

# СОВРЕМЕННЫЕ ТАНЦЫ ВИДЫ И СТИЛИ

## модерн

МОДЕРН "Модерн", вернее его исполнители и создатели, вначале и не думали создавать какой-то новый танцевальный стиль в век тотального главенства классического, историко-бытового и характерного направления. Просто возникали робкие попытки по-новому взглянуть на танцевальное искусство, найти другие выразительные средства. Толчок был дан Айседорой Дункан в Америке, Далькрозом и Дельсартом во Франции, Рудольф Лабан вел свои поиски в Германии. Будучи художниками с необычным мышлением, они воздействовали на свое окружение, создав плеяду талантливых учеников. На сегодняшний день термином "модерн" принято называть танцевальную технику выработанную Мартой Грэм, Рудольфом Лабаном, Пиной Бауш, Мерсом Каннингхамом и др. Танец модерн отрицает, или считает необязательными многие характерные черты классического танца — выворотность, удлиненность конечностей, воздушность прыжков и танец на пуантах. В танце модерн танцоры часто выступают босиком и широко используют партерную технику. Существует много школ и направлений танца модерн, сильно отличающихся по технике. Многообразие выразительных элементов танца модерн делает его значительно более демократичным и позволяет успешно выступать людям, пластически одаренным, но начавшим танцевать уже взрослыми или не обладающими достаточными данными для классического балета. Основное отличие всех техник танца модерн - использование гравитации и работа с весом тела, отсутствие стремления скрыть усилие, затрачиваемое при движении, нарушение вертикальной оси держания тела, фокусирование внимания на центре тела и работа с ним.



## Джаз-модерн

**ДЖАЗ-МОДЕРН** Джаз-танец в его современном виде, конечно же, сильно отличается от своей первоначальной формы. Теперь он разделился на множество видов и школ. Изначально джаз являлся танцевальной и музыкальной культурой африканских народов. Племена исполняли джаз в виде ритуальных движений и поклонений. Немного позже джаз-танец появился и в Америке. Танец Джаз — это, прежде всего, воплощение эмоций танцора, его ощущений, а не формы или идеи, как в Модерн-танце. Это развитие возможностей своего тела, развитие грации и открытости чувств. Модерн, в отличие от джаза, зародился не так давно. В танце модерн чувствуется классическая база, но в то же время он более свободен, чем классический балет. Модерн — это не просто техника, это — мироощущение, новый взгляд на восприятие танцевальной техники. Джаз-модерн — это соединение свободных движений тела и строгих, ломаных линий, с добавлением элементов классического танца. Джаз-модерн — это развитие музыкальности, пластичности, умение владеть своим телом. Джаз-модерн позволяет выразить свои мысли и чувства в движении, это танец о том, что шепчет и о чем кричит душа! Обладая уникальным для танцевальных стилей ассортиментом выразительных средств, Джаз-модерн считается выбором номер один для выдающихся темпераментов, парадоксальных характеров и мятущихся душ людей, которые склонны к самопознанию, расширению своего



# CONTEMPORARY DANCE

CONTEMPORARY DANCE (КОНТЕМПОРАРИ) Контемпорари - это направление современного танца, которое основывается одновременно и на западном (классический танец, джаз-модерн), и на восточном (цигун, тай цзи цюань, йога) искусствах движения. Некий симбиоз востока и запада. Занятия контемпорари дают возможность понять, как устроено наше тело, как оно может эффективно работать. Но главное - это удовольствие от танца, движения, импровизации. В работе используются техники Contemporary Dance, Release, джаз, импровизации, контактной импровизации. Во время занятий внимание уделяется дыханию, body-awareness («телесному осознанию»), качеству движений, работе с пространством, весом тела, голосом, эмоциями, категорией времени. Используются естественные принципы движения, дыхания, инерции веса, «выстраивания» или «настройки» тела через расслабление; идея экономично-бережного и эффективного использования телесной структуры и осознания себя в движении; делается акцент на работе суставов, выстраивании позвоночника, налаживании связей между центром тела и конечностями, что, в общем и целом служит цели эффективной работы тела в движении, танце и в целом в нашей жизни. В контемпере используются техники работы в партере, стоя и с партнером.



## Хип-хоп

ХИП-ХОП В большинстве своем танцевальные стили связаны со стилями музыки, что часто выражается в их названиях. Однако не все так просто. Например, в хип-хопе. Хип-хоп - это многогранная культура, зародившаяся в черном гетто Нью-Йорка в конце шестидесятых годов. Со временем выделились следующие направления: рэп, граффити и брейкданс. Как видите, в качестве танца присутствует брейкданс, а не то, что мы сейчас называем танцем хип-хоп. Это многих сбивает с толку, порождая некоторую путаницу в терминах. Брейкданс мы рассмотрим отдельно, так как за многие годы этот стиль развился так, что разделился на вполне самостоятельные стили танца. В восьмидесятых годах хип-хоп стал танцевальной конкурсной дисциплиной. Жизнерадостный и энергичный, неагрессивный танец. Характерны: прыжковые движения, пружинные ("hip-hop" - подскакивать, мелко прыгать). Благодаря постоянной интеграции музыкальных стилей, техника хип-хопа непрерывно развивается: впитывает в себя элементы других танцевальных культур (брейкданса, фанка и др.). Именно такие танцы сейчас чаще называют хип-хопом. С хип-хопа часто начинают разучивать клубные танцы благодаря умеренному темпу музыки. А также потому, что хип-хоп несет неоспоримую пользу: овладение



## FREE STYLE

NEW STYLE, FREE STYLE New Style (новый стиль) – всеобъемлющее и многообразное танцевальное направление в современном хип-хоп движении. Он развился из верхнего брейкдэнса, слившегося с попкультурой, и стилей так называемой Old School (старой школы), вобрав в себя элементы рагги, латины, модерна и даже беллидэнса. New Style характеризуется особой мягкой, спокойной, внешне расслабленной манерой подачи движений и одновременно сжатой внутренней энергией. Эта внутренняя сила используется танцором, чтобы оставаться в танце спокойным и свободным, создавая эффект непринужденного, импровизированного исполнения. Неслучайно эта новейшая разновидность хип-хопа в Америке называется Free style (свободный стиль). Основополагающее значение в нем отводится импровизации и свободному полету сознания, умению слушать музыку, выделяя в ней смысловые акценты и подспудные темы мелодии. Уникальная техника и пластика раскрепощенного, непринужденного нью стайла производит невероятное впечатление и пользуется у танцоров широчайшим успехом



# БРЕЙКДАНС

БРЕЙКДАНС Принято считать, что брейк-данс возник в США в конце 60-х. Уже тогда были люди, которые своеобразно двигались под музыку и вращались на земле, называя свой танец "good foot". Термины "breakdance" и "b-boy" ("breakboy") впервые ввёл Кул Херк из Южного Бронкса, который объединил джаз-танец, бразильскую борьбу капоэйру, акробатику и кун-фу. В пении тогда делались перерывы - break (брейки), во время которых выступали танцоры. В 70-80-е годы брейк-данс становится одной из составных частей хипхоп культуры обитателей чёрных гетто американских мегаполисов. Его популяризатором среди темнокожих был легендарный Afrika Bambaata. Именно он первый стал устраивать «баттлы»(battle) на картоне. По мере развития брейкданса все больше появлялось стилей, внешне совершенно непохожих, что усиливает путаницу в терминах. Поэтому рассмотрим их по порядку. Верхний брейк или буги (boogie) - это такой вид танца, при котором все элементы выполняются стоя, в большей степени руками, и при этом руки и тело не касаются пола. Подстилями являются: 1. Электрик-буги (electric boogie) - пластичные движения, имитирующие электрический разряд, состоит из скольжений, волн и т.п. Его еще иногда называют "лунное буги", т.к. движения танцоров создают впечатление нахождения их в невесомости. 2. Робот (robot) - похож на предыдущий, но движения механические, имитируют функционирование машины. 3. Египетский стиль - прямые углы: быстрая работа руками, которые поднимаются и сгибаются под прямым углом, подражая позам, которые можно увидеть на изображениях танцев древнего Египта. 4. Поп-локинг (pop locking) - более поздний стиль, в основе которого ритмичный кач корпусом, включает резкие фиксированные движения руками, прыжки. Нижний брейк - это силовой брейк - когда все (или почти все) основные



## R'n'B

R'n'B Танцы под музыку R'n'B -это сейчас одно из самых модных направлений на Западе и в России. R'n'B Вы можете увидеть в клипах многих известных западных исполнителей: Jastin Timberlake, Janet Jakson, Britni Spears, Mariah Carey, Shakira, B2K и других. R'n'b расшифровывается как "ритм и блюз" - это характеристика музыки. Четкий ритм чередуется, соединяется с лирической составляющей. Это отражает танец. С одной стороны - из техники хип-хопа - специфическое движение "кач". "Кач" - свободное ритмичное движение, сродни действию пружины, при этом изолированно сокращаются отдельные мышцы корпуса, в то время как остальные мышцы расслаблены и производят впечатление развязности. С другой стороны лирические напевы музыки танцующие выражают волнообразными, вращательными движениями.





## ДИСКО

Диско танцы появились в середине 70-х годов. Их простота, легкость обучения, удивительная бодрость - все это создало такую популярность, которая актуальна и по сегодняшний день. Мигающий свет, зеркальные стены, громко пульсирующий ритмы, высокая мода и многое другое сделали диско танец наиболее желанным во все мире. С развитием и популяризацией современных танцев, а также с началом проведения конкурсов по современным направлениям, каждая организация создала правила, по которым судьи судят этот стиль на конкурсах. Конкурсный стиль «Диско» - это быстрый темп, различные дорожки, множество больших и малых прыжков, которые заимствованы из классического танца и гимнастики, туры, верчения и т.д. Хочется добавить, что именно в этом стиле можно показать всю растяжку и свои хореографические данные, поскольку в Диско изобилие шпагатов, разножек и других элементов требующих хорошей физической и хореографической подготовки.



# ХАСТЛ

ХАСТЛ В Европе это направление известно как disco-fox (в Германии) и disco-swing (в Швейцарии), а в Америке как disco-hustle. Хастл – американский танец (разновидность свинга), процветавший в эпоху безраздельного господства стиля диско. Однако со временем этот танец впитывал в себя все больше и больше разнообразных движений и элементов из других парных танцев (бальных, рок-н-ролла, латины, буги-вуги, кантри, квикстепа). Внешне Хастл напоминает бальные танцы, но намного более лабилен и импровизационен. Хастл танцуется на четыре счета (диско-фокс на три) практически под любую музыку, не требует долгого обучения и позволяет после небольшой практики танцевать любому желающему. Мужчина в Хастле ведет основное направление танца, принимает решения. Главная линия танца Хастл строится по его велению и хотению. Хастл-Партнёрша вносит в эту концепцию индивидуальные детали и образуется общая жизнь-танец, в которой каждый исполняет свою роль. Само слово hustle в переводе с английского означает суматоху, толкотню, сутолоку. Однако у этого слова есть и другое значение - энергия, бешеная деятельность. Хастл - это самый простой, самый популярный, самый демократичный и самый дискотечный парный танец. Это вихрь самых популярных мелодий, это черед произвольных танцевальных движений, это экспрессия и самовыражение.



# ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ

Латиноамериканские социальные танцы - это уличные танцы стран Латинской Америки (salsa, merengue, bachata, reggaeton (perreo), cha-cha-cha и др.). Это не строгая заученность движений и не демонстративность балльных танцев, а свобода эмоций и внутреннего творчества. Это то, что танцуют все и везде - не умом, а своим сердцем и чувством характера музыки. Меренге — энергичный парный латиноамериканский танец, движения которого носят легкий эротический характер; в этом танце очень важен элемент флирта и импровизации. Хореография бачаты сравнительно проста: четыре шага из стороны в сторону либо впередназад с акцентом на последний, в этот момент нога вытягивается немного вперед и ставится на мысок либо на пятку. Партнёры танцуют на очень близком расстоянии друг от друга, совершая также легкие круговые движения сцепленными в замок руками. Главная цель бачаты — тесный контакт с партнером, поэтому поворотов крайне мало, но довольно часто используются боковые проходы и «перекидывание» дамы из стороны в сторону. Сальса (исп.salsa) – кубинский народный танец, ставший в последнее время очень популярным в клубах разных стран. Характер танца наполнен латиноамериканскими страстями. В сальсе насчитывается более 1500 различных связок и комбинаций, что даёт возможность импровизации.



## BELLY DANCE

### BELLY DANCE (ТАНЕЦ ЖИВОТА)

История этого изящного и чувственного танца тянется с древних времён. Танец живота или belly dance танцевали в Египте, Греции и Турции. Его родина – мудрый и загадочный Восток. Основные движения произошли от ритуальных танцев оплодотворения и религиозного поклонения. Шли столетия, а удивительный Танец живота приобретал новые различные движения, заимствованные из разных стран. В наше время Танец живота необычайно популярен не только на Востоке, но и на Западе. Сегодня это вполне сформировавшийся современный танцевальный стиль. Главное отличие восточного танца от традиционного - западного — это то, что в нем принимают участие все части тела. Плавные, переливающиеся движения снимают жесткость и напряженность мышц, растягивают их, делают пластичными. Восточный танец предполагает вязь, плавность, гибкость, грацию змеи. Танец живота имеет множество разновидностей и ответвлений, но все они в своей основе имеют ритмичные покачивания и тряски бедрами, игру мышцами пресса.



# АРГЕНТИНСКОЕ ТАНГО

Аргентинское танго - это не только и не столько танец, сколько маленький спектакль, который создают двое: со своей интригой, своей драматургией, своим присущим только танго языком. Конечно, как и в любом танце, техника важный элемент танго, поскольку она расширяет возможности вашего самовыражения, обогащает ваш «язык». Но в отличие от всех других танцев, особенно бальных, важнейшим элементом танго является импровизация, игра. Танго - не схема, это - жизнь в миниатюре. Маленькая страсть в каждом танце. Подъем без спада. «Вертикальное выражение горизонтального желания», когда танец сублимирует все ваши фантазии. Аргентинское танго - импровизационный танец, построенный из четырех элементов: шаги, повороты, остановки и украшения. Танец похож на мозаику, которая каждый раз складывается по-другому. Женщины и мужчины привносят свои собственные стили и украшения в танец, которые значительно способствуют получению волнующего и непредсказуемого опыта. Неожиданности, возможные в танце, - это то, что делает танец настолько увлекательным. Это действительно увлекает двоих в танго, потому что танец не только о том, мужчина ведет, а женщина следует. Обоим партнерам есть, что вложить - как в хорошей беседе.



# ИРЛАНДСКИЙ СТЕП ТАНЕЦ

ИРЛАНДСКИЙ СТЕП ТАНЕЦ Ирландский степ танец – это тип танца, происходящий из традиционного ирландского танца. Изначально ирландские танцы исполнялись только мужчинами. В последние годы ирландский степ танец был популяризирован всемирноизвестным шоу "Риверденс (Riverdance)" и его последователями. У ирландского степа есть очень точные правила о том, что каждый участник может и должен делать и в какой момент, но в пределах этих правил есть почти бесконечный простор для разнообразия и новшества. Таким образом, ирландский степ – это яркая и постоянно развивающаяся художественная форма. Ирландские соло степ танцы разделяют на две достаточно обширные категории, основанные на ботинках, которые одевают танцоры: твердая обувь и мягкая обувь. "Рил", "скользящая джигга", "хорнпайп" и "джигга" (мягкая обувь и твердая обувь) являются всеми типами ирландского степ танца, а также типами ирландской традиционной музыки. В ирландском танце руки не используются – танцор стремится показать мастерство танцевания ногами, полное изящества движений. Шаги выполняются с точностью и еще раз точностью, но в то же время очень легко, без особого усилия, что дается, как и везде, постоянными тренировками. Групповые и индивидуальные ирландские танцы при сходных базовых движениях требуют совершенно разных навыков от танцора. Групповой танец немного проще, но в нем сложны перестроения: нелегко запомнить рисунки, последовательность и направление движений. А в сольном танце трудно исполнять мелкие шаги, которым несть числа.



## ФЛАМЕНКО

Фламенко-это триединство гитары, пения и танца. Музыка фламенко очень необычна, поэтому и привлекает всеобщее внимание. Эта необычность происходит от того, что музыка имеет своеобразный ритм (компас: ударение на последний слог). Понимание и внутреннее ощущение этого ритма танцором, его "переживание" и его выплескивание через движения тела и взгляд рождает танец фламенко – мистический и безумно красивый. Именно этот ритм, когда он становится ритмом сердца танцора, и рождает то, что испанцы называют "дуэнде" (duende) – дух, магия, нечто неуловимое внутри. "Дуэнде", пронизывающее танец, заставляет зрителя ощутить то неповторимое, что есть в искусстве фламенко, проникнуться музыкой и пением фламенко. Извивающиеся руки, сильная прямая спина, подтянутый корпус, стук каблуков, страстный пронизывающий взгляд и чувственность во всем, всем, всем – вот, что такое фламенко. Фламенко - довольно юное танцевальное искусство, зародившееся в Андалузии, впитало в себя черты, мудрость и знания других, более древних цивилизаций, имевших контакты с Андалузией. Это арабская, греческая, цыганская, еврейская, латиноамериканская культуры. За сравнительно небольшой период из песен андалузских цыган фламенко превратилось в искусство, влияющее на некоторые мировые направления в музыке и танце.

