считанные минуты. Я люблю танцевать в одном концерте совершенно разные танцы и по своему характеру, и по музыке, и по содержанию. Фактически в каждом танце играешь отдельную роль, проживаешь маленькую жизнь, и здесь, конечно, на помощь приходит мастерство перевоплощения. Мне очень помогает смена костюмов. Я всегда стараюсь каждый свой танец увидеть в цвете и подобрать к нему определенный костюм. Но в любом случае создание

образа идет от музыки. Многократно прослушивая ту или иную «зацепившую» меня мелодию, придумываю как сам танец, так и мысленно примеряю тот или иной костюм.

**Выплескивайте эмоции в танце!**

Для меня совершенно невозможно станцевать лирическую постановку в вызывающе ярком костюме. И наоборот, под зажигательную мелодию никогда не выберу костюм в пастельных тонах.

После выступлений (особенно, если их несколько) обязательно наступает период затишья, который просто необходим каждому артисту для восстановления сил как физических, так и эмоциональных. Если же не делать такой передышки, то неизбежно наступает так называемое «эмоциональное выгорание», когда на сцену выходишь без внутреннего трепета и чисто механически исполняешь свой танец. Я этого боюсь больше всего! Вас не спасет ни филигранная техника, ни яркий костюм или умелый макияж, если вы танцуете как механическая кукла, не выплескивая наружу своих эмоций. Это чувствуется даже на видео.

Понятно, что бывают разные ситуации – плохое самочувствие в день выступления, отсутствие подходящего настроения, нехватка времени для подготовки и т. д. Все это так или иначе накладывает отпечаток на ваше исполнение. Но публика может простить все это, если увидит ваше стремление отдать себя всего целиком танцу.

Но во всем нужно знать меру. Не загоняйте себя в угол,

не выдавливайте из себя через силу эмоции, если их нет, постарайтесь сделать небольшой перерыв для переосмысления и отдыха. После чего вы обязательно придумаете и станцуете что-то новое и необычайно яркое!



## **«Никогда, никогда ни о чем не жалеете!»**

Не только каждый артист, но и самый обычный человек, сталкивается по жизни с разными людьми. Среди них, мягко говоря, не всегда одни доброжелатели. К сожалению, встречается очень много завистников. Я иногда задумываюсь над тем, что заставляет этих людей писать злобные комментарии к фото и видео или распускать сплетни? Прихожу к выводу, что скорее всего, это либо лентяи, либо обычные бездари, т.е. люди, которым по той или иной причине не удалось самореализоваться в жизни. Ведь гораздо проще «наводить критику», сидя на теплом диване, чем без усталости потеть в танцевальном классе, оттачивая мастерство или придумывая новый танец.

Танец может нравиться или не нравиться – это нормально, у каждого из нас разные вкусы и предпочтения. И если он не оставляет вас равнодушным – это уже хорошо, значит это не серая нудятина, значит он вас зацепил чем-то. Другое дело, что некоторые танцы не хочется досматривать до конца, а другие пересматриваешь по нескольку раз с интересом. Но в любом случае уважайте труд артиста! Не нравится танец – не смотрите, просто перелистните страницу как в скучной книге. Вы же не пишете комментарии автору

книги по поводу его неудачного на ваш взгляд или неинтересного вам текста? Так что заставляет писать комментарии к неинтересному вам видео?

На вечеринке «Arabica Party»

Я считаю, что каждый артист просто обязан попробовать себя в разных образах, поэкспериментировать. Другое дело, что не всегда эти эксперименты будут удачными, но это и есть элемент творчества. Не бойтесь новых веяний и никогда ни о чем не жалейте!

Пусть танец не получился таким, каким вы себе его представляли в своем воображении или не точно создан образ. Проанализируйте, почему так получилось? Может быть в следующий раз вы создадите нечто совершенно новое, непохожее на все предыдущие ваши работы. Ведь как говорится «наши неудачи – это трамплины для будущих успехов!»



## Две стороны медали

У каждой медали, как известно, есть две стороны. Применительно к танцам это выглядит примерно так. Красивые костюмы, яркие выступления, множество событий и приятных воспоминаний.

Но есть и другая сторона медали. Я имею в виду травмы. Без них, к сожалению, не обходится ни один профессионал. Бывают легкие травмы – растяжения, вывихи и т. д, которые достаточно быстро проходят. Но бывают и более серьезные травмы, которые лечатся неделями и месяцами, а иногда остаются с нами на всю жизнь.

Иногда для выздоровления нужен обычный покой и умеренные нагрузки. Но кто ж из танцоров в состоянии обеспечить себе полугодовой покой? После этого придется заново учиться ходить, не то что танцевать. А век танцора очень недолог и мы не можем себе позволить терять столько времени. Не помню где прочитала, но мне очень понравилось сравнение «век танцора недолог, как век срезанных цветов».

Поэтому мы и танцуем, преодолевая боль и усталость. Это наш выбор, наша профессия, которая как и любая другая требует полной самоотдачи.

В моей жизни неоднократно были такие периоды, когда нельзя было танцевать. Иногда они длились по несколько недель, иногда по несколько месяцев. У людей, танцующих

много лет, вырабатывается зависимость от танцев. Мы не можем не танцевать. При долгом нетанцевании начинается настоящая ломка – мы испытываем тяжелейший стресс. Я в такие периоды стараюсь переключиться на другие виды деятельности – живопись или музицирование. Подбираю себе музыку для новых танцев, просматриваю учебные и репетиционные видео, записи с мастер классов и т. д. Это все падает в мою «копилку» и потом дает возможность станцевать и показать зрителям что-то совершенно новое.

Фестиваль «Пламя сердца» (Рязань, 2019 г.)

Жизнь дается человеку всего лишь один раз и она так быстротечна! Не тратьте время впустую, используйте каждую минутку для своего развития. Творите всегда и везде, никогда не останавливайтесь на достигнутом ибо путь артиста всегда лежит чрез тернии к звездам!



## **Я не люблю...**

Жизнь сталкивает нас с разными людьми. Ежедневно происходят встречи с новыми людьми, общение со старыми знакомыми и друзьями. С кем-то мы общаемся раз или два, с другими на протяжении многих лет и общение не иссякает, как живой родник. Вот, что приходит иной раз в голову – наша жизнь, как большое сито, которое отсеивает все ненужные знакомства и оставляет нам совсем немного тех людей, с которыми ты долго и плодотворно общаешься. Почему так происходит?

# 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.