**Комплексы упражнений на основе дыхательных методик для развития пластической выразительности. Елизавета Навиславская**

Танцовщику важно научиться дышать для развития выносливости. Но также дыхательные упражнения являются **первым этапом в структуре урока по развитию пластической выразительности**. Данный этап называется *химический*, когда важно «надышать» тело, наполнить его кислородом.

В данном уроке представлено большое разнообразие дыхательных практик:

1. Дыхательные упражнения по методике **Стрельниковой** —постановка техники дыхания, координационные задания**.**
2. Дыхательные упражнения по **китайской методике Тай-чи —** постановка техники дыхания, короткие дыхательно-двигательные комбинации.
3. Комплекс из дыхательной гимнастики **«Зримый звук»** — 7 упражнений с задействованием голоса, дыхания и движения.
4. Дыхательные **упражнения с декоративными перьями** — задания на дыхание и импровизацию.

Помимо формирования привычки правильно дышать, задания направлены на:

* проработку мышечного корсета;
* раскрепощение танцовщиков;
* улучшение коммуникации в группе и работу с партнером;
* развитие навыков импровизации;
* работу с предметом.

Отдельные задания и комбинации можно использовать **в любой части урока:**

* в качестве ритуала начала или завершения,
* для перехода от одной части урока к другой — особенно после серьезной физической нагрузки ближе к кульминации урока.

**Дыхательные упражнения. Часть 1**

В первой части урока вы познакомитесь **с дыхательными техниками по методике Стрельниковой** и **китайской методике Тай-чи.** Данные упражнения направлены не только на правильное дыхание, но и на мышечную проработку всего тела.

**Дыхательная техника по методике Стрельниковой**

Дыхательная гимнастика Стрельниковой основана на усилении обмена воздуха в альвеолах легких — за счет быстрых коротких вдохов воздуха через нос при пассивном выдохе.

Источник: <https://inklincity.ru/news/aktualno/gimnastika-strelnikovoy-ukreplenie-organizma-cherez-dyhanie>

1. Выполнить короткий вдох носом (как хлопок) и резкий выдох ртом. Обратить внимание на открытую опущенную свободную челюсть. Это **высвобождает зону эмоций — шею**.
2. Поднять руки в стороны, угол в локтевом суставе 90 градусов, ладони направлены вперед. На вдохе — сжать кулаки, на выдохе — разжать.
3. Из положения руки в стороны, угол в локтевом суставе 90 градусов:

На вдохе — повернуть голову в правую сторону и сжать правый кулак.

На выдохе — вернуть голову прямо и разжать правый кулак.

На вдохе — повернуть голову в левую сторону и сжать левый кулак.

На выдохе — вернуть голову прямо и разжать левый кулак.

1. «Стирка». Исходное положение — руки согнуты, кисти сжаты в кулаки возле ребер.

На вдохе — выполнить наклон корпуса вниз (flat back), руки опустить вниз и разжать кулаки.

На выдохе — вернуться в исходное положение.

**Дыхательная техника по китайской методике Тай-чи**

Тай-чи (или Тай-Цзы) — в древнекитайской трактовке это состояние или место, где стираются границы между духовным и материальным. Именно к такому состоянию единства Духа и Тела направлены практики Тай-чи.

Источник: <https://fondeco.ru/sekrety-zagadochnyh-uprazhnenii-tai-chi-kitaiskaya-gimnastika-uprazhneniya-dlya/>

Поставить указательный палец в пупок, прошагать от этой точки вниз по очереди средним и безымянным пальцами, а там, где оказался мизинец — это точка дань-тянь, **центр тела**. Дышать в эту точку, низ живота.

На вдохе — надуть живот (за счет мышц живота). На 4 счета.

На выдохе — сжать мышцы живота к позвоночнику. На 4 счета.

Сначала на 4 счета вдох и на 4 счета выдох, затем на 6, 8, 12.

**Дыхательные упражнения для проработки мелких мышц корпуса**

Исходное положение — стоя по VI позиции ног.

* Закрыть глаза и развести пятки друг от друга, затем развести носки (открыть выворотно) и снова развести пятки. Должна получиться II параллельная позиция ног.
* «Смягчить» колени в demi plie, колени расположены над средними пальцами стоп. Кисти сжаты в кулаки и расположены на уровне тазобедренных суставов.
* На вдохе — вытянуть руку вперед и веером раскрыть кисть. На 4 счета.
* На выдохе — сжать кисть в кулак, подтянуть руку к себе, движение начинается от лопатки. На 4 счета.

Можно добавить вариацию упражнения в парах, когда партнеры стоят друг напротив друга. Происходит веерообразный захват руки партнера и подтягивание к себе от лопатки.

Обратить внимание на то, что дыхание выполняется животом через нос.

**Комбинация**

Каждая фаза выполняется на 4 счета.

На вдохе — через стороны вывести руки перед грудной клеткой, ладони направлены вниз.

На выдохе — давить вниз руками от лопаток, как будто пытаясь погрузить пузырь в воду, через сопротивление.

На вдохе — через стороны вывести руки перед собой на уровне глаз, ладони направлены вниз.

На выдохе — снова через сопротивление давить вниз руками, от лопаток.

На вдохе — через стороны, как будто дотягиваясь руками до стен, вывести руки вверх,.

На выдохе — снова давить вниз руками от лопаток, осуществить наклон корпуса вперед, колени смягчить.

На вдохе — через стороны вывести руки наверх.

На выдохе — снова давить вниз руками от лопаток, осуществить наклон корпуса, колени смягчить. Коснуться ладонями пола.

**Дыхательные упражнения. Часть 2**

В данной части урока вы разберете **два дыхательных комплекса**, в которых активно задействуется все тело. Эти комбинации отлично подойдут для разогрева в начале урока.

**Дыхательная комбинация с «чашами»**

Исходное положение — стоя по II параллельной позиции ног в небольшом demi plie. Руки разведены по сторонам, параллельно полу.

В данном упражнении **ладони должны быть всегда направлены вверх**, как будто держим в них чаши с чаем, который не должен выливаться.

* Выполнить вдох грудной клеткой.
* На выдох — опустить руки к животу, выполняя contraction и ротацию в плечевых и локтевых суставах.
* На вдох — продолжая дугообразную траекторию движения рук, вывести их ладонями вверх в положение вдоль корпуса. Корпус выводится в положение диагонали вперед, колени мягкие. «Хвост оттопырен», чувствуется натяжение в спине.
* На выдох — вывести руки по сторонам, сохраняя положение ладоней наверх. Плечевые суставы завернуты вперед.
* На вдохе — подкрутить «хвост» внутрь, запустить волну в корпус снизу наверх. Руки выводятся чуть вперед и наверх, выполняется дугообразное движение с сохранением ладоней наверх.
* На выдохе — «описать» кистями два круга по потолку и развести руки по сторонам в исходное положение.

**Упражнение «Волна»**

Исходное положение — стоя по II параллельной позиции ног, руки за спиной, кисти соединены в замок.

* Выполнить вдох через нос.
* На выдохе — на 8 счетов выполнить наклон корпуса вперед, уводя «хвост» назад за линию пяток. Вес тела — на пятках. Спина прямая, макушкой тянуться вперед. Происходит **вытяжение, удлинение позвоночника** — от макушки до «хвоста».
* На вдохе — на 4 счета «поднырнуть» головой чуть вниз, «вынырнуть» и тянуться носом наверх, дойти до положения макушки над «хвостом».
* На выдохе — опустить подбородок к груди и сделать волну вниз. Поймать ощущение воды, льющейся вниз.

Выполняя волну сверху вниз, педагог может спросить у учеников, где в теле волна останавливается. В идеале, волна должна пройти через все тело и уйти вниз, дальше сквозь пол.

* Если волна доходит только до шеи — есть блок, зажим в зоне эмоций.
* Если волна доходит только до середины грудины — это точка собственного достоинства, есть обиды.
* Если волна доходит только до живота — это точка любви к жизни, возможно, есть скрытые суицидальные наклонности.
* Если волна доходит только до уровня от тазовых костей до середины бедра — это зона отношений с противоположным полом.
* Если волна доходит только до коленей — это говорит о страхах.
* Если волна доходит только до стоп — это неуверенность в себе.

Зная эти психосоматические особенности, педагог может в зависимости от образа попросить добавлять в тело танцовщика некоторые особенности. Например, если нужен образ человека, которому страшно — сделать колени чуть вперед.

**Комплекс из дыхательной гимнастики «Зримый звук». Часть 1**

В этой части урока вы познакомитесь **с тремя упражнениями из комплекса «Зримый звук»**, в котором задействованы:

* дыхание,
* голос,
* работа всего тела.

Помимо дыхательной практики, в предложенных заданиях:

* активно подключается **образное мышление,** **воображение** танцовщика;
* развиваются **навыки импровизации**;
* добавляется работа **с разными уровнями пространства**.

**«Мельница»**

*При выполнении задания важно дышать животом, активно подключать мышцы пресса.*

* На 8 счетов — выполнить roll down.
* От правой рукой выполнить подъем корпуса наверх и вытяжение боковой части. Левая рука подхватывает движение «мельницей».
* Ноги по очереди выполняют batttement по круговой траектории — правая нога делает мах на открытие, левая нога — на закрытие. Таким образом, получается положение спиной к зеркалу.
* Левой рукой через переднюю диагональ уйти корпусом вниз, выполнить «мельницу» и смену рук.
* Ноги по очереди выполняют batttement по круговой траектории — правая нога делает мах на открытие, левая нога — на закрытие. Таким образом, получается положение лицом к зеркалу.

Добавить звучание — в верхнем уровне во время выполнения batttement, на выдох звук «С».

**«Свеча»**

Занять любую позу, самая верхняя точка которой превращается в «фитиль».

* От верхней точки позы начинать «таять» постепенно на 8 счетов.
* Подняться наверх быстро (на один счет) и снова повторить задание.

Добавить звучание — во время «таяния» длинный звук «Ха» на выдох.

*В переходе от напряжения к расслаблению и существует пластическая выразительность.*

**«Три-Ха»**

* Выполнить три коротких движения животом на вдох, постепенно расширяя мышцы живота («надуть» живот).
* Выполнить один короткий выдох со звуком «Ха», собирая мышцы живота к позвоночнику («втянуть» живот).
* Заменить первые три движения на вдох разными позами, «ломаными» в суставах.
* На короткий выдох со спокойным звуком «Ха» — расслабиться.
* Выполнить три амплитудных движения на вдох.
* На сильный громкий звук «Ха» — сделать выдох с амплитудным движением рук и корпуса вниз.

**Комплекс из дыхательной гимнастики «Зримый звук». Часть 2**

В этой части урока вы разберете **четыре упражнения из комплекса «Зримый звук»**, куда вошли задания на командную работу и перемещение в пространстве.

**«Морда»**

Исходное положение — стоя на полупальцах, руки подняты наверх.

* На 16 счетов медленно опускаться вниз до положения grand plie на полупальцах. Кулаками «давить» вниз. Издавать звук «Ф», максимально скорчив лицо.
* Подняться в исходное положение спокойно, без звуков.

*Данное упражнение лучше выполнять без зеркала, чтобы ученики не стеснялись.*

**«Ш-Ф-Х-С»**

* Сделать глубокий вдох.
* На длинный выдох (8 счетов) каждые два счета тянуть звуки «Ш»,«Ф», «Х», «С».

Добавить образы на каждый звук для достижения нужного качества в теле:

«Ш» — тело «кипит»,

«Ф» — тело «скручивается»,

«Х» — тело расслабляется (как надувные придорожные куклы),

«С» — тело сжимается (как смятый пластиковый стаканчик).

**«Волна» — групповое задание**

Все участники располагаются в две или три линии, садятся на корточки. Запускается «волна» от одного края первой линии до другого ее края, затем переходит на следующую линию и т.д.

Движение, которым передается «волна» — «мельница» руками, с подъемом из нижнего уровня в верхний. Каждый участник издает звук «Ш», подхватывая движение и звук от предыдущего участника.

Громкость звука и динамика движения зависят от местоположения человека внутри «волны» — нужно начать «волну» тихо и медленно, закончить «волну» — громко и быстро.

**«Снежки»**

* На три коротких вдоха выполнить три движения — взять с пола «снег», выполнить два движения ладонями, «слепливая снежок».
* На выдох со звуком «Ха» — резко бросить «снежок».

Это упражнение можно начать просто на одном месте, а затем предложить участникам поиграть в «снежки» друг с другом, перемещаясь в пространстве, но сохраняя ритм и задачу.

**Дыхательные упражнения с перьями**

В заключительной части урока вы разберете интересные **дыхательные задания с декоративными перьями**, в которых развиваются:

* внимание,
* плавная и нежная манера движения,
* навыки импровизации,
* работа с партнером.

Для следующих заданий вам понадобятся декоративные перья длиной 12-18 см.

**Постановка техники дыхания**

* Раскрыть грудную клетку, набрать животом воздух и выдувать перо вверх в диагональ.
* Поймать перо на открытую ладонь.
* Добавить вариацию — поймать перо ниже уровня бедра.

**«Жонглирование» пером**

* Выдуть перо один раз вверх.
* Поймать перо ладонью.
* Перевернуть ладонь и поймать перо другой ладонью.
* Добавить вариацию — поймать перо ниже уровня колена.
* Добавить свободный танец во время падения пера.

*Все движения тела должны быть аккуратными и плавными, иначе, перо будет уносить потоком ветра от рывков тела.*

**Упражнение с пером в положении лежа на полу**

* Из положения лежа на полу выдуть перо наверх.
* Поймать перо открытой стопой.
* Взять рукой перо с ноги и снова выдуть вверх.

**Импровизация с пером**

* Из положения стоя — выдуть перо наверх.
* Поймать перо любой частью тела.
* Добавить свободный танец с перемещением в пространстве и сменой уровней.

**Упражнение с двумя перьями**

* Выдуть одновременно два пера наверх.
* Поймать сначала одно перо ладонью, затем — другое перо, переворачивая их по очереди и зацикливая данный процесс.

В качестве усложнения задания **на удержание внимания сразу на нескольких задачах** можно:

* ловить перья разными частями тела,
* добавлять свободный танец со сменой уровней,
* одновременно с выполнением упражнения читать стихи,
* добавить взаимодействие между участниками группы — один человек выдувает перо, другой — подхватывает.