

Мария Подъяпольская



Belly Dance

от А go Я

авторская методика обучения

Мария Подъяпольская

Belly Dance от А до Я

«Автор»

2023

Подъяпольская М.

Belly Dance от А до Я / М. Подъяпольская — «Автор», 2023

Танец живота, или как его еще называют Belly Dance, занимает одно из ведущих мест в мире танца. В данной книге объединяется информация о большинстве аспектов восточного танца, начиная от истории возникновения, анатомии движений, стилей и музыкальных ритмов танца живота до правил по созданию хореографического произведения и успешному выступлению на сценической площадке, а также авторская методика обучения. Именно поэтому данная книга будет интересна как тем, кто обучается танцу живота, от начинающего до профессионального уровня, так и тем, кто уже преподаёт танцы, хореографам, постановщикам. В процессе чтения, дорогой читатель, книга позволяет раскрыть мир танца живота на уровне, недоступном обычному зрителю, помогает развиваться на эмоциональном, физическом, интеллектуальном уровне и умению применять полученную информацию на практике.

© Подъяпольская М., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Введение	5
Глава I. Значение и характеристика танца живота//	6
История возникновения танца живота	6
Танец живота с точки зрения медицины	13
Танец живота и здоровье	19
Арабские стили танца	20
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Мария Подъяпольская

Belly Dance от А до Я

Введение

«Танец – единственный вид искусства, в котором мы сами являемся инструментом».

Рахель Фарнхаген

Среди огромного изобилия танцевальных направлений сегодня всегда можно выбрать то, что соответствует внутреннему миру, физической подготовке или личным предпочтениям. Танец живота, или как его еще называют Belly Dance, занимает одно из ведущих мест в мире танца. Обучение данному стилю – это целая система движений, процесс постоянного самосовершенствования, который направлен к достижению красоты через пластику, чувственность и грациозность движений.

Современный восточный танец – это не тот танец, который еще несколько лет назад мы наблюдали на немногочисленных конкурсах танцев. Это полноценное направление в хореографии, которое с каждым годом вбирает в себя все более разнообразные стили и формируется на профессиональном уровне. Именно поэтому данная книга будет интересна как тем, кто обучается танцу живота, от начинающего до профессионального уровня, так и тем, кто уже преподаёт танцы, хореографам, постановщикам.

Здесь объединяется информация о большинстве аспектов восточного танца, начиная от истории возникновения, анатомии движений, стилей и музыкальных ритмов танца живота до правил по созданию хореографического произведения и успешному выступлению на сценической площадке, а также авторская методика обучения.

В процессе чтения, дорогой читатель, книга позволяет раскрыть мир танца живота на уровне, недоступном обычному зрителю, помогает развиваться на эмоциональном, физическом, интеллектуальном уровне и умению применять полученную информацию на практике.

Желаю приятного чтения! Ваша М. П.

Глава I. Значение и характеристика танца живота//

История возникновения танца живота

История восточного танца загадочна, как и сам танец пустыни. Корни происхождения арабского танца уходят далеко в прошлое. Однако из-за обширной географии распространения историки до сих пор не могут точно назвать страну, где впервые появился этот необычный танец. Есть предположение, что это Египет или Междуречье, еще одна версия гласит, что истоки арабского танца следует искать в Индии. Известно, что в древности этот танец исполняли в Египте, Греции, Риме, Вавилоне и многих других среднеазиатских государствах.

На протяжении столетий на солнечной земле Египта происходило развитие восточных народных танцев, здесь же формировался и арабский танец. Большинство этих танцев являлись женскими и включали изолированные движения бедер и живота, что ассоциировалось с началом новой жизни, которое, в свою очередь, тесно связано с женщиной-матерью и землей. Именно поэтому арабский танец называют «танец жизни».

По одной из версий, арабский танец зародился в древности как ритуал подготовки к деторождению. В то время женщинам приходилось рожать по задумке природы, так как возможности облегчить процесс родов с помощью обезболивающих препаратов и других медикаментов у них не было. Чтобы облегчить роды, женщины использовали ряд движений, которые укрепляли и тонизировали мышцы. Часть этих движений была сосредоточена в области живота и таза, представляя собой комбинацию напряжения и расслабления мышц, и была призвана тренировать внутренние органы и тонизировать мышцы живота. В основе второй группы лежали волнообразные движения, которые должны были задействовать мышцы, выталкивающие ребенка из матки.



Со временем женщины превратили эту систему движений в целый ритуал, который являлся важнейшей составляющей в подготовке к родам и передавался от матери к дочери, а впоследствии трансформировался в танцевальную форму выражения женского естества.

По еще одной версии истоки искусства танца живота – в культуре цыганских племен, которые жили в Индии, а затем мигрировали в Азию и другие части света. Цыгане всегда считались искусными танцорами и музыкантами. Блуждая по миру, они впитывали искусство той страны, по которой они кочевали, и демонстрировали свое завораживающее искусство, которое привлекало множество поклонников, обучали ему, разнося эти танцы по всему миру.

С распространением мусульманства популярность танца живота пошла на спад. Его стали осуждать и запрещать как неприличный, даже распутный. Но к этому времени этот танец уже перестал быть достоянием лишь восточных народов. Его танцевали в Испании и в других европейских странах, где он вобрал в себя элементы цыганских, а также других народных танцев. Казалось, что танец живота исчезает как самобытное явление, смешавшись с танцевальными традициями других культур. Но в девятнадцатом веке, после завоевания французами Африки, танец живота стал переживать период возрождения.

До этого времени чужестранцам редко доводилось видеть танец живота. С проникновением европейцев на восток все изменилось. Они были очарованы этим искусством.



В начале XX века на Западе выступала скандальная танцовщица Мата Хари и вызвала бурный интерес к восточному танцу. Мата Хари заявила, что исполняет индийские храмовые танцы. И из-за этого в Европе восточные танцы связаны были только с Индией. Этот стереотип существует и по сей день. Танец живота появился на Западе после окончания эпохи Мата Хари и был назван как Belly Dance на выставке в Чикаго в начале прошлого века.

Танцовщицы того времени одевались совсем не так, как сейчас. Во время танца живота они выступали в длинных закрытых платьях, бедра подчеркивал платок. Танцевальный образ сменился только под влиянием Голливуда. Костюм – лиф, пояс на бедрах и голый живот – появился первоначально в кино. Танцовщицы Египта стали копировать этот образ, поэтому движения стали яснее, и появились первые киноленты с участием восточных танцовщиц.

С тех пор на Востоке появилось понятие хореографии, так как раньше танец был импровизацией от начала до конца. Но групповой танец все равно был несинхронным, нечетким, так как танцовщицы были не очень техничны.



И тогда начинается эпоха сольного исполнения танца живота – в клубах Бейрута, Алжира и Каира. Такое развлечение пользовалось популярностью у западных туристов, но первоначально это были лишь грязные притоны, до тех пор пока сирийская танцовщица и актриса Бадия Масабни не открыла клуб Casino Opera.

Известные танцовщицы восточных танцев, такие как Самия Гамаль, Тахия Кареока, Надия Афек и другие, начинали свою карьеру в Casino Opera. Самия Гамаль – первая танцовщица, которая стала использовать вуаль в танце и надела каблук.

В 50-е годы XX века в каирских ночных клубах блистали такие великие танцовщицы восточных танцев, как Зухер Заки, Наа, Аза Зариф, Наджва Фуад, Надия Хамди, Фифи Абду и Ракия Хассан. Но исламские законы ужесточились, и отношение к танцу ухудшилось. Только Бахрейн и Ливия либерально относились к танцу живота, и там он процветал. В Турции танец живота развивался в стиле кабаре, костюмы танцовщиц были более открытые и соблазняющие, чем в остальных стилях.

Многие из известных танцовщиц восточных танцев и повлияли на стиль танца живота, используя вуаль, меч или змей в качестве аксессуаров, но особого влияния они не оказали, так как это древнейшее искусство формировалось веками, каждая народность вносила в него свои штрихи, но его основа – красота и пластика женского тела – осталась неизменной. Большое влияние на танец живота оказали цыганские племена. Навар, что на хинди означает цыгане, путешествовали по Индии, Ближнему Востоку и Европе, временно осев в Испании.

Многие исследователи полагают, что навар являются предками гавази. От внимательного взгляда не может укрыться сходство между народными индийскими и восточными танцами.





Сегодня женщины по всему миру вспомнили о танце живота и постепенно начали возвращать его к первоначальной форме. Когда женщина влюбляется в этот танец именно как в форму искусства, она постепенно открывает для себя все новые и новые знания.

Арабский танец – это произведение и загадка глубокой и сложной древней культуры. Загадка мышечного контроля, загадка нашего собственного тела. Загадка музыки, в которой

совсем другие ритмы, тона и инструменты. Загадка слияния с музыкой. Загадка нашей энергии и того, как раскрытие этой энергии творит чудеса.



Танец живота с точки зрения медицины

Танец живота – сложная, очень красивая, а также очень полезная для здоровья женщины техника.

Здесь и нагрузка на все группы мышц, в том числе и на те, которые не задействованы в нашей повседневной жизни. «Живот» – это жизнь. Следовательно, это танец жизни.

Восточный танец укрепляет такие группы мышц, как:

- глубокие мышцы брюшного пресса и малого таза (именно эти мышцы работают в родах).

Учит расслаблять глубокие мышцы;

- мышцы промежности (чем эластичнее эти мышцы, тем меньше вероятность разрывов и разрезов во время родов);

- мышцы плечевого пояса (что позволяет сохранить форму груди);

- мышцы спины (улучшается осанка и вообще полезно при сидячей работе);

- дает необходимую нагрузку на мышцы ног (если женщина проводит схватки и часть потуг вертикально, то на мышцы ног ложится колоссальная нагрузка).

Исполнение танца живота требует также умения расслаблять те мышцы, которые в определенный момент не задействованы. Только так танцовщица может танцевать в течение длительного времени и не устать.

Мир мышц живота

Танец живота открывает большие возможности для тренировки мышц живота и всего тела. Мышцы живота топографически могут быть разделены на мышцы передней, боковой и задней стенок живота.

К мышцам передней стенки живота относятся:

1. прямая мышца живота;
2. пирамидальная мышца живота.

К мышцам боковой стенки живота относятся:

1. наружная косая мышца живота,
2. внутренняя косая мышца живота,
3. поперечная мышца живота.

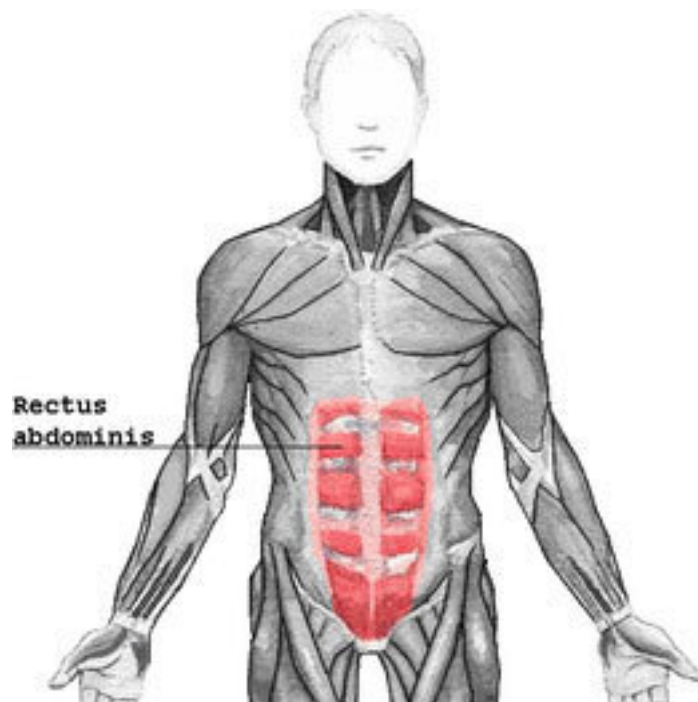
К мышцам задней стенки живота относится квадратная мышца поясницы.

Мышцы передней стенки живота:

Прямые мышцы живота (musculus rectus abdominis)

Прямая мышца живота – парная, плоская, относится к длинным мышцам живота. Вместе с пирамидальной мышцей (m. pyramidales) они составляют переднюю стенку живота. Обе мышцы являются частью брюшного пресса.

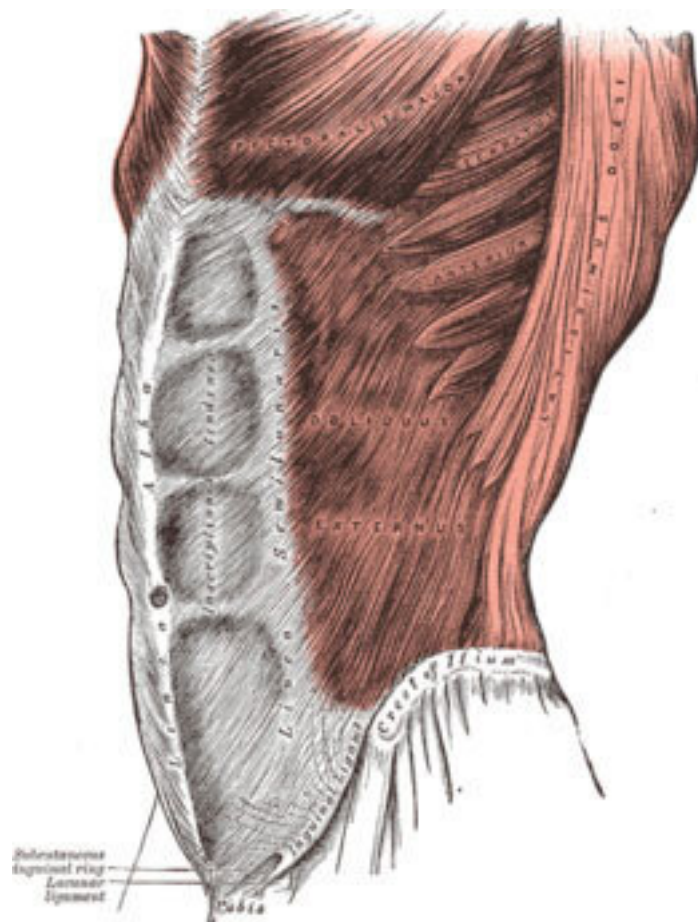
В процессе танца живота они напрягаются особенно сильно при наклонах вперед, обычных и обратных волнообразных движениях. Кроме того, они создают необходимые усилия для того, чтобы возвращать на место таз.



Мышцы боковой стенки живота

Мышцы боковой стенки относятся к широким мышцам живота и являются мышцами брюшного пресса. Наружная косая мышца (*m. obliquus externus abdominis*) – парная. Сокращаясь с одной стороны, вращают туловище в противоположную сторону.

Двустороннее сокращение при укреплённом тазе тянет грудную клетку и сгибает позвоночный столб.



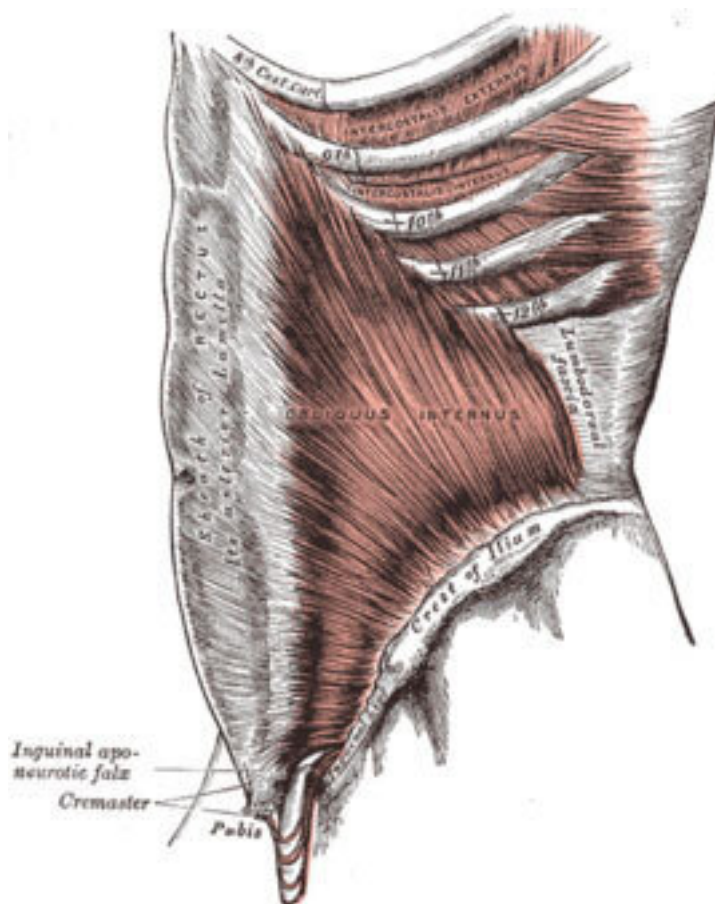
Данные мышцы расположены сбоку, их сокращение происходит при наклонах в сторону и вращении в противоположные стороны.

Внутренняя косая мышца

Внутренняя косая мышца – (m. obliquus internus abdominis) – парная. Сокращаясь с одной стороны, вращают туловище в свою сторону.

Сокращение этих мышц происходит при наклонах в стороны и вращении одной стороны туловища. Занятия танцем живота позволяют укрепить эти мышцы и облегчить движения верхней частью туловища и тазом.

Поперечная мышца



Поперечная мышца (m. transversus abdominis) – парная, эти мышцы уплощают стенку живота, сближают нижние отделы грудной клетки.

Обхватывают весь живот и, сокращаясь, создают внутрибрюшное давление, необходимое для поддержания всех органов живота в функционально выгодном положении. Уплощают стенку живота, сближают нижние отделы грудной клетки.

Обхватывают весь живот и, сокращаясь, создают внутрибрюшное давление, необходимое для поддержания всех органов живота в функционально выгодном положении.

Мышцы задней стенки живота

К мышцам задней стенки живота относится квадратная мышца поясницы (m. quadratus lumborum).

Она участвует в боковых сгибаниях поясничной части позвоночного столба. При двустороннем сокращении тянет поясничный отдел позвоночного столба назад.

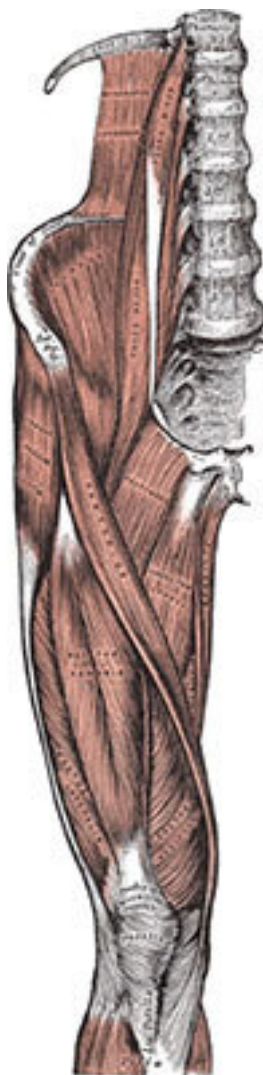
Брюшные мышцы практически не могут функционировать обособленно от других групп мышц. Поэтому так важно стимулировать не только их, но и примыкающие к ним мышцы. Если мышцы брюшного пресса слабые, остается полагаться на более сильные мышцы бедер. Если вести сидячий образ жизни, они становятся короче и притягивают ноги к позвоночнику. Поэтому напряжение в нижней части спины увеличивается, что ведет к появлению болей в

пояснице. Большинство движений танца живота укрепляет эти мышцы. Среди таких движений – круги, полукруги, восьмерки, а также подъемы, движения вниз (сбросы) и вращения бедрами.

Наружные мышцы бедер

Мышцы бедра подразделяют на две группы: переднюю и заднюю.

К передней группе мышц бедра относят четырехглавую мышцу бедра, состоящую из четырех мышц: прямой (m. rectus femoris), латеральной широкой (m. vastus lateralis), медиальной широкой (m. vastus medialis) и промежуточной широкой (m. vastus intermedius).



К функциям четырехглавой мышцы относятся разгибание голени в колене (все 4 мышцы) и сгибание бедра при фиксированном тазе (прямая).

К задней группе мышц бедра относят двуглавую мышцу бедра (m. biceps femoris), полусухожильную (m. semitendinosus) и полуперепончатую (m. semimembranosus) мышцы.

Мышцы задней группы участвуют в разгибании бедра и сгибании голени. Двуглавая мышца также обеспечивает поворот согнутой в коленном суставе голени наружу, а полусухожильная и полуперепончатая мышцы – поворачивают голень внутрь.

Мышцы таза

Мышцы таза делятся на две группы: внутреннюю и наружную.

Внутреннюю группу представляет подвздошно-поясничная мышца (m. iliopsoas) – парная.

Эти глубокие мышцы находятся по бокам в нижней части позвоночника и являются подъемными мышцами бедер. Именно они (вместе с четырехглавой мышцей) участвуют в сгибании бедра в тазобедренном суставе, когда мы делаем шаг или вращаем бедро наружу. При фиксированном бедре наклоняют (сгибают) туловище вперед.

Мы тренируем эти мышцы, выполняя любые движения танца живота, связанные с шагами на прямых ногах.

Ягодичные мышцы

Ягодичные мышцы (m. gluteus) относятся к наружной группе мышц таза и находятся на задней части бедра.

Они принимают непосредственное участие в выпрямлении согнутого вперед туловища и разгибании бедра. Благодаря им (а именно – средней и малой ягодичным мышцам) мы можем отводить бедро в сторону, вращая его как вовнутрь, так и наружу.



И, наконец, так называемое дно таза

Эта группа мышц поддерживает внутренние органы снизу. Выполняя движения во время танца живота, вы очень часто можете чувствовать сокращения этих мышц.

Танец живота предполагает использование многих движений на сгибание или растяжение. Те же движения будут выглядеть более гибкими и выразительными, если вы заставите свои мышцы работать с большей амплитудой и отдачей во время их выполнения.

Задействуйте брюшные мышцы перед тем, как начнете выполнять любое движение в танце или повседневной жизни: достать что-то, протянуть, нагнуться, повернуть туловище в сторону – все эти движения требуют их участия. Если они ослаблены, работают другие мышцы – это может привести к травмам.

Танец живота и здоровье

Было подмечено, что занятия танцем живота благотворно влияют на цвет лица. И дело тут в улучшении работы кишечника, который функционирует после занятий куда активнее. Во время трясок осуществляется уникальный массаж внутренних органов живота и малого таза.

Хорошо купируются застойные явления в органах и тканях, растягивая спайки, улучшается кровообращение и двигательная функция кишечника.

Танец активно развивает координацию движений, вестибулярный аппарат, оказывает благоприятное воздействие на позвоночник, связки, сердечно-сосудистую систему. Танец живота оказался прекрасной профилактикой гипертонии и шейного остеохондроза.

Заметно улучшается осанка, походка становится более легкой. Движения рук и плечевого пояса укрепляют грудные мышцы и межреберную мускулатуру. Это помогает на долгие годы сохранить прекрасную форму груди. Продолжительные занятия танцем живота корректируют фигуру.

Неотъемлемый элемент Belly Dance – тряска, выступает в роли дорогостоящего вибрирующего массажера, который избавляет от целлюлита. Многочисленные «восьмерки» тазом, тряски станут лучшим помощником в борьбе за красивые бедра и гладкую кожу.

Также такой танец требует ровного ритмичного дыхания, что позволяет снизить уровень стресса, так как ритмичное дыхание воздействует на центры удовольствия, происходит выброс эндорфинов, повышающих настроение, заметно повышается либидо. Кажется, нет никаких противопоказаний к танцам живота, но не все так просто. Не каждый преподаватель восточного танца готов взять на себя ответственность за здоровье клиента.

Список противопоказаний, при которых нельзя заниматься танцем живота

Беременность (I триместр, тонус матки, сильный токсикоз), плоскостопие (большая нагрузка на подушечки пальцев), боли в спине, смещение позвонков, грыжа в позвоночнике, любые опухоли, гнойные процессы, любые гинекологические проблемы, обострение язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания печени, обструктивный бронхит, варикоз.

Все перечисленные выше заболевания – это повод проконсультироваться с врачом перед началом любых регулярных тренировок, связанных с физическими нагрузками.

Арабские стили танца

<i>Арабские стили танца</i>					
<u>Классический Belly Dance</u>	<u>Фольклор</u>				<u>Шоу Belly Dance</u>
Классический танец живота Тараб Межансе	Египетский	Стран Персидского залива	Другие стили	Ритуальный	Разные стили танцев
	Баляди	<u>Халиджи</u>	Марокко	Зар	
	Санди	<u>Бандари</u>	Дабка	Танура	
	Феллахи	Персидский классический стиль	Андалузия	Шамадан	
	Нубия		Тунис	Фараоник	
	Хаггала	Ирак	Симсимейя	Улед Наиль	
	Гавейзи		Сива		
	Александрийский танец		Трайбл		
	Щааби				

Классический танец живота

Классический танец живота – это сценический, аристократический, европеизированный танец, основанный на элементах древнейшего танцевального искусства народов Ближнего Востока и арабских стран и обогащенный элементами классической западной хореографии (балета). Исполняется под классическую восточную музыку, чаще всего инструментальную, со сложным ритмическим рисунком, однако нередко можно встретить и песню.

Именно исполнительницу классического танца живота представляет себе среднестатистический человек при упоминании Belly Dance, а именно: ее непередаваемой красоты костюм, состоящий из лифа, пояса и юбки – сверкающий и переливающийся камнями. Этот костюм был придуман Голливудом, и впоследствии его позаимствовали египетские танцовщицы (исторически тело на Востоке всегда было закрытым).

Из аксессуаров здесь приемлемы шаль и разве что сагаты (это музыкальный инструмент, которым танцовщица может пользоваться во время танца, акцентируя ритм; представляет собой металлические тарелочки-диски, надевающиеся на средний и большой пальцы обеих рук). В основном, в одной композиции создается гибрид: выход с шалью, а потом дальнейшее исполнение уже без шали или, наоборот, неожиданная подача и представление шали уже в процессе танца;

Классический танец живота в современном мире различают также по географическим районам, или, как еще называют, школам танца живота: египетская, ливанская, турецкая, пакистанская, марокканская и другие более мелкие, но не менее значимые.



Тараб

«Тараб» – арабское слово, на русский его можно перевести как «катарсис», «освобождение». Это чувство, которое должен испытывать исполнитель арабской музыки или танца и передавать его зрителям.

Также тараб можно трактовать как лирическую песню, часто о любви, чувствах, содержащую литературный текст. Тараб относится к категории «золотого фонда» арабской песенной культуры и считается высшим песенным и музыкальным искусством арабского мира. Песни Умм Кульсум, Абдель Халима, Фейруз, Варды, Сабах, Сабах Фахри попадают под эту категорию.

Основная цель тараба – донести эмоции и раскрыть глубинные чувства звучащей музыки, при этом дополняя движениями танец. Манера исполнения хореографии должна быть чрезвычайно сдержанной и благородной.

Исполнять тараб не так просто, как межансе, поэтому важно умение танцовщицы не только технично исполнить движения, но и артистично, грамотно передать чувства и эмоции. К особенностям исполнения относятся умение танцевать под живой оркестр и импровизация. Но при исполнении есть свои особенности. Например, под каждый музыкальный инструмент желательно двигать определенными частями тела:

- флейта (или другие духовые) – это руки, кисти;
- скрипка – плечи, грудь;
- аккордеон – плавные тягучие движения животом, бедрами;
- ударные – ритм держат ноги, акценты возможны бедрами и элегантные, аккуратные тряски.

В тарабе важно помнить о том, что главная цель – показать не себя, а красоту и чувственность музыки.

Межансе (mezhanse)

Межансе – танец представление танцовщицы. Классическая постановка, в которой обязательно встречаются несколько стилей. В репертуаре танцовщицы вы всегда найдете композицию, которая называется «антре» или «межансе» (этот термин имеет французское происхождение, но широко используется на Востоке), которая является «визитной карточкой» танцовщицы. В середине танца, как правило, встречается фольклорный ритм, такой как саиди, халиджи или многие другие. В нем может не быть табы.

Уникальное сочетание мягкости и изящества классического танца живота в сочетании со свободой и легкостью народных ритмов в совокупности приводит к образованию шикарных и неповторимых постановок в стиле межансе, которые всегда радуют глаз своим разнообразием, уникальностью исполнения, и где каждая танцовщица в полной мере может показать себя, всю свою фантазию и индивидуальность.



Египетский фольклор

Baladi – баляди

Баляди – египетский танец, в переводе означает «родина», «родной город. Народный танец Raqs Baladi танцевали по всему Египту. Его исполняли женщины для женщин в доме, соседском кругу. Фигуры танца были основаны на движениях бедер, а руки и босые ноги двигались как придется.

Сегодня танец живота и баляди являются двумя разными видами танца с общим происхождением. Танец живота вносит разнообразие в базовые движения, а баляди полностью составлен на их основе.

Баляди – это сольная интерпретация музыки с акцентами на движения бедер и туловища, части тела двигаются как бы изолированно, используется импровизация. Чаще всего в баляди присутствует соло двух инструментов, это аккордеон и табла. Также для баляди характерна музыка в стиле вопрос-ответ между инструментами или между певцом и инструментом.

Разновидности баляди

- 1) Баляди-тараб – (тараб – проявление чувств, присутствует литературный текст песни);
- 2) Баляди-шааби – народная песня в стиле баляди;
- 3) Баляди-такасим – (такс – это игра, такасим – соло одного инструмента, например: мизмар-такасим, уд-такасим, рабаб – такасим).



Костюм Баляди

Традиционное платье для баляди – это галабея (закрытое платье свободного покроя) с платком на бедрах и на голове. Оно может быть свободным или облегающим, без рукавов, с короткими или длинными рукавами. Разрезы по бокам обычно доходят до колена или чуть ниже бедра.

Для баляди характерно два основных стиля, это:

1) Raks Balady – Ракс Баляди – фольклор, все, что танцуется в народной, фольклорной манере;

2) Oriental Balady – Ориенталь баляди (баляди прогрессия) – танцуется под оркестр, включая соло под аккордеон, скрипку, табу или другие инструменты.

Соответственно, для каждого из этих стилей танцовщица надевает два разных костюма:

1) Raks Balady – Ракс баляди – традиционное платье – закрытая галабея;

2) Oriental Balady – Ориенталь баляди под оркестр – классический костюм для восточного танца или какой-либо из вариантов платья, закрывающего живот, облегающего покроя, иногда напоминающего вечернее.

Saïdi – Саиди

Одним из фольклорных стилей восточного танца является саиди. Его название происходит от одноименной местности Эль Саид (El Said) – это регион на юге Египта, который был известен еще во времена фараонов (и по сей день) как Верхний Египет. Словом «саиди» мы можем назвать народ, проживающий на этой территории, саму территорию, характерную одежду, танец, музыку, ритм.

По одной из версий, саиди произошел от мужского танца под названием Тахтиб (Tahtib). Слово «Тахтиб» обозначает танец, который имитирует сражение на длинных бамбуковых палках и в действительности являлся битвой между мужчинами, чтобы показать свою силу. Тахтиб – это одна из старейших форм египетского военного искусства, позже превратившаяся в игру, в которой мужчины соревнуются друг с другом по определенным правилам. Традиционная музыка звучит как фон для исполнения танца и имитации сражения.

Женский танец саиди берет свое начало от мужского танца. Женщины, как правило, подражали движениям мужчин, но в свойственной им более женственной манере.



Они преобразовали тахтиб в более легкий, кокетливый, игривый танец, постепенно создав самостоятельный стиль Raks El Assaya (в дословном переводе: танец с тростью, трость – Аса, Асая или Ассайя).

Стиль саиди можно танцевать и без трости (raks saida baladi). Главное – использование характерного ритма, музыки и лексики. Что касается движений, то они энергичные, много подскоков, различных проходок. Это «земляной» танец, часто исполняется на полной стопе, а некоторые шаги подражают движениям лошади. Характерные движения рук – одна возле головы, вторая вытянута перед собой на уровне головы.

Традиционный мужской костюм состоит из длинных штанов, двух галабей с широкими рукавами и круглым вырезом и длинного шарфа вокруг головы. Женщины носят платье Beledi с поясом или шарфом вокруг бедер и платок на голове.

Традиционно трость изготавливают из бамбука, она может быть как прямой, так и с загнутым крючком на конце. В настоящее время изготавливают и пластиковые трости, обернутые блестящим скотчем. Украшенные бисером и пайетками трости выглядят красивее, но при этом тот участок трости, за который танцовщица будет ее вращать, должен быть или отполирован, или обтянут мягкой тканью, чтобы не травмировать руку. Длина трости должна быть до середины живота (до пупка).



Fellah – Феллахи

Феллахи (Fellahi от «феллах» – крестьяне) – деревенский танец, рисующий в своем сюжете картинки из жизни крестьян: поход по воду с кувшином, сбор урожая, ссора жены с мужем, приготовление вкусной пищи.

Основная тема песен, под которые исполняют танец, это праздник и любовь. Крестьянские танцы всегда живые, радостные, веселые и беззаботные. Феллахи – второй по названию нильский танец, поскольку возделывание земли происходит только вдоль Нила.

Основные движения – это цепочки разнообразных проходок, вращений, тряски грудью и бедрами, качалки. В данном стиле, несмотря на быстрый темп, используется пластика и очень мягкие прыжки.



Шарль Глейр, Три феллаха

Костюм представляет собой широкое яркое, цветное платье с оборками и на голове традиционный платок, украшенный цветами, монистами. Так как платье широкое, во время танца можно использовать небольшой платок, который повязывают вокруг бедер, тем самым делая акцент на нижние тряски. Стиль феллахи танцуют с сагатами, тростью, но ее просто держат в руках на протяжении всей композиции и не вращают, как это обычно бывает в танце саиди. Иногда используют такие реквизиты, как кувшин или корзинка.

Nouba – Нубия

Нубия – название происходит от одноименной области Нуба, которая находится в Южной части Египта – Северном Судане. Нубия – бытовой танец, как правило, веселый, радостный,

часто исполняемый на праздниках. Издревле он демонстрировал повседневные взаимоотношения населения этой территории.

Нубийские жители имеют свою народную культуру, диалект и традиции. Изначально данный народ проживал в сельской местности, но так исторически сложилось, что нубийцы были вынуждены постепенно переселиться в города, поэтому от первоначального нубийского танца осталось мало элементов. Традиционный нубийский стиль был разнообразен и имел много разновидностей. Они хорошо отличались друг от друга и зависели от местности, где проживали племена. В первоначальном варианте танцовщицы были расставлены в определенных местах, чтобы исполнители могли знать, кто из какого племени или деревни.

Музыка очень ритмична. Традиционно в основе музыкальных композиций были звуки таблы и хлопки в ладоши. Также используют ритм румбы, размер 2/4 или 4/4. Часто в аккомпанементе можно услышать игру на бубне и тростниковых тарелках.

Танец наполнен большим количеством пружинистых проходок, шагов халиджи (шаги-припадания), специфических движений плечами, что придает мягкость и легкость танцу. Зачастую в нубии можно увидеть шаг румбы. Распространены удары грудью вверх, но при этом почти не используется тряска бедрами. В нубийском стиле преобладает множество быстрых вращений и прыжков. Так как нубийцы по своей натуре очень артистичны, исполнять данный стиль необходимо эмоционально. На данный момент многие традиции утрачены и данный вид нубийского танца можно увидеть в сценическом варианте, например, у знаменитого ансамбля Махмуда Реда.

Что касается костюма, то он представляет собой широкую, расклешенную в виде колокола галабею или несколько галабей, надетых друг на друга. Верхняя расшита оригинальными орнаментами. Голова нубийской женщины обязательно покрыта, чаще всего черным или белым длинным платком. Также голову украшают богатые украшения – тяжелые ожерелья и монисто. Мужской костюм состоит из длинной белой галабеи и светлых штанов. Дополняют наряд цветная жилетка и чалма на голове.



Торговцы – нуба

Haggallah – Хаггала

Хаггала – происходит от слова «хаггу», в переводе: 1) прыжок, скачок; 2) птичка, живущая в пустыне, прыгающая по раскаленному песку. Это ритуальный свадебный танец бедуинов Восточной Африки. Танец девушки, которая должна выйти замуж. Хаггала олицетворяет ее первый выход на люди. Во время исполнения движений девушка дарит свой браслет или тоненькую палочку избраннику. Женихи могут разделяться на две группы, после чего начинают перехлопывать друг друга, а девушка, в свою очередь, подходит к тем, кто лучше хлопает. Если девушка не выделяет жениха, то она отдает браслет отцу или брату.

Поскольку этот стиль танца очень яркий и живой, то он перешел на сцену. Первым, кто начал делать постановки данного танца, оказался Махмуд Реда.

Состоит хаггала из трех частей:

Хиталва (Shettyawa) – собственно женский танец;

Геналва (Ghennaywa) – женихи собираются в группу и начинают петь;

Магруда (Magruda) – образуется мужской хоровод, и они танцуют.

Костюм хаггала имеет богатую историю. В древности в пустыне Сахара жили римляне. Они и внесли свой наряд – тогу – лоскут белой ткани, переброшенный через плечо и пояс. Когда танец стал сценическим, тога, свернутая пополам и переброшенная на пояс, превратилась в юбку – более легкую, с двумя воланами, имитирующую национальный костюм. Основа наряда – это галабея с длинным рукавом и оборками. На голову всегда одевают богато украшенный платок. В мужском варианте костюма тога переброшена через плечо либо остается на груди.

Что касается движений, то в хаггале используется одноименный шаг – хаггала, также присутствуют повороты, удары, ключи. Все движения выполняются при помощи изоляции.

Ghawazee – Гавейзи

Название гавейзи (ghawazi) происходит от одноименного племени цыган, обосновавшихся в Египте. Поскольку цыгане – кочевой народ, танец вобрал в себя множество элементов из народных танцев других стран. Первые свидетельства о появлении этого танца сложились примерно в 18-м веке. Правитель Египта Мухамед Али в 18-м веке выслал всех Гавейзи из Каира, потому что они не выполняли мусульманские законы. Данный стиль является одним из древнейших восточных танцев.

Гавейзи преимущественно женский танец, историческое предназначение которого проявлялось в передаче движений, ритма, особенностей из поколения в поколение: от матери к дочери. В давние времена основной доход в табор приносили выступления, в том числе и танцы. Поэтому девочек учили танцевать с самого раннего детства.

Сегодня гавейзи исполняется в разных регионах Египта. В Верхнем Египте танцовщицы продолжают выступать в традиционном стиле, не смешанном с европейскими элементами (в отличие от исполнительниц Нижнего Египта, на танец которых повлиял городской стиль Каира и Александрии).



Танец основан на трясках, ударах бедрами, вращениях. Движения довольно тяжелые, устойчивые, уверенные. Характерной чертой является удар бедром с акцентом вверх. Основная проходка похожа на хаггалу, но без ударов в сторону и выполняется более мелко. Также в танце присутствуют «свободное бедро», раскрытая ладонь и энергичные жесты. Иногда этот танец исполняют с бубном, сагатами.

Существует два основных стиля гавейзи:

1) Ракс ел Низавви – выполняется с тростью. Отличительные особенности, присутствие разнообразных ритмов – феллахи, баляди, саиди;

2) Ракс ель Нааси – танец с сагатами. Характерным музыкальным инструментом является рабаб.

В костюмах гавейзи прослеживается связь с народным турецким костюмом. Египет входил в состав Османской Империи с 1517 по 1805 год. Турки-османцы, в свою очередь, многое переняли из персидского костюма. Костюм гавейзи обычно состоит из очень широких и пыш-

ных шаровар, поверх которых надевают платье чуть ниже колен с расклепанными рукавами. На бедрах обязателен пояс, богато украшенный монетами и бахромой. Головной убор представляет из себя платок, полностью закрывающий волосы и также украшенный спереди монетами. В данном стиле приветствуется обилие украшений, много косичек, редко распущенные волосы. В костюме проявляются индийские традиции.

Отличительной чертой в музыке гавейзи является рабаб (скрипка). Характерно наличие мауаля. Ритм Гавейзи 8/4, очень быстрый, музыка обязательно сопровождается барабанами, сагатами и мизмарами (специальными дудочками).

Alexandria (Eskandarani) – Александрия

Александрийский танец, или как его еще называют, мелайя ляф (от *melaya laff* – обернуться в платок), является веселым, зажигательным танцем, который передает дух портового города Александрия. Мелайя – большой черный платок из шерсти. Изначально он играл роль верхней одежды. Выходя из дома, девушки укутывались в него.

Весь Египет – цивилизация одной реки. Великий Нил течет с Юга на Север, и с его водами протекает жизнь египтян.

Фольклор северного побережья Египта сильно отличается от фольклора южного Нила, к которому относится танец эскандарани. Там преобладает много портовых городов с бурной жизнью их горожан. Городской фольклор включает в себя исмаильские, порт-саидский, александрийские, каирские танцы, имеющие характерные черты. Наиболее известный из них – александрийский танец – эскандерани.

Данный танец считается фольклорным, но его сценический вариант – это творчество Махмуда Реды.

Костюм, также придуманный известным хореографом, представляет собой яркое платье с оборками и асимметричным подолом, голову украшают цветы или помпоны.



Мелайя в сценическом костюме из нейлона или шелка и обшита по краям пайетками. На ноги надевают туфли на каблуке. Безусловно, для александрийцев данный наряд не является народным.

На голову повязывают платок с бумбончиками. Также женщины Александрии любят надевать на голову украшения в виде цветов. Собственно платок напоминает украшение из цветов «Фоль», которыми ранее украшали головы.

На лицо надевали «намордник» только в районе «Зан ит эль ситтет» (это рынок, где женщины (в основном) торговали золотом, материалом, аксессуарами и пр. В переводе это место означает «Толпа женщин»), «намордник» правильно называется яшмат.

Движения в этом стиле шуточные, игривые, ироничные. В содержание песен говорится о жизни рыбаков и рыбачек, а также обо всем, что связано с жизнью большого портового города. Иногда этот стиль исполняют без мелайи, но тогда постановка имеет другой набор движений и проходов.

Ритм александрийского танца – быстрый максум. Музыка эскандарани имеет множество разновидностей, зависящих от географического района, где она исполняется. Достаточно часто в композициях эскандарани можно услышать ритм баляди.

Музыка эскандарани имеет более 10 стилей:

1. Стил ь района «Абу Эль Аббас»
2. Стил ь района «Бакус»
3. Стил ь района «Абукир»
4. Стил ь района «Сиди Бэшр».

Shaabi – Шааби

Шааби – веселый танец, современный вид городского «уличного танца», или «танца народа», похожий на баляди, но исполняющийся под более быструю музыку. Слово «шааби» имеет несколько смыслов: «народ, народный» (в смысле фольклорный), «народ» (простой народ, рабочий класс и крестьяне), «популярный» (любимый народом).

Этот стиль очень популярен в Египте, особенно в центральной части старого Каира на улице Мухаммеда Али, где родились и живут сейчас много известных артистов. Это стиль таких известных танцовщиц, как Nagwa Foad, Fifi Abdu, Zinat Olwy.

Итак, шааби – это музыка и голос простого трудящегося народа. Большинство из этих людей выходцы из сельской местности в первом и втором поколениях. Поэтому на музыку шааби огромное влияние оказала фольклорная музыка (баляди) на традиционных инструментах.

Песню шааби можно узнать по характерному звучанию голоса – едкому, скрипучему, грубому. Постановка голоса непрофессиональная, что естественно, так как на певцов шааби не учатся, ими рождаются. Исполнение очень эмоциональное, почти до слез.

Многие песни начинаются с мауаля – вокальной импровизации без сопровождения ритма, хотя может подхватываться традиционным найем (арабо-иранская продольная флейта) или аккордеоном, саксофоном, синтезатором. Она может быть о любви, но часто выражает отношение к правительству, коррупции, или может быть о различных социальных проблемах. Признанными звездами мауаля считаются Ахмед Адавейя, Хасан аль Асмар и Шаабан.



После мауаля табла (барабан) начинает играть быстрый оптимистичный ритм, например, максум или саиди. За ним начинается сама песня, которая может оказаться очень короткой (даже короче мауаля) и может содержать много тем. Шааби могут исполнять в разных странах: Ливане, Египте, Марокко. Танцы в данных странах отличаются тем, что присутствуют национальные ритмы и колорит.

Разновидности шааби

1) Чики-шааби – это танец, в содержании песни которого исполнитель поет об отношениях между мужчиной и женщиной. В них мужчина обычно поет о своей любви, красоте возлюбленной, называет ее ласковыми именами. А девушка, в свою очередь, о том, что она красавица, модница и т. д.

2) Стрит-шааби – уличное шааби. Как правило, подобные песни о том, что видят в городе, что происходит на улицах и т. д.;

3) Шааби ориенталь – в песнях выдержано танцевальное содержание. Смысл песен наполнен любовью к танцам;

4) Шабаби (от «шабаб» – молодежь) – молодежная песня, основанная на тех же принципах, что и шааби, только соответствующая нашему времени. Она исполняется под современные музыкальные инструменты, с использованием тех же ритмов, что и в шааби. Проще говоря, это народная песня в современной аранжировке. Яркие певцы-исполнители шабаби – Амр Диаб (Amr Diab) и Хаким.

Исполняют шааби чаще всего в галабее для баяди, приталенной, иногда облегающей, с воротничком и рукавом три четверти. Обязателен в костюме пояс на бедре. Голова в фольклорном варианте должна быть покрыта. Танцовщицы, имитируя платок на голове, часто надевают бархатную повязку с цветком, волосы сзади могут быть распущены. Также иногда на голову повязывают черный платок.

Фольклор стран Персидского залива

Khaligi – Халиджи

Халиджи – переводится как «залив», это бедуинский танец (от арабского бадия – пустыня, жители пустыни). Халиджи танцуют в Ираке, Бахрейне, Саудовской Аравии, Йемене, немного в Египте.

Основное движение халиджи – это припадания, они выполняются на три счета: правая – левая – правая и левая – правая – левая нога. Существуют припадания с акцентом назад, на одной ноге и с переменной ног, в сторону и скрестно.

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.