



# BALLROOM LIBRARY

Thank you for purchase!

[www.ballroomlibrary.com](http://www.ballroomlibrary.com)

+38067 507 38 60

Worldwide delivery!

## ATTENTION!!!

Let's respect the work and rights of the author!

Don't use free copying of purchased file!

For those wishing to receive an e-book  
advise you to buy it at [www.ballroomlibrary.com](http://www.ballroomlibrary.com)



# ТАНЦЕВАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА

Спасибо за покупку!

[www.ballroomlibrary.com](http://www.ballroomlibrary.com)

+38067 507 38 60

Доставка по всему миру!

## ВНИМАНИЕ!!!

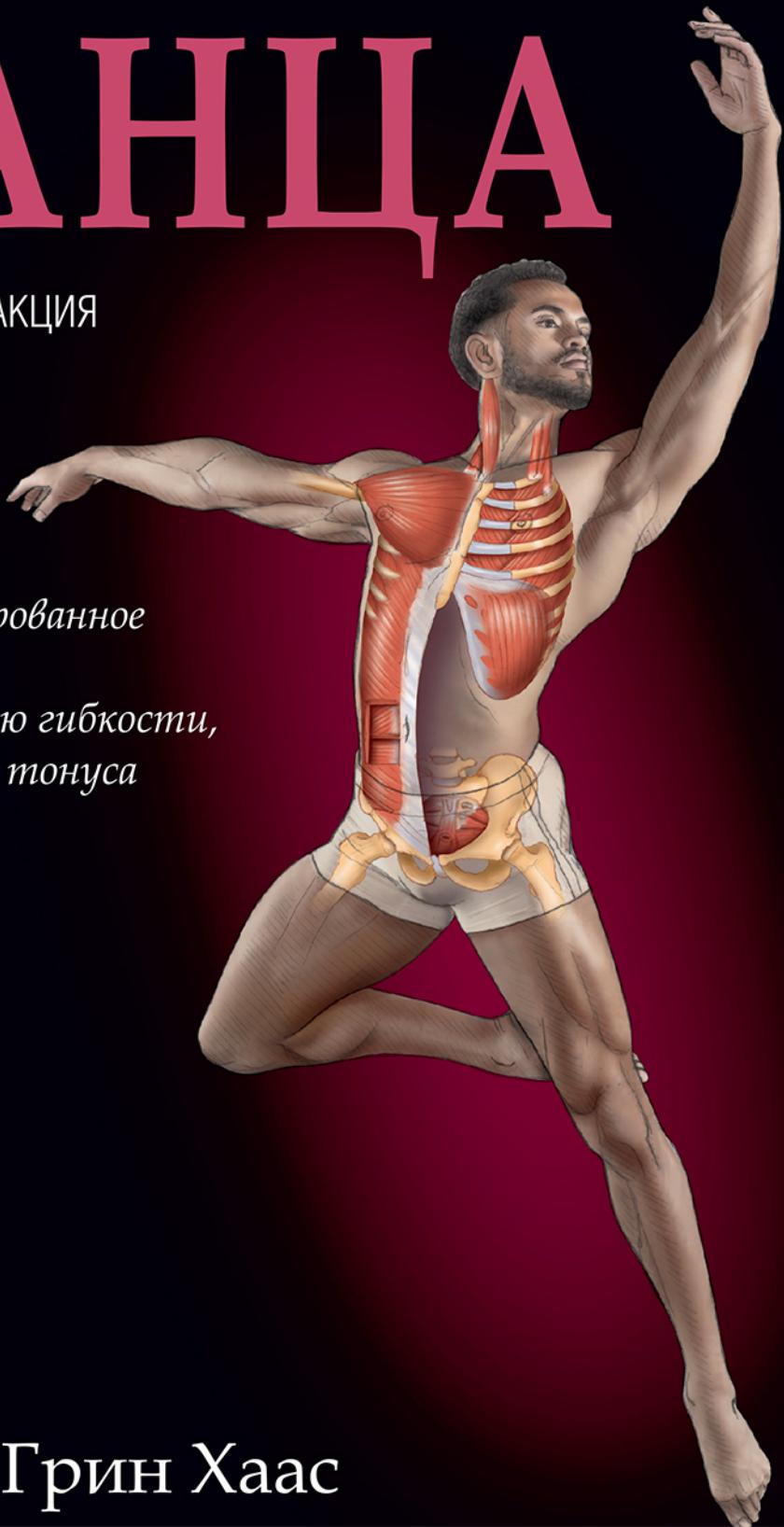
Давайте уважать труд и права автора!  
Не прибегайте к бесплатной пересылке  
приобретенного файла!

Желающим получить эл/книгу  
посоветуйте приобрести ее  
на сайте [www.ballroomlibrary.com](http://www.ballroomlibrary.com)

# Анатомия ТАНЦА

НОВАЯ РЕДАКЦИЯ

*Иллюстрированное  
пособие  
по развитию гибкости,  
мышечного тонуса  
и силы*



Жаки Грин Хаас

Жаки Грин Хаас

---

# Анатомия ТАНЦА

НОВАЯ РЕДАКЦИЯ



Перевод с английского выполнил *В. М. Боженов* по изданию:  
DANCE ANATOMY (second edition)  
by Jacqui Greene Haas, 2018.

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

**Хаас, Ж. Г.**

Анатомия танца / Ж. Г. Хаас ; пер. с англ. В. М. Боженов. — Минск : Попурри, 2019.

ISBN 978-985-15-4607-3.

Содержит более 100 эффективных упражнений, направленных на совершенствование техники танца, улучшение осанки, освоение правильной модели дыхания и профилактику травм. Более 250 цветных иллюстраций в мельчайших деталях демонстрируют тело танцора в движении и активно работающие мышцы.

Для широкого круга читателей.

16+

Научно-популярное издание

**ХААС Жаки Грин**

**АНАТОМИЯ ТАНЦА**

Перевод с английского — *В. М. Боженов*. Редактор — *И. Э. Даико*.

Корректоры — *Ю. П. Красовская, Я. В. Мартинович*.

Оформление обложки — *М. В. Драко*.

© 2018, 2010 by Jacqui Greene Haas  
© Перевод. Издание. Оформление.  
ООО «Попурри», 2019

# СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Я посвящаю эту книгу всем преподавателям танцев, занимающимся воспитанием нового поколения танцовщиков, благодаря которым искусство хореографии живет и развивается: вы неизбежно будете оказывать глубокое влияние на своих воспитанников, не только обучая их двигаться под музыку, но и передавая им свой опыт, который они пронесут через всю жизнь. Я никогда не забуду преподавателей танцев, встреченных мною на своем жизненном пути. Это Мириам Р. Доктор, Валери Р. Уэльд, Ричард Сайэс, Чейз Робинсон, Дэвид Маклэйн, Дэвид Блэкберн, Джеймс Труит, Фредерик Франклин, Джон Батлер, Айван Нэги и Рут Эндрисен.

Также я искренне благодарю всех, кто помогал мне в подготовке этого издания:

Кристину Ляфоржия и Джеймса Гилмера, танцовщиков Балета Цинциннати;

сотрудников факультета театра и изобразительного искусства Университета Северного Кентукки;

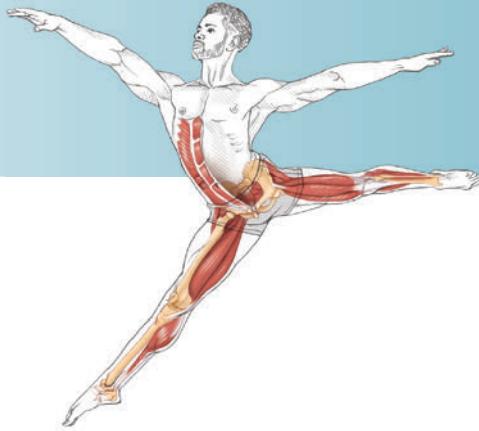
Трейси Боннер, координатора программы танцев и доцента Университета Северного Кентукки;

выдающегося фотографа Питера Мюллера;

прекрасного редактора Синтию Макинтайр.

# СОДЕРЖАНИЕ

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ	3
ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ГЛАВА 1 ТАНЦОР В ДВИЖЕНИИ	11
ГЛАВА 2 МОЗГ И ЕГО ЗДОРОВЬЕ	27
ГЛАВА 3 ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ	41
ГЛАВА 4 ПОЗВОНОЧНИК	53
ГЛАВА 5 ГРУДНАЯ КЛЕТКА И ДЫХАНИЕ	81
ГЛАВА 6 СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА	103
ГЛАВА 7 ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС И РУКИ	133



ГЛАВА	<b>8</b>	<b>ТАЗОВЫЙ ПОЯС И БЕДРА</b>	<b>169</b>
ГЛАВА	<b>9</b>	<b>НОГИ</b>	<b>199</b>
ГЛАВА	<b>10</b>	<b>ГОЛЕНИ И СТОПЫ</b>	<b>225</b>
ГЛАВА	<b>11</b>	<b>КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАНЦОРОВ</b>	<b>255</b>
<b>СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ</b>			<b>292</b>
<b>ОБ АВТОРЕ</b>			<b>296</b>

# ПРЕДИСЛОВИЕ

В наши дни становится все труднее привлекать зрителей в театр, где можно насладиться красотой танца. В борьбе за визуальное внимание публики соперничают между собой видеоигры, социальные сети и видео, доступное в интернете в режиме онлайн. Но, несмотря на эти обстоятельства, преподаватели по-прежнему готовят из юных артистов выдающихся исполнителей, задача которых — сделать так, чтобы хореографическое искусство жило и развивалось. Привлеченная их мастерством, публика приходит в театр, чтобы лично созерцать художественное воплощение танца. Восприятие зрителями красоты танца зависит от умения исполнителей выражать себя посредством движения. На протяжении всей истории человечества люди проявляли в танце свою творческую энергию. Для выполнения сложных движений необходимо задействовать как свой талант, так и навыки критического мышления. Сильные исполнители способны создавать эмоциональную связь с публикой и передавать идеи с помощью движений, тем самым обогащая внутренний опыт зрителей. Выражая себя в танце, можно даже изменять настроение публики. Танец — это уникальная демонстрация человеком своих физических способностей, выражаясь как неуемную энергию, так и нежные чувства. Отличительными чертами данного вида искусства являются изящные позы, новаторская хореография и впечатляющие образы. Более того, все виды танца представляют собой воплощение безукоризненного баланса, полного мышечного контроля, грации, ритма и скорости.

Сегодняшним танцорам грех жаловаться. Если вы сильны и талантливы, у вас не будет недостатка в возможности проявить себя в танцевальных конкурсах, бродвейских шоу и профессиональных балетных труппах. Разве может быть что-то лучше, чем предложение ведущей партии от художественного руководителя труппы? Однако для того, чтобы быть конкурентоспособным на рынке высших художественных достижений, от вас потребуется высокая духовная и физическая подготовка. Необходимость постоянно покорять публику еще никогда не была так велика. Аншлаги и конкурсные призы выпадают на долю лишь тех, кто достиг истинных высот в хореографии.

В одних только Соединенных Штатах насчитывается более 32 тысяч студий танца. Расписание занятий, репетиций и выступлений не оставляет ни одной свободной минуты. Вы усердно работаете и прислушиваетесь ко всем замечаниям. Педагоги не покладая рук обучают вас технике танца, музыке, изощренной хореографии, а также умению продать себя на балетном рынке.

Порой это делается даже в ущерб технической подготовке в балетном классе. Долгое время техника танца преподавалась практически без какого

бы то ни было анатомического анализа. Возможно, эта традиция оправдывала себя на протяжении многих поколений, но, чтобы победить в конкурентной борьбе с другими танцовщиками сегодня, вы должны разбираться в азах анатомии и на данной основе строить свою подготовку.

Каждое упражнение имеет определенный смысл. Работа у станка — это не просто последовательность плие и тандю. Она направлена на то, чтобы улучшить физическую организацию тела. В то же время цель технической подготовки — развитие мышечной силы и координации движений, что позволит избежать травм. Кроме того, необходимо понимать, как работают различные группы мышц в каждой из танцевальных позиций. Например, мышцы, вызывающие разгибание конечности в суставе, должны сокращаться по всей длине. Не зная, какие именно мышцы участвуют в разгибании, вы не сможете эффективно исполнить композицию. Вы будете по-прежнему задействовать в движениях те мышцы, что может привести к их гипертрофии и даже к травме.

Эта книга поможет вам открыть для себя более эффективные пути совершенствования техники танца. Данное издание дополнено двумя новыми главами, которые помогут понять, как мозг влияет на выполнение вами движений и как избежать травм. Книга содержит более 250 иллюстраций, которые демонстрируют технику выполнения упражнений и наглядно знакомят с анатомией. Вы сможете увидеть каждое тандю, пассе и арабеск как бы изнутри, что поможет довести движения до совершенства. Понимание того, какие мышцы нужно задействовать, позволит совершать более эффективные движения.

Каждая глава посвящена конкретной теме, которая даст вам возможность повысить уровень своего исполнительского мастерства. Первая глава — это своего рода фундамент книги. Она строится на анализе трех красивых танцевальных па с точки зрения положения тела и работы мышц. Кроме того, она дает основы анатомических знаний, ознакомливая вас с анатомическими терминами, плоскостями, в которых совершаются движения, и принципами действия мышц. Действующие мышцы отражены на иллюстрациях.

В главе 2 рассматриваются неврологические связи между головным мозгом и телом. Здесь обсуждаются особенности функционирования нервной системы, понимание которых поможет вам улучшить технику танца. Глава 3, новая, посвящена предупреждению травм. В ней рассматриваются приводящие к ним ключевые факторы; понимание этих факторов необходимо как преподавателям танца, так и их воспитанникам.

В главах 4–10 подробно описаны различные части тела начиная от центра и постепенно переходя к периферии. В главе 4 речь идет об основе основ — о правильном положении позвоночника и его движениях. Для достижения данной цели используются специальные упражнения, позволяющие осознать роль мышц, поддерживающих позвоночник. Помимо этого, приводятся анатомические иллюстрации с указанием работающих мышц.

В главе 5 подробно раскрывается анатомия дыхания. Обычно танцовщики дышат верхней частью груди, что приводит к закрепощенности мышц и быстрому утомлению. Иллюстрации демонстрируют, как взаимодействуют друг с другом диафрагма, легкие и ребра с целью снабжения организма кислородом и как их эффективное взаимодействие способно повысить выносливость. Упражнения этой главы в деталях показывают, как нужно дышать в различных ситуациях, чтобы улучшить качество движений и устранить закрепощенность мышц.

Глава 6 посвящена мускулатуре туловища и ее роли в танцевальных движениях. Здесь представлены упражнения, направленные на укрепление этих мышц. Квадратная мышца поясницы и подвздошно-поясничная мышца вместе с мышцами живота обеспечивают стабильность позвоночника. Базовые упражнения в балетном классе далеко не всегда позволяют уделить внимание всем мышечным слоям стенок брюшной полости и в должной мере оценить их роль в совершенствовании техники танца. Поэтому практически все танцовщики нуждаются в укреплении мышц живота.

В главе 7 детально рассматриваются мышцы плечевого пояса и рук. Приведенные в ней упражнения помогут улучшить технику исполнения портебра и различных поддержек.

В главе 8 внимание фокусируется на мышцах тазового пояса, а упражнения главы 9 нацелены на обеспечение элегантной и мощной работы ног. На всех иллюстрациях показаны работающие мышцы, что поможет понять, какие мышцы нужно задействовать в тех или иных танцевальных позициях и движениях.

Травмы в балете больше всего подвержены голеностопные суставы и стопы, поэтому глава 10 посвящена улучшению физического состояния указанных частей тела. Стопа состоит из 26 костей и 34 суставов. Вот почему она обладает такой подвижностью. Эти мелкие суставы должны переносить на себе всю тяжесть тела, испытывать перегрузки во время прыжков и приземлений. Без укрепления костно-мышечной структуры стопы улучшения техники достичь довольно трудно. В данной главе предлагается ряд упражнений для развития силы, гибкости и сбалансированности мышц голени и стопы.

В главе 11 предлагаются упражнения, действующие сразу несколько частей тела. Помимо укрепления мышц, их задача заключается в том, чтобы научить все тело работать как единое целое.

Чтобы приведенные в книге упражнения принесли пользу, необходимо разработать для себя эффективную тренировочную программу, учитывающую цикличность танцевальной подготовки и практики, время отпусков и другие обстоятельства. Вам это может показаться совершенно непривычным, но такая программа позволяет сократить объем неэффективных тренировок при одновременном повышении качества занятий. Вопросы планирования вспомогательных тренировок, направленных на улучшение техники танца, обсуждаются в главе 1.

## 8 Предисловие

Чтобы прогрессировать в хореографии, вы должны добиться согласованности и точности всех движений, а также осознавать свое положение в пространстве. Зная, какие воображаемые плоскости существуют, вы сможете добиться отточенности и ритмичности движений и осознанно претворять в жизнь замыслы хореографа. Независимо от того, участвуете вы в конкурсе, выступаете перед публикой или занимаетесь в балетном классе, члены жюри, зрители и учителя хотят видеть силу, чистоту и точность движений.

Из этой книги вы узнаете о том, как добиться более качественной выворотности стоп, улучшить технику выполнения девлоппе, камбре и арабеска. Все упражнения включают инструкции по технике дыхания, активизации стабилизирующих мышц тела и мерам безопасности. Перечень задействованных мышц сопровождается детальной иллюстрацией, на которой они показаны в различных танцевальных позициях. Вы сможете наглядно увидеть, как то или иное упражнение связано с балетными па, причем в самых разных танцевальных формах и стилях.

Предлагаемые упражнения помогут вам более практично относиться к балетной подготовке, не поступаясь при этом художественной формой. Вы можете использовать данную книгу как инструмент, позволяющий лучше разобраться в механике движений своего тела и более осознанно воспринимать указания преподавателя. Пользу от улучшения физической формы и оттачивания техники вы увидите в тот момент, когда руководитель труппы назначит вас на ведущую роль!

# ОБ АВТОРЕ

**Жаки Грин Хаас** с 1989 года работала тренером по общефизической подготовке Балета Цинциннати, а в настоящее время руководит учебными медицинскими семинарами в Благотворительном обществе ортопедии и спортивной реабилитации (в прошлом Ортопедическое общество Веллингтона) в Цинциннати. Ее программы предупреждения травм широко востребованы многими местными студиями танца. Кроме того, Жаки Грин Хаас проводит семинары по физической подготовке для танцоров.

Обучалась классическому балету, чечетке и джазовым танцам в Школе танцев Флориды. Была профессиональной танцовщицей и выступала в различных балетных труппах. Имеет степень бакалавра искусств и сертификат спортивного тренера. Преподает физиологию танца в Университете Северного Кентукки.

Является членом Международной ассоциации медицинских и научных исследований в области танцев и Национальной организации хореографов и действительным членом Национальной ассоциации спортивных тренеров, выступает на ежегодных съездах этой организации и участвует в комитете по инновационным практикам.

Жаки счастлива в браке уже более 30 лет и имеет прелестную падчерицу и двух замечательных дочерей. Живет в Северном Кентукки на ферме.

