

НУ КАК ЗМЕЯ!



«Пот от быстрого вступления ее танца блестел на ее коже, барабаны замерли, и игрок на уде начал свои стенания в громкой, чувственной импровизации. С кажущейся легкостью танцовщица опустилась на колени и грациозно изогнула тело наподобие арки. Изящно извиваясь, она повернулась и протянула вперед ногу, всю в украшениях, а ее поднятое бедро начало двигаться, словно змея. Внезапно все ее тело пришло в движение и превратилось во вспышку цвета и монет. Она снова стала на колени, оттолкнувшись от локтя в пике гибкого экстаза, и ее руки подобрали ее богатые черные волосы. «Змея готова сделать бросок». (Отрывок из «the Complete Belly Dancer» Julie Russo Mishkin и Marta Schill).

Один из наиболее чувственных элементов завершеного беллиденс-номера – это «змееподобная» работа на полу. Обычно танцовщица опускается на пол примерно в середине длинной танцевальной программы, под медленную музыку или *taksim*. Работа на полу благодаря изменению уровня движений и перспективы придает выступлению разнообразие и делает его более интересным. Она предоставляет танцовщице возможность продемонстрировать ее силу, проворство и умение проводить изоляции, а также показывает, насколько хорошо танцовщица чувствует музыку и выражает эмоции в танце.

Распространенный сегодня стиль костюмов (узкие юбки и бахрома из стеклянного бисера) не дает ногам свободы, необходимой для исполнения работы на полу. Для этого лучше подходит костюм с менее хрупкой бахромой, полной, ниспадающей юбкой и/или панталонами. Ткань должна быть непрозрачной, чтобы в наклоне вы изумляли зрителей только движениями, а не чем-то еще.

Внимательно следите за тем, чтобы движения были женственными, изящными и очень «змееподобными». Номер должен быть полон драматизма, эффектен; он должен приводить в волнение, но ни в коем случае не быть вульгарным.

Как плавно опуститься на пол: Станьте по диагонали к зрителям/лицом сбоку/спиной. Медленно опуститесь на одно или оба колена, сопровождая это змеиными ручками, плечевыми шимми или движениями головы. Если хотите произвести еще больший эффект, вы должны быть в очень хорошей форме и обладать отменной гибкостью: можете сесть на шпагат или резко упасть на спину (Turkish Drop).



Как опуститься на одно колено: Когда опускаетесь на пол, убедитесь, что вес находится на передней ноге. Расположите заднюю ступню так, чтобы ее носок «скользил» по полу. Главное, держите ноги в «закрытой позиции» от зрителей. Имеется в виду следующее: если, например, к зрителям обращена правая половина вашего тела, вы должны опускаться на правое колено. Как только опуститесь, можете делать круги и волны кистью, змеиные ручки, разнообразные движения головой и грудью, шимми и вращения плечами, небольшие сбросы бедрами.

Затем переключитесь на ногу, которая «от зрителей», и перенесите вес на ступню другой ноги, грудью подавшись к согнутому колену. Вытяните ногу вперед. Осторожно сядьте на пол. Медленно, с лентой подберите ноги под себя. Можете изменить положение по отношению к зрителям, например, повернувшись к ним спиной.

Движение с обеих коленей: Не направляйте колени прямо на зрителей. В этом положении вы можете исполнять любое движение верхней части тела (грудь, кистей, головы и рук), в том числе волны торсом. Можете сделать движение более интересным, если измените его высоту при помощи плие. Также можете вовлечь в работу бедра, исполняя восьмерки, круги или шимми. Работайте верхом все время. Если можете, сделайте прогиб и прикоснитесь головой к полу. Во время этого старайтесь не касаться пола руками. Обратите внимание, что пальчики ног должны «торчать», а не стлаться по полу.

Переход в другое положение: Можете подняться на одно колено, можете упасть на бедро и вытянуть ноги в одну сторону, чтобы лечь на бок.

Движение в положении лежа на боку: Ноги должны быть вместе, носки ступней

Ну как змея!

Автор: Administrator
23.11.2012 19:55 -

направлены в одну сторону. Одной рукой или локтем вы опираетесь на пол, верхняя часть тела оторвана от пола. Работайте другой рукой, головой, кистью. В этом положении прекрасно смотрятся волны. Можете поджогать животиком или сделать верхним бедром восьмерку. А можете согнуть нижнее колено и положить кисть нижней руки на пол. Затем вытяните вверх свободную руку и оторвите бедра от пола (оставляя вес на нижней руке и нижнем колене).

Изящный подъем с пола: Примите диагональное положение по отношению к зрителям и станьте на одно колено. Перенесите вес на переднюю ногу и медленно, мягко поднимитесь. Сопровождайте подъем движениями верха тела.

Если вы не заинтересованы в том, чтобы долго танцевать на полу, вы всегда можете разнообразить свой номер чередованием работы с полом и работы с мечом, платком, свечами или канделябром.

Имейте в виду, что для грациозного и красивого выполнения работы на полу нужна сила. Чем сильнее ваши бедра и ягодицы, тем меньше приходится нагружать на верх тела и спину. Перед выступлением хорошо разминайте ноги, потому что есть опасность травмы коленей. Во время тренировки носите коленные фиксаторы.

Работа на полу может быть замечательным дополнением к вашему репертуару. Если вы хорошо натренированы и знаете технику, исполнять ее не так сложно. Она так же волнующа и змееподобна, как и корни нашего танца, уходящие в древность.

iDance: Беллиденсерши – поправляйте, дополняйте, критикуйте! Почему же вы молчите?

