



Центр Айседоры Дункан (Санкт-Петербург,
Россия)

*от Д.А.Мак-Комб [1979], после Лилиан Розенберг
(1930-е), Ирмы Дункан (1900-е) и Айседоры
Дункан (1877)*

**Методика обучения [Техника учебных занятий]
в Школе танца Айседоры Дункан**

*by D.A.McComb [1979], after Lillian Rosenberg
(1930's), Irma Duncan (1900's) and Isadora Duncan
(1877)*

**The Classroom Technique Of The School Of
Isadora Duncan Dancing**

<http://idvm.freevar.com/texts/bibe/rosenberg.htm>

<http://idvm.chat.ru/texts/bibe/rosenberg.htm#begin>

Под редакцией Труль О.В.

Д.А.Мак-Комб: "Инструкция для учебных занятий
в классе по технике Айседоры Дункан, как когда-
то меня обучала мой педагог Лилиан Розенберг,
которая до того была ученицей Ирмы Дункан. Я
написала эту инструкцию в 1979 году по памяти
моих классов в Нью-Йорке с Лилиан Розенберг,
которая обучалась у Ирмы Дункан в 1930-х годах."

*D.A.McComb: "The classroom instruction of the
Isadora Duncan Technique as taught by my teacher,
Lillian Rosenberg, who was taught by Irma Duncan. I
wrote it in 1979 from memory of my classes with
Lillian Rosenberg in NYC who was a pupil of Irma
Duncan's in the 1930's."*

Инструкция переведена на русский язык,
отредактирована, дополнена иллюстрациями и
комментариями.

Санкт-Петербург 2016



. *Техника учебных занятий [Методика обучения] в Школе танца Айседоры Дункан; от Д.А.Мак-Комб [1979], после Лилиан Розенберг (1930-е), Ирмы Дункан (1900-е) и Айседоры Дункан (1877); Пер. с англ. и предисл. А. Панов; Под ред. О. Труль. - СПб.: Изд. Дункан-Центр, 2016.*

"Классика-Модерн" Культурный Центр Чистых Искусств имени Айседоры Дункан [Дункан-Центр]

от Д.А.Мак-Комб [1979], после Лилиан Розенберг (1930-е), Ирмы Дункан (1900-е) и Айседоры Дункан (1877)

Методика обучения [Техника учебных занятий] в Школе танца Айседоры Дункан

by D.A.McComb [1979], after Lillian Rosenberg (1930's), Irma Duncan (1900's) and Isadora Duncan (1877)

The Classroom Technique Of The School Of Isadora Duncan Dancing

<http://idvm.chat.ru/texts/bibe/rosenberg.htm#begin>

Под редакцией Труль О.В.

Д.А.Мак-Комб: "Инструкция для учебных занятий в классе по технике Айседоры Дункан, как когда-то меня обучала мой педагог Лилиан Розенберг, которая до того была ученицей Ирмы Дункан. Я написала эту инструкцию в 1979 году по памяти моих классов в Нью-Йорке с Лилиан Розенберг, которая обучалась у Ирмы Дункан в 1930-х годах."

D.A.McComb: "The classroom instruction of the Isadora Duncan Technique as taught by my teacher, Lillian Rosenberg, who was taught by Irma Duncan. I wrote it in 1979 from memory of my classes with Lillian Rosenberg in NYC who was a pupil of Irma Duncan's in the 1930's."

Инструкция переведена на русский язык, отредактирована, дополнена иллюстрациями и комментариями.

Санкт-Петербург, Россия (2016)

• ПРЕДИСЛОВИЕ == PREFACE •

Третий, заключительный том по технике и методике обучения танцу от Айседоры Дункан, через Лилиан Розенберг, после Ирмы Дункан. Руководство не следует строгому академическому изложению, и является, в первую очередь, свободным пересказом процесса учебных занятий, но, тем не менее, текст имеет большую ценность, поскольку других аутентичных свидетельств осталось чрезвычайно мало. К тому же, материал является подтверждением наследования и передачи двигательной системы через несколько поколений. Д.А.Мак-Комб записала данную инструкцию в 1979 году, в 1983-м закрепила свои авторские права через регистр ТХи, и вплоть до 2011 года безуспешно пыталась найти издателя. В 2011 году рукопись была отредактирована, и, почти через 32 года, Д.А.Мак-Комб попыталась опубликовать материалы на WikiMedia.Org для открытого доступа. В результате текст был обнаружен в архиве свободной библиотеки FreeLibs.Org. Первоначальные иллюстрации и авторское оформление утрачены. О судьбе автора в настоящий момент ничего не известно. Перевод отредактирован, дополнен иллюстрациями и комментариями. На русском языке публикуется впервые. Издание адресовано специалистам в области танцевального искусства. [Андрей Панов]

The third, final volume on equipment and a technique of training in dance from Isadora Duncan, through Lilian Rosenberg, after Irma Duncan. The management doesn't follow a strict academic statement, and is, first of all, free retelling of process of studies. Nevertheless, the text is of great value as other authentic certificates remained very little; and, besides, material is confirmation of inheritance and transfer of motion system through several generations. D.A.McComb has written down this instruction in 1979, in the 1983rd has affirmed the copyright through the register TXu, and up to 2011 unsuccessfully tried to find the publisher. In 2011 the manuscript has been edited, and, almost in 32 years, D.A.McComb has tried to publish materials on WikiMedia.Org for open access. As a result the text has been found in archive of free library FreeLibs.Org. Initial illustrations and author's registration are lost. The destiny of the author at the moment isn't known. The translation is edited, added with illustrations and comments. In Russian it is published for the first time. The edition is addressed to experts in the field of dancing art. [Andrey Panov]

• СОДЕРЖАНИЕ == CONTENTS •

Техника [Technique]

0. ВВЕДЕНИЕ [INTRODUCTION]

0-01. Теории Айседоры о танце [Theories of Isadora on the Dance]

* дополнение автора [author's addition]

0-02. Позииции ног [Positions of the Feet]

* объяснение автора [author's explanation]

0-03. Выравнивание и движение [Alignment and Movement]

Движение [Movement]

1. СТАНОК [BARRE]

- 1-01. Введение в Упражнения с барре [Introduction to Barre Exercises]
Барре упражнения в классе [Classroom Barre Exercises]
- 1-02. Наклоны вперед и назад [Forward and backward Bending]
- 1-03. Махи ногой Вперед [Front Leg Swings]
- 1-04. Махи ногой Боковые [Side Leg Swings]
- 1-05. Махи ногой Комбинированные [Combination Leg Swings]
- 1-06. Плие [Pliez]
- 1-07. Маятник [Pendulum]
- 1-08. Горизонтальные движения [Horizontal]
- 1-09. Подъем на Три точки [Three Point Rise]
Последовательность [Sequence]
- 1-10. Боковые Изгибы руки [Side Arm bends]
- 1-11. Подъемы ноги сменяя Вперед [Front Alternating Leg Lifts]
- 1-12. Подъемы ноги сменяя Вбок [Side Alternating Leg Lifts]
- 1-13. Бросок ноги Колено к груди [Knee to Chest Leg Throw]
- 1-14. Бросок ноги Перемещение вперед [Drawing Forward Leg Throw]
- 1-15. Упражнение Аргентинское танго [Argentine Tango Exercise]
- 1-16. Тазобедренная осевая нагрузка [Hip thrust]
- 1-17. Петля / Двойная Петля [Hinge/Double Hinge]
- 1-18. Закручивание [Pivot]

2. ГИМНАСТИКА [GYMNASIUM]

- 2-01. Гимнастические упражнения [Gymnastic Exercises]
- 2-02. Упражнения руками [Arm Exercises]
Махи рукой [Arm Swings]
- 2-03. Упражнения Рука вбок [Side Arm Exercises]
Скрещивание руки вбок [Side Arm Cross]
- 2-04. Подскок [Bobbing]
- 2-05. Наклон [Slant]
- 2-06. Перекатывание тела [Body Roll]
- 2-07. Три точки танца [Three Point Dance]
- 2-08. Прыжки [Jumps]
- 2-09. Лягушки [Frogs]
- 2-10. Боковые толчки [Side kicks]
- 2-11. Ножницы [Sissors]
- 2-12. Прыжок Возврат на место [Jump Turns in Place]
Прыжок с поворотом [Jump Turns]

3. ТАНЕЦ [MOVEMENTS]

- 3-01-1. Упражнения на полу с 1 по 7 [Floor Exercises 1 through 7]
- 3-01-2. Упражнения в Центре зала [The Center]
- 3-02. Прогулка [The Walk]
 - 3-02-1. Ходьба [Walking]
 - 3-02-2. Прогулка Вариации 1-9 [Variations 1-9]
- 3-03. Вальсирование [Waltzing]
 - 3-03-1. Вальсовый шаг [Waltz Step]
Последовательность [Sequence]

- 3-03-2. Вальсирование назад [Waltzing Backward]
- 3-03-3. Вальсирование на месте [Waltzing in Place]
- 3-03-4. Вальсирование по диагонали через комнату [Diagonal Across the Room Waltzing]
- 3-03-5. Вальсовый поворот [Waltz Turn]
- 3-03-6. Вальсовое движение для грации и баланса [Waltz Movement for Grace and Balance]
- 3-04. Шаг Полька [Polka Step]
- 3-05. Упругий бег [Bouncy Run]
- 3-06. Маховый шаг [Swing Step]
- 3-07. Вращение (упражнения 1 и 2) [Twirl (exercises 1&2)]
 - # 3. Быстрое вращательное движение [Rapid Twirl Movement]
- 3-08. Прыжок с поворотом на месте [Jump Turns in Place]
- 3-09. Шаг в цыганском танце [Gypsy Dance Step]
- 3-10. Русский шаг [Russian Step]
- 3-11. Скольжение в Мазурке [Mazurka Slide]
- 3-12. Бег [Run]
 - 3-12-1. Подскок [Skip]
 - 3-12-2. Бег - Бег - Подскок [Run - Run - Skip]
 - Бег [The Run]
 - 3-12-3. Прыжок [Leap]
- 3-13. Фигуры Танагра [Tanagra Figures]
- 3-14. Лежа Снижение и Подъем [Lying Down and Rising]
 - Из положения Лежа Снижение и Подъем (под "Грезы Любви" Листа) [Lying Down and Rising (to Liebestraum)]
- 3-15. Движения рук и Упражнения для пальцев [Arm Movements and Finger Exercises]
 - Покачивание руками [Swaying of Arms]

• ВВЕДЕНИЕ == INTRODUCTION •

0-01. Теории Айседоры о танце [Theories of Isadora on the Dance]

"Все движение на Земле регулируется законами гравитации, путем притяжения и отталкивания, сопротивления и податливости, - это то, что составляют ритм танца."

"Первичные или фундаментальные движения должны иметь семена, из которых будет развиваться все другие движения, и каждое, в свою очередь, чтобы родить другие в бесконечной последовательности ещё более высоких эмоций, мыслей и идей."

(* О Дионисе у Дункан из статьи "Искусство танца": "Я много изучала изобразительные документы всех времен и всех великих художников, но никогда не видела в них изображений существ, ходящих на кончиках пальцев или поднимающих ногу выше головы; эти уродливые фальшивые позы и движения никогда не могут передать то состояние бессознательного дионисического экстаза, который необходим в танцовщице."

"Один может отдаться духу танца и танцевать саму вещь (* Дионис); а другой может созерцать дух танца - и танцевать так, как будто он рассказывает историю (* Аполлон).

(* А. Дункан: "...движения нельзя выдумывать, изобретать; их надо открывать точно так же, как в музыке люди открыли гармонии, но не изобрели их."

"Истинные движения не изобрели, но обнаружили."

"Мы находим "танец будущего" в танце прошлого, танце вечности."

"Танец будущего должен стать высоким религиозным искусством, как это было у Древних греков."

(* А. Дункан: "... будущий танец действительно станет высоко-религиозным искусством, каким он был у Греков."

"Для искусства, которое не является религиозным, справедливо, что это не искусство, а просто товар."

"Я хочу, чтобы вы танцевали только ту музыку, которая идет из души в высшие сферы."

"Погрузите свою душу в божественное бессознательное. Идите глубоко внутрь неё, пока она не отдаст вашей душе свою Тайну. Именно так я всегда пыталась выразить музыку. Моя душа должна стать единой с ней, и танец будет рожден из этого объятия."

(* А. Дункан: "Я вдохновлялась движением деревьев, волн, облаков, связью, которая существует между страстью и грозой, между легким ветерком и нежностью, и т.д., и я всегда стремлюсь внести в свои движения немного этой божественной последовательности, которая придает природе в ее целом красоту и жизненность".

(* Из книги А. Дункан "Моя жизнь": "Упражнения начинаются простой гимнастической подготовкой, развивающей в мышцах гибкость и силу. Лишь после этих гимнастических упражнений приходят первые шаги танца. Эти первые шаги заключаются в том, чтобы научить простой ритмической ходьбе или маршу, медленно подвигаясь под простой ритм, затем ходьбе или маршу побыстрее под ритмы более сложные, затем бегу, сперва медленному, и, наконец, медленным прыжкам в определенный момент ритма. Такими упражнениями выучивают ноты

звуковой гаммы, а мои ученики выучили бы и ноты гаммы движения. Эти ноты, следовательно, могут служить основой для разнообразнейших положений тела. Упражнения, кроме того, являлись лишь частью занятий моих учеников. Во время своих игр на площадке и на прогулках в лесу дети были всегда одеты в свободные изящные туники. Они непринужденно прыгали, бегали, привыкая изъясняться движениями так же легко, как остальные изъясняются речью или песней. Их занятия и наблюдения не должны были замыкаться в ложных формах искусства, но прежде всего исходить из движений в природе. Движения гонимых ветром облаков, качающихся деревьев, полет птицы и колыхание листьев - все должно было иметь для них первостепенное значение. Они должны были научиться замечать особенности, свойственные каждому движению. Все члены их гибкого, тренированного тела откликались бы на мелодии природы и пели бы вместе с нею".

— МОЯ ЖИЗНЬ. Киев, 1898, стр. 119-121.

"All movement on Earth is governed by the Law of Gravitation, by attraction and repulsion, resistance and yielding, it is that which make up the rhythm of the dance."

"Primary or fundamental movements must have within them the seeds from which will evolve all other movements, each in turn to give birth to others in an unending sequence of still higher expression, thoughts and ideas."

"One can throw oneself into the spirit of the dance and dance the thing in itself (Dionysus); or one can contemplate the spirit of the dance as one relates a story (* Apollo).*

"True movements are not invented but, discovered."

"We find the 'dance of the future' in the dance of the past, the dance of eternity."

"The dance of the future will have to become a high religious art as it was with the Greeks."

"For Art which isn't religious is not art but mere merchandise."

"I want you to dance only that music which goes from the soul in mounting circles."

—Isadora Duncan, *The Art*, pp. 107-108. A LETTER TO THE PUPILS.

"Plunge your soul in divine unconscious 'giving' deep within it, until it gives to your soul it's secret. That is how I have always tried to express music. My soul should become one with it and the dance from that embrace."

—Isadora Duncan, *The Art*, pp. 107-108. A LETTER TO THE PUPILS.

* дополнение автора *

* *author's addition* *

Центром движения является солнечное сплетение. Поместите ваши кисти рук одну на другую и коснитесь солнечного сплетения.

Станьте прямо, втяните мышцы живота, почувствуйте как грудная клетка естественно растет и сделайте глубокий вдох.

Расслабьтесь. Почувствуйте центр, слушайте музыку.

Просто чувствуйте, а затем начинайте двигаться.

В технике танца Дункан используются 4 позиции ног и 2 положения, через которые мы двигаем ногами.

Во-первых, либо

(а) стопы под углом [45 градусов] или

(б) параллельно.

Движения танца выполняются, например, путем подъема колена к груди вперед и вверх, с пальцами, оттянутыми вниз. Голень и стопа поднимаются к груди, голени и стопы направляются параллельно к телу. Когда колено поднимается в сторону, ноги образуют угол 90 градусов к телу.

Естественное движение тела является принципом в искусстве Айседоры.

Таким образом, у нас есть первая, вторая, третья и четвертая позиция, которая следует за переступанием вперед вправо из третьей позиции (вывертывая ноги).

The center from which emanates all movement is the solar plexus. Place your hands one upon the other and touch your solar plexus.

Stand erect, facing a mirror if you prefer, pull in your stomach muscles, feeling your chest naturally rise and take in air deeply.

Feel yourself relax. Feel your center, listen to the music.

Just feel and then move.

There are four positions of the feet. In Duncan Technique there are two angles through which we move our legs.

First, the legs are either

(a) at an angle or

(b) parallel.

The dance movements are executed, for example, through raising the knee up in front to chest height with toes pointed down. The lower leg and foot to chest height with toes pointed down, the lower leg and foot is parallel to the body. When the knee is raised sideways, the legs form a ninety degree angle to the body.

Natural body movement is the principle in Isadora's Art.

Therefore, we have first, second, third and fourth position- by stepping forward with the right from third (reversing the legs).

0-02. Позиции ног [Positions of the Feet]

Первая позиция

Встать прямо, пятки вместе, носки оттянуты и естественно раздвинуты наружу (около 45 градусов). Выворотной позиции на 180 градусов нет, так как в жизни никто не ходит выворотню.

First position

Stand erect with heels together. Toes are pointed outward. There is no extreme extension. The feet do not naturally walk in 180 degree angles to one another.

Вторая позиция

Носок левой ноги отводится легким движением в сторону от правой на расстоянии ступни (около 30 см в сторону), вес тела распределяется равномерно по телу на обе ноги.

Second Position

With a slight movement of the left foot (about 12 inches apart) away from the right, place weight evenly under the body.

Третья позиция

Правая нога ставится вперед, ее пятка касается середины ступни левой ноги, носки равномерно разведены в стороны. В этой позиции впереди бывает то правая, то левая нога.

Third Position

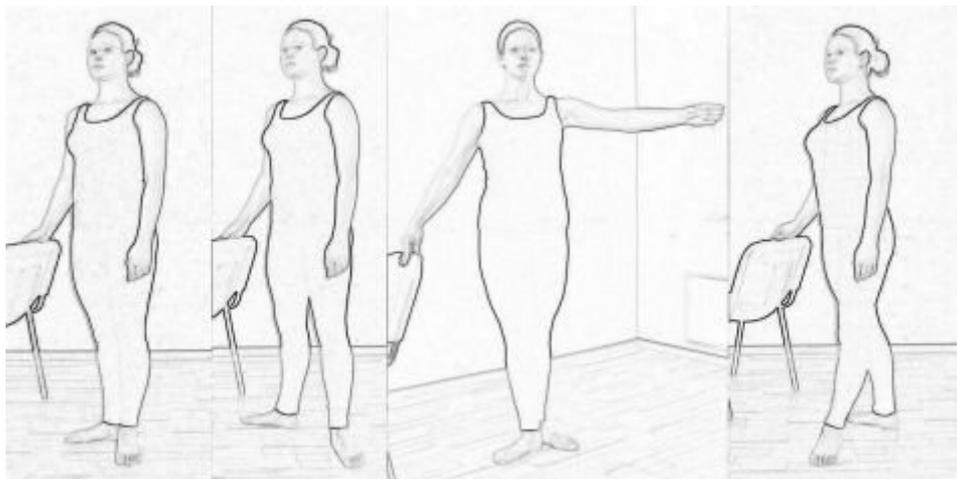
Stand on the right foot with the heel of the left foot closed to the instep of the right foot.

Четвертая позиция

Одна из ног выдвинута в том же положении вперед, так что между ступнями — расстояние маленького шага и равномерно разместить вес тела на обе ноги.

Fourth Position

Bring the right foot forward from 3rd position, with a small step and evenly place weight on both feet.



<http://idvm.narod.ru/texts/bibe/pic/rosenberg-0-02.jpg>

* Следующие замечания являются пояснением автора.

* *The following theories are the author's explanation.*

Исходное положение - ноги вместе. Перенести тяжесть тела вперед на переднюю часть ступни и на пальцы, глядя прямо вперед; пятки от пола не отделяются; все тело слегка наклоняется вперед, корпус при этом не сгибается ни в пояснице, ни в тазобедренном суставе.

Далее, втянутые [натянутые, сжатые] колени слегка нависают над лодыжками.

Затем, наконец, опираемся [руками] на бедра выше колен.

..

With feet together, incline your body weight over them looking straight ahead. By doing so, we incline the ankles which should be taut, slightly over the feet. This gives us a slight angle.

Next, the tightened knees are inclined slightly over the ankles.

Then, finally, lean the hips over the knees.

(*) Упражнение на равновесие. Поднять колено левой ноги, отведенное наружу, носок оттянут и касается правого колена. Вы можете перемещать поднятую ногу вперед, в сторону и назад, пока носок левой ноги натянут, при этом колени и бедра неподвижны.

Глядя со стороны, мы видим стоящую фигуру, но с телом правильно и комфортно сбалансированным.

Чтобы доказать это, поднимите левое колено наружу, направляя расширенные пальцы в сторону правого колена, и "зафиксируйтесь" - вы не должны двигаться при этом.

Это не является секретом, - как нужно стоять на одной ноге во время работы другой.

Обратите внимание, что вы можете переместить поднятую ногу вперед, вбок и назад, и вы идеально сбалансированы, и при этом нет никакого напряжения или потери равновесия до тех пор, как вы сохраняете угол наклона, а лодыжки, коленные и тазобедренные области удерживаются твердо.

Looking from a side-view the figure standing upright but, with the body properly and comfortably balanced.

To prove this, raise the left knee outward, pointing the extended toes to the side of the right knee and 'hold'- you won't falter.

This is the secret of standing on one leg while working the other.

Notice that you can move the raised leg front, side and back and you are perfectly balanced and there is no

strain or loss of balance as long as you maintain the angle of inclination and the ankle, knee and hip areas are held firmly.

0-03. Выравнивание и движение [Alignment and Movement]

Движения выполняются последовательно, одно за другим и не прерываются. Выполняются по 4 раза с каждой стороны в такт музыке (Вальс Штрауса). Исходное положение - встать левым боком к станку, ноги в первой позиции. Перевести правую ногу в четвертую позицию перед левой ногой и быстро подняться на высокие полупальцы, потом сделать поворот налево в противоположную сторону, оказавшись к станку правым боком.

Движение

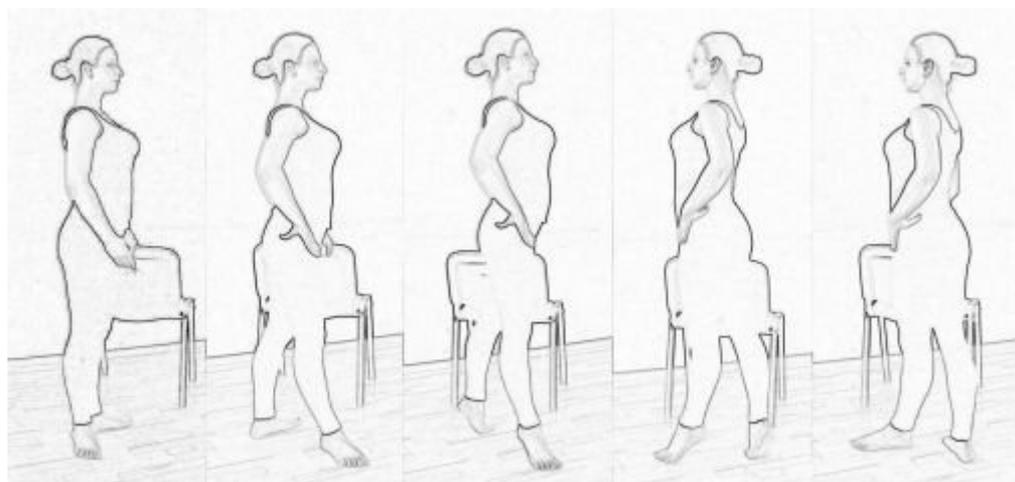
Movement

Исходное положение - ноги вместе. Перенести тяжесть тела вперед на переднюю часть ступни и на пальцы, глядя прямо вперед; пятки от пола не отделяются; все тело слегка наклоняется вперед, корпус при этом не сгибается ни в пояснице, ни в тазобедренном суставе.

Большая часть работы делается на высоких полупальцах ног.

Спину держать прямо, живот втянут. Движение начинается из солнечного сплетения.

Постоянное движение тела вверх и вниз (вставание на полупальцы и опускание на всю ступню) имеет важное значение для развития силы и гибкости голеностопного сустава (ахиллово сухожилие), а также всего тела.



<http://idvm.narod.ru/texts/bibe/pic/rosenberg-0-03.jpg>

Для выработки силы, мягкости, стремительности движения необходимо изучать греческие скульптуры "Танцы Менад" - положение и движение торса, рук, ног и тела в целом охвачены движением.

(* Менады (др.-греч. «безумствующие», «неистовствующие») — в древнегреческой мифологии спутницы и почитательницы Диониса. По его имени у римлян — Вакх, они назывались вакханками, также бассаридами — по одному из эпитетов Диониса — «Бассарей», фиадами, мималлонами.

(* Айседора отвергала механические упражнения, лишённые чувства и осмысленности. Она говорила своим ученикам, что движения должны возникать изнутри, прежде самого жеста должно быть желание сделать его. Айседора выражала надежду, что в будущем ее танцоры создадут "Танец будущего".

На самом деле, выравнивание тела по Дункан, происходит во время движения, а не до этого.

Работа с барре представляет собой сочетание движений, выполненных как последовательность непрерывного движения. Другими словами, движения выполняются последовательно, непрерывно одно за другим, и с барре выполняются по 4 раза с каждой стороны в гармоничном плавном движении в такт музыке (Только вы и ваш вальс Штрауса).

Начальные упражнения выполняются у станка. Исходное положение - встать левым боком к станку, поместить правую руку на барре, ноги в первой позиции.

Упражнения начинаются стоя справа и перемещаясь слева в ритме вальса.

Движения повторяются 4 раза.

После перевести левую ногу в четвертую позицию перед правой ногой и быстро подняться на высокие полупальцы, потом сделать поворот налево в противоположную сторону, оказавшись к барре правым боком. (Повторить то же самое движение). ``

Duncan alignment of the body actually occurs during movements, not prior. The barre work is a combination of movements executed in succession of continuous motion. In other words, the positions unfold in succession, one after the other and during barre are repeated four times on each side in harmonious flowing movement to the practice music (You and You Waltz/Strauss).

Beginning exercises are executed at the barre. Place the right hand lightly on the barre and stand in first position.

Exercises are begun standing on the right and using the left to waltz time.

The movements are repeated four times.

Then, bring the left leg to the fourth position front but, to cross in front closely to the right leg and we rapidly lift high on the toes and turn toward the barre. (Releve)

Теперь, лицо в противоположном направлении, стоя на левой ноге, правая нога готова. Повторение. Все это делается в такт музыке.

Здесь должно быть непрерывное движение от одного упражнения к другому, упражнение повторяется или на одной и той же стороне, или на противоположной стороне, или изменяя сторону в последующем упражнении.

Последовательности движений с barre обычно длятся от 20 до 30 минут.

Идеальный класс допускает возможность и необходимость обратить внимание учеников, что необходимо как можно более точно следовать музыке так, чтобы все они начинали, разворачивались и заканчивали в унисон.

``

Now, face in the opposite direction, standing on the left foot, right foot ready. Repeat. All this is done in time to the music.

There must be continuous movement from one exercise to another whether the exercise is repeated on the same side or the opposite side or changes into the next exercise.

The sequence of barre movements usually last twenty to thirty minutes.

The ideal class is for the student to pay attention closely to the music so they all start and turn and finish in unison.

Большая часть работы по Дункан делается на высоких полупальцах ног.

Спину держать прямо, живот втянут.

Наши движения начинаются из солнечного сплетения. Площадь в центре нашей груди на несколько сантиметров выше пупка.

Постоянные движения тела вверх и вниз (вставание на полупальцы и опускание на всю ступню) имеют важное значение для формирования сильных, быстрых, гибких ног и гибких лодыжек, для развития силы и гибкости голеностопного сустава (ахиллово сухожилие).

Это также усиливает и остальные части тела.

``

Most of the Duncan work is done high on the balls of the feet.

The back is erect and the stomach held in.

Our movements radiate outward from the solar plexus. The area in the center of our chest a few inches above the naval.

The constant up and down movements of the body is essential to the building of strong, fast feet and flexible ankles and legs.

It, as well, strengthens the rest of the body.

Танцор должен внимательно изучить скульптуру под названием "Dancing Maenad" (Танцующая Менада) [в Берлинском музее]. "Вакханка (танцующая менада)" древних греков, на мой взгляд, изображает силу, мягкость, жизненность, и в то же время изящество, быстроту и стремительность. Самое главное, что там есть движение.

Торс, руки, ноги и шея [неразрывно] следуют, когда [всё] тело [целиком] движется на месте или покрывает [всё доступное] данное пространство.

A dancer should study a sculpture called the 'Dancing Maenad' [in a Berlin Museum]. The 'Dancing Maenad' of the ancient Greeks, in my opinion, depicts force, softness, a vitality, and grace, swiftness and impetuous. Most importantly then, is the movement. The torso, arms, legs and neck follow as the body moves in place or covers a given space.

Айседора всегда подчеркивала своим ученикам, что они не должны делать движение, пока, до начала танца, они не будут пропитаны этой внутренней эмоцией, ощущаемой из солнечного сплетения, движения должны возникать изнутри, прежде самого жеста должно быть желание сделать его. Айседора выражала надежду, что в будущем ее танцоры будут создавать новые танцы и её Искусство сможет воплотиться в "Танец будущего".

Isadora always stressed to her pupils that they should not make a movement until they were imbued with that inner emotion to feel from the solar plexus before commencing to dance. Isadora expressed the hope that in the future her dancers would go on to create new dances and her Art would become the "Dance of the Future".

(*) Безусловно, Айседора не верила в механические упражнения, лишённые чувства и осмысленности. Она писала "об этих системах танца, которые воспитывают лишь натренированных гимнастов (Далькроз и т.д.)". Позже она будет предостерегать своих учеников: "Помните, что ваши движения должны возникать изнутри. Прежде самого жеста должно быть желание сделать его" ... она настаивала, чтобы репетиции ее молодых учеников никогда не перерастали в комплекс физических упражнений... Танцовщик должен привыкнуть двигаться так, как будто движение никогда не кончается. Оно всегда есть внешний результат внутреннего осмысления. Это не может быть просто серией поставленных упражнений, направленных на развитие мускулов." (из книги Блэйер "Айседора: Портрет женщины и актрисы"; Стр. 64.)

• 1. СТАНОК == BARRE •

1-01. Введение в Упражнения с барре [Introduction to Barre Exercises]

(*) Упражнения делятся на три этапа по 20 минут каждый. Первый - комбинированные движения у станка, второй - гимнастические упражнения, третий - танцевальные движения: Вальсовый шаг, Бег, Прыжки и Маховый шаг, и т.д.

Барре упражнения в классе *Classroom Barre Exercises*

Эти упражнения выполняются в той последовательности, в которой я узнала их от Лилиан Розенберг, которая так была обучена Ирмой Дункан.

Я здесь подробно объясню работу в классе, которая разделена на несколько категорий. Первый сегмент класса начинается с барре для комбинированных движений. Класс сопровождается гимнастическими упражнениями, выполняемыми группами в круге.

Занятие сопровождается ходьбой и движениями для разминки всего тела.

Второй сегмент класса посвящен различным танцевальным движениям: Вальсовый шаг, Бег, Прыжки и Маховый шаг, и т.д.

Надлежащее изучение каждой категории занимает по меньшей мере 20 минут, таким образом, чтобы на один час класса, каждое из трех направлений работы составляло по 20 минут. В идеале - 2 часа лучше. Конечно, танцор должен совершенствовать свою технику также и дома по несколько часов каждый день.

These exercises are performed in the sequence in which I learned them from Lilyan Rosenberg was trained by Irma Duncan.

I will explain here in detail the class work which is divided into different categories. The beginning class starts with the barre with combination movements. This is followed by gymnastic exercises done as a group in a circle.

This is followed by the Walk and Movement through the body.

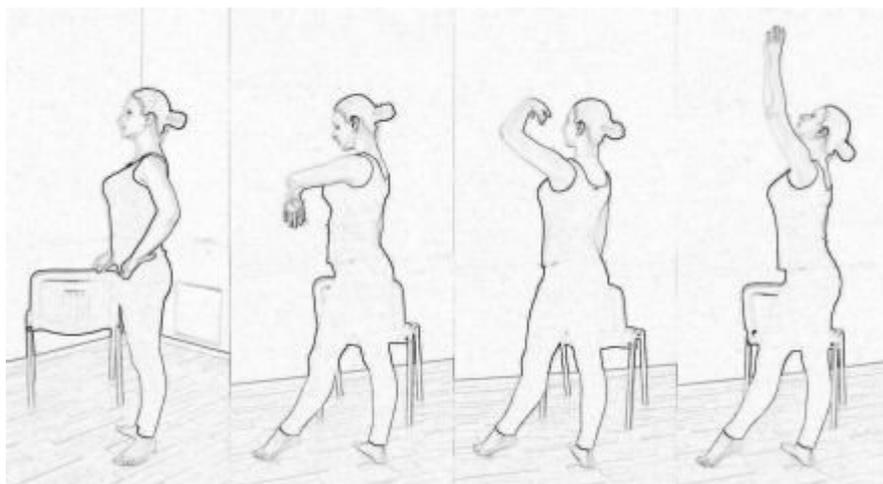
The second segment of the class is devoted to various dance movements: Waltz Step, The Run, Leaps and Swing Step, etc.

The proper study of each category takes at least twenty minutes so, each of the three areas of work over a one hour class is twenty minutes. Ideally, two hours is best. Of course, the dancer must perfect her technique at home several hours every day.

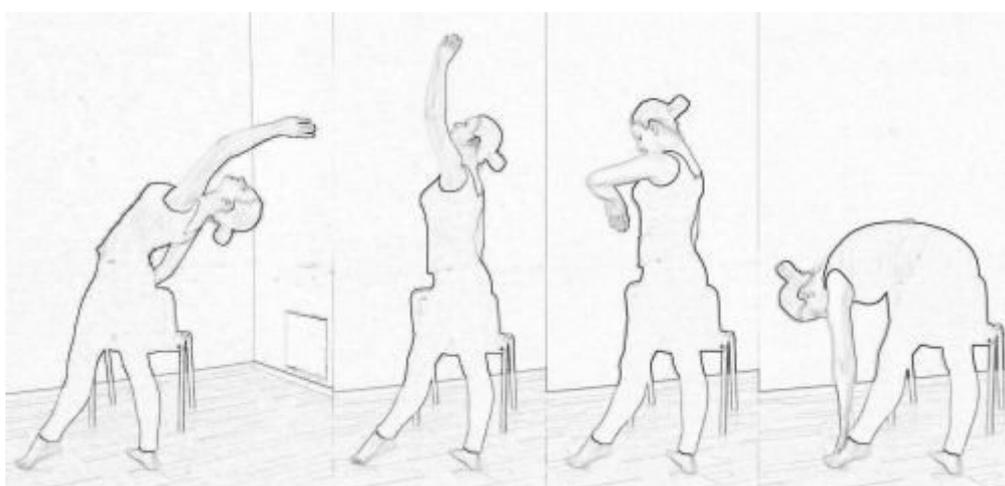
1-02. Наклоны вперед и назад [Forward and backward Bending]

(*) Исходное положение: держась за станок правой рукой, зафиксируйте правую ногу под углом 90 градусов к станку. Переместить вытянутые пальцы левой ноги вперед, касаясь пола. Руки, слегка изогнутые в локте, удерживаются и остаются на внутренней части тазовой кости. Как только левая нога перемещается вперед, одновременно левая рука поднимается вверх. Локоть слегка изогнут. Плечи не поднимаются. Почувствуйте легкий рост, текучесть, перетекающее движение. Голова поднимается медленно - одновременно, - в то время как рука поднимается.

Голову нужно держать прямо, когда кисть проходит мимо груди. Когда рука продолжает движение вверх, пальцы, естественно, разворачиваются и направляются на потолок, также как и глаза обращаются вверх к потолку. Не останавливаясь, прогнитесь назад в талии, вместе с рукой, которая следует за движением тела. После достижения крайнего положения, продолжайте движение в обратном направлении, наклоняясь вперед, и затем опустите руки и запястья, наклониться вперед, касаясь носка вытянутой левой ноги, и при этом голова падает вперед. После прикосновения пальцев, поднимитесь вверх и повторите наклон назад. Правая нога должна быть прямой, также как левая. Повторить по 4 раза на левую и правую ногу, вытянутой на полу.



<http://idvm.narod.ru/texts/bibe/pic/rosenberg-1-02-1.jpg>



<http://idvm.narod.ru/texts/bibe/pic/rosenberg-1-02-2.jpg>

Держа за барре правой рукой, зафиксируйте правую ногу под углом 90 градусов к барре. Поместите вытянутые носок левой ноги вперед, касаясь пола.

Руки, слегка изогнутые в локте, удерживаются и остаются на внутренней части тазовой кости. Как левая нога ставится вперед, так и левая рука одновременно поднимается ладонью вниз. Держите руку на плече. Не поднимайте плечи. Поднимайте руки через верхнюю часть. Локоть слегка изогнут.

Почувствуйте легкий рост, текучесть, перетекающее движение. Голова поднимается медленно - одновременно, - в то время как рука поднимается. Голову нужно держать прямо когда запястье и верх ладони проходит мимо груди. Когда

рука продолжает движение вверх, пальцы, естественно, разворачиваются и направляются на потолок, также как и глаза обращаются вверх к потолку.

Не останавливаясь, продолжаем назад, сгибая назад от талии, с рукой, которая перемещается обратно с телом. После достижения последнего положения, продолжайте и снова двигайтесь вперед, и затем опустите руки и запястья, когда вы наклоняетесь, чтобы коснуться носка вытянутой левой ноги, и при этом голова падает вперед.

После прикосновения пальцев, переместитесь вверх и повторите наклон назад. Правая нога должна быть прямой, также как левая.

Повторите 4 раза и развернитесь на правую сторону.

Повторите 4 раза с правой ноги, вытянутой на полу.

Holding the barre in the right hand, turn out the right foot to a ninety degree angle with the barre. Place the pointed left toes forward touching the floor.

The arms are held curved slightly at the elbow resting on the inside of the pelvic bone. As the left foot is placed forward the left arm is simultaneously raised palm side down. Hold the arm in the shoulder. Do not lift the shoulder. Raising is through the top of the hand. The elbow is slightly curved.

Feel a slight rising, fluid, flowing movement. The head rises slowly- simultaneously- as the hand rises. The head should be erect as the wrist and upper palm travel up past the chest. As the arm continues upward the fingers naturally unfold and extend to the ceiling as the eyes look up to the ceiling.

Not stopping, continue back, bending back from the waist with the arm traveling back with the body. After reaching the farthest extension, continue up and forward again and lower the arm and wrist as you bend down to touch the toes of the extended left foot and the head drops forward.

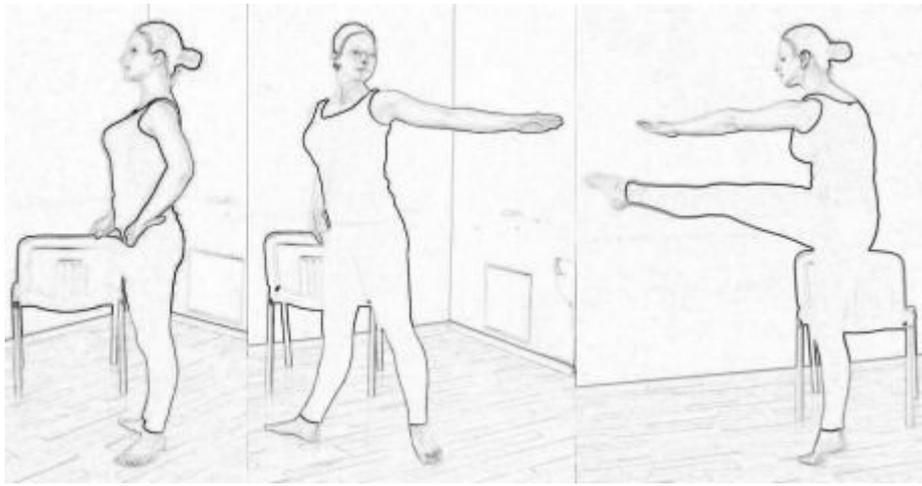
After touching the toes, travel upward and repeat the back bend. The right leg should be kept straight as well as the left.

Repeat four times and turn to the right side.

Repeat four times with right leg extended on the floor.

1-03. Махи ногой Вперед [Front Leg Swings]

(*) Исходное положение: держаться за станок правой рукой, ноги в первой позиции. Шагнуть назад на левую ногу, одновременно, держа руку вытянутой назад на левой стороне. Выбросить левую ногу вперед, колено прямое, носки оттянуты перед собой, и рука движется и касается пальцев, когда нога фиксируется впереди. Правая нога приподнимается на полупальцы, когда левая нога поднята вверх вперед. Когда левая нога возвращается в исходное положение, одновременно правая нога опускается на пятку. Повторить 4 раза на левую и правую ногу.



<http://idvm.narod.ru/texts/bibe/pic/rosenberg-1-03.jpg>

Держите станок и стойте в первой позиции. Шагните назад на левую ногу, одновременно, держа руку вытянутой назад на левой стороне.

Выбросьте левую ногу, колено прямое, носки оттянуты перед собой, и рука движется и касается пальцев, тогда как нога фиксируется впереди.

Левую ногу поднять вверх вперед, когда вы поднимаетесь на пальцах правой ноги. Как левая нога раскачивается назад в исходное положение, одновременно правая пятка также идет на пол.

Повторите 4 раза влево и вправо.

..

Hold the barre and stand in first position. Step back on the left foot, simultaneously, holding the arm extended back on the left side.

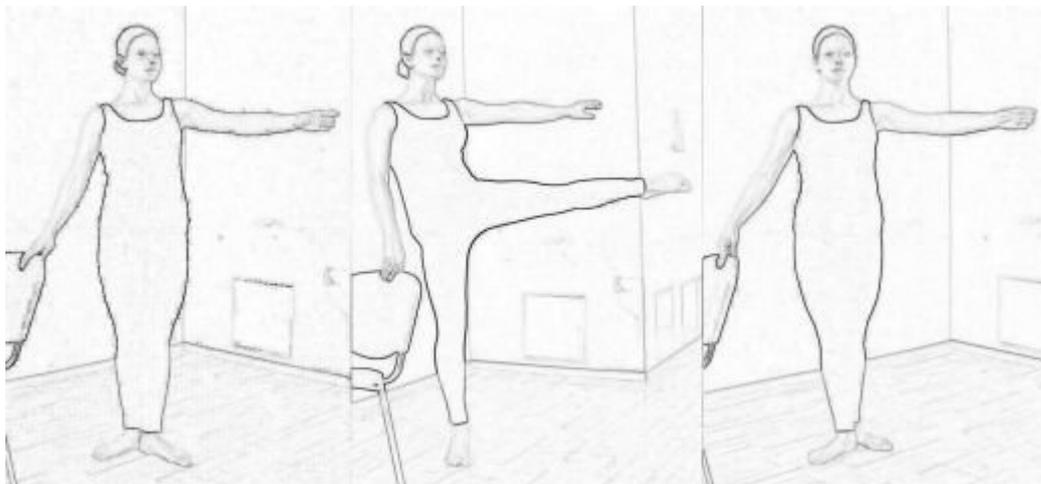
Throw the left leg, knee straight, toes pointed up in front of the body and the arm travels and touches the toes as the foot points in front.

The left leg is swung up in front as you raise up on the toes of the right foot. As the left foot swings back to starting position, the right heel also simultaneously comes down on the floor.

Repeat four times left and right.

1-04. Махи ногой Боковые [Side Leg Swings]

(*) Исходное положение: держаться за станок правой рукой, ноги в третьей позиции, левая нога впереди правой, левая рука отведена в сторону. Подняться на правую ногу, слегка согнутую в колене. Толчком вверх выпрямить колено правой ноги, одновременно сделать мах левой ногой в сторону на уровень бедра, выпрямив колени и оттянув носок наружу. Задержаться на секунду, и пока левая нога опускается, правая нога все еще находится на полупальцах, колени выпрямлены. Затем ноги одновременно опускаются: правая на всю ступню, левая также опускается и скользит назад за правую ногу в третью позицию. Вес тела переносится - с правого бока на левый. Повторить с другой стороны.



<http://idvm.narod.ru/texts/bibe/pic/rosenberg-1-04.jpg>

Держите барре справа. Станьте в третью позицию, левая пятка вправо подъем. Держите барре надежно в правой руке, левая рука в сторону.

Станьте на правую ногу, сгибая слегка в колене, когда вы начнете одновременно, протяните к левой стороне - левая нога с оттянутыми пальцами, колени прямые.

Когда ваше тело энергично движется вверх, а правое колено выпрямляется, левая нога проводится с усилием в положение на уровне бедра.

Задержитесь на секунду и начинайте возвращать левую ногу за правую ногу.

Правая нога все еще на пальцах, пока левая нога возвращается, колени остаются прямыми. Вес тела переносится поочередно.

Полная подошва стопы остается на полу, а нога скользит назад за правой ногой в третьей позиции. Сгибаются только лодыжки левой ноги. Когда левая нога идет к полной остановке на возврате, правая стопа и нога одновременно опускаются, и правая нога также твердо ставится на землю.

Вес тела переносится - с правого бока на левый - а перед повторением выставить ногу.

..

Hold the barre right. Stand in third position, left heel in the right instep. Hold the barre firmly in the right hand, left hand out to the side.

Step on the right toes, bending slightly in the knee as you begin to simultaneously, thrust out to the left side - the left leg with the toes pointed, knees straight.

As your body forces upward and the right knee straightens, the left leg is firmly held in tight at hip level.

Hold for a second and begin to return the left leg behind the right. The right foot is still up on the toes as the left leg is returned, knee straight. The body weight rocks.

The full sole of the foot remains on the floor, as the foot slides back behind the right to the third position. Only the ankle of the left foot flexes. As the left foot comes to a full stop on return, the right foot and leg simultaneously come down and the right foot is also firmly on the ground.

The body weight rocks - right hip to left - before repeat throw out of the leg.

Последовательность следующая:

П.. шаг

Л.. носки наружу

Л.. возвращение
перенос.. (трансфер - быстрый перенос веса тела слева направо)
повторить
..

The sequence is:

R step

L toe out

L return

rock (rocking is a quick weight transfer L to R)

throw out again

1-05. Махи ногой Комбинированные [Combination Leg Swings]

(*) Исходное положение: ноги в третьей позиции, левая нога перед правой, руки собраны на груди. Левая нога делает мах в сторону, руки раскрываются в стороны. Вернуть левую ногу в положение перед правой ногой, руки поднять высоко вверх, взгляд направить на пальцы рук. Снова сделать мах левой ногой из положения спереди в сторону. Вернуть левую ногу в положение позади правой ноги, рука распростерта позади левого плеча. Вес тела переносится обратно на левую ногу, правая стопа впереди.



<http://idvm.narod.ru/texts/bibe/pic/rosenberg-1-05.jpg>

Нога выбрасывается в сторону, руки в стороны.

Вернуть левую ногу в положение перед правой ногой, руки поднять высоко вверх, направить на носки.

Отбросить снова левую ногу из положения спереди в сторону.

Вернуть левую ногу в положение позади правой ноги, рука простирается позади левого плеча.

Вес тела переносится обратно на левую ногу, правая стопа помещается впереди.

..

The leg is thrown out sideways, arm out to side.

Return with the left foot in front of the right foot, arm up high, forward on toes.

Throw left leg out again from front to side.

*Return left leg to behind right foot, arm extends up behind the left shoulder.
The body weight is back on the left foot, right toes pointed forward.*

Последовательность:

ЛП.. в стороны

ЛП.. вперед

ЛП.. в стороны

ЛП.. назад

``

Sequence:

LF out to side

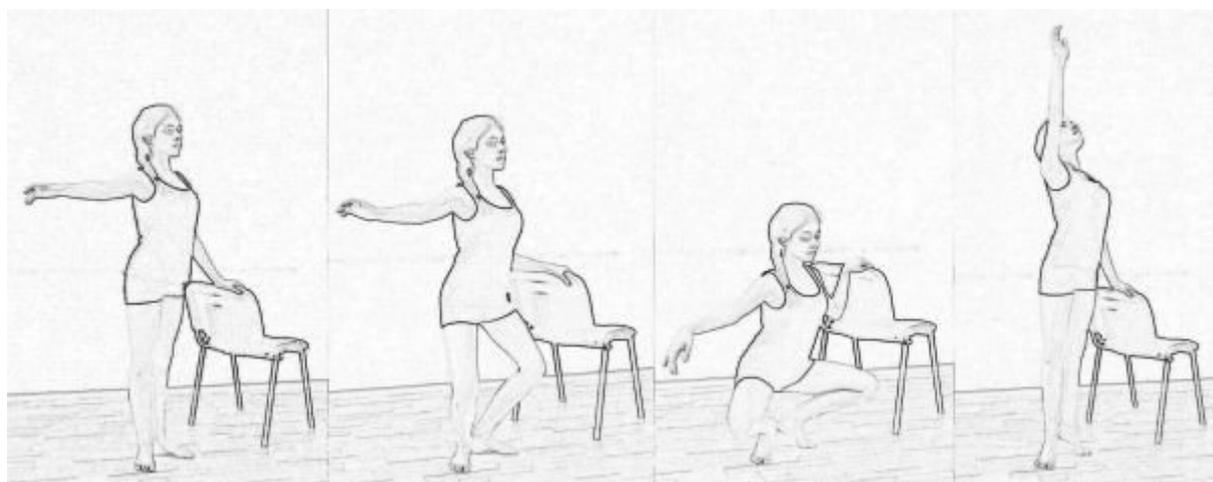
LF front

LF out to side

LF back

1-06. Плие (приседание) [Pliez]

(*) Исходное положение: держаться за станок правой рукой, ноги в первой позиции. Спину держать прямо, живот втянут. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги и на обе ступни. Медленно опустить вес тела, сгибая ноги в коленях, до тех пор, пока вы не "сядете" на пятки. Руки мягко вытянуты в стороны, и опускаются, когда голова и тело идут вниз. Локоть левой руки находится перед собой у левой тазовой кости. Кисть продолжает движение вниз, делая медленный "замах" по направлению к центру тела, пальцы кисти проходят на расстоянии несколько сантиметров от пола. Резко, быстро подняться на носки, почувствовать энергию, вырывающуюся от ног вверх по телу и обратно, в то время, как запястье проходит прямо перед лицом, взгляд следит за поднимающейся вверх рукой. После завершения подъема на пальцах, медленно откройте левую руку, вытянутую в сторону, с открытой вверх ладонью. Затем поверните левую ладонь вниз и продолжайте опускать левую руку через сторону, когда тело возвращается в первую позицию. Повторите 4 раза влево и вправо.



<http://idvm.narod.ru/texts/bibe/pic/rosenberg-1-06.jpg>

Встаньте в первой позиции. Держите спину прямо, живот втянут. Медленно отпустите вес тела, изгибая ноги в коленях, до тех пор, пока не "сядете" на пятки. Рука мягко вытянута в сторону, и опускается, когда голова и тело идут вниз. Локоть левой руки находится перед собой у левой тазовой кости. Медленный "размах" верхней части запястья по направлению к центру тела с пальцами, которые помещается внизу в 3 см от пола. Резко, быстро подняться на носки, почувствовать энергию, вырывающуюся от ног вверх по телу и обратно, в то время как запястье проходит прямо перед лицом, открывается над головой, и тогда вы смотрите на потолок.

После завершения подъема на пальцах, медленно откройте левую руку, вытянутую в сторону, с открытой вверх ладонью.

Затем поверните левую ладонь от до более (при), чтобы лицом вниз и продолжайте опускать левую руку по сторонам, когда тело, одновременно, опускается в первую позицию.

Повторите 4 раза влево и вправо.

Stand in first position. Hold back straight, stomach in. Slowly lower body weight bending in the knees until you 'sit' on the heels.

The arm is softly extended out to the side, the arm lowers as the head and body lower. The elbow of the left arm rests in front of the body near the left pelvic bone. Slowly 'swish' the top of the wrist toward the center of the body with the fingers pointed downward an inch from the floor. Suddenly, rapidly rise up on the toes, feel the energy shooting up from the legs up through the body and back as the wrist travels straight up in front of the face and opens up overhead and you look up to the ceiling.

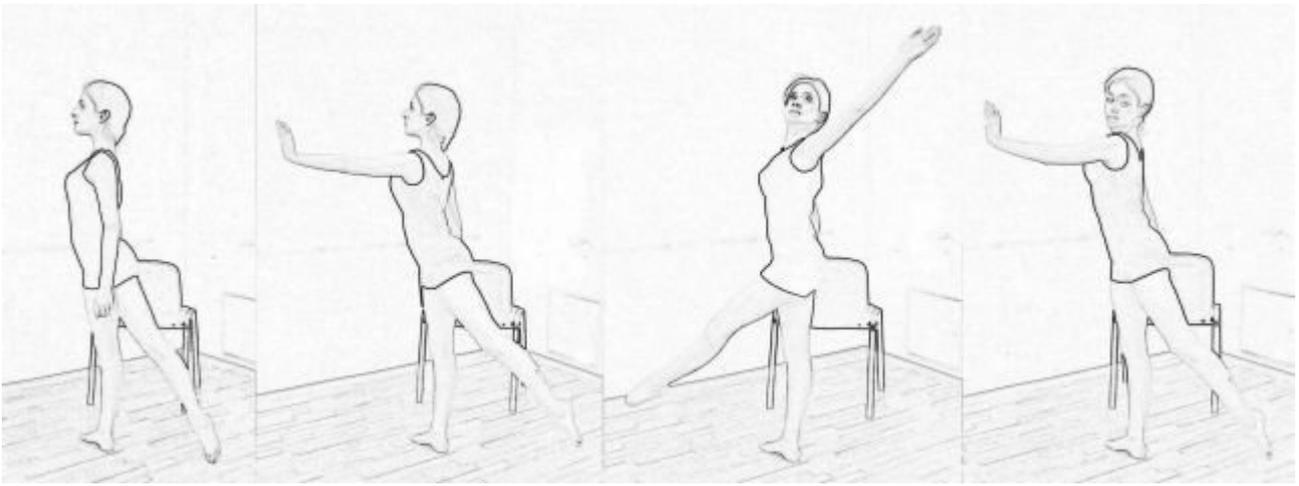
After the raising up on the toes is complete, slowly, open the left arm extended out to the side with the palm opened upward.

Then, turn the left palm from up to over (under) to face down and continue to lower the left arm to the sides as the body, simultaneously, lowers to first position.

Repeat four times left and right.

1-07. Маятник [Pendulum]

(*) Исходное положение: держаться за станок правой рукой, ноги в четвертой позиции, левая нога сзади, носок вытянут, грудь открыта, левая рука опущена вниз. Сделать небольшой взмах вперед левой рукой и ладонью как бы "толкнуть воздух" вперед от себя, и в то же время - левая нога простирается назад, отрываясь от пола. Потом переместить броском левую ногу вперед, а левая рука отводится назад. Создать движение "маятника", быстро выбросить левую ногу вперед и назад, когда рука одновременно качается вперед и назад, но в противоположном направлении от ноги. Сделать 4 раза. Повторить с другой стороны.



<http://idvm.narod.ru/texts/bibe/pic/rosenberg-1-07.jpg>

Держите станок правой рукой. Встаньте в четвертой позиции, левую ногу назад, с левой стопой вытянутой назад, грудь открыта, тело обращено к центру комнаты.

Взмахните рукой вперед, ладонь "толкает воздух", и в то же время, - поднять левую ногу от пола назад.

Удерживать, а затем выбросить левую ногу вперед, когда левая рука движется назад. Создать движение "маятника", быстро выбросить левую ногу вперед и назад, когда рука одновременно качается вперед и назад, но в противоположном направлении от ноги.

Сделать 4 раза. Повторить с другой стороны.

..

Hold the barre with the right hand. Stand in fourth position, left foot back, on toes with left extended back, chest open, body facing front of the room.

Sway arm forward, palm 'pushing air' and at the same time - lift the left leg off the floor in back.

Holding, throw the left leg forward as the left arm moves back.

Create a 'Pendulum' movement rapidly throwing the left leg in front and back as the arm simultaneously sways front and back but, in the opposite direction from the leg.

Do four times. Repeat on the other side.

1-08. Горизонтальные движения [Horizontal]

(*) Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, анфас. Поднять левое колено высоко вверх к груди, левая рука простирается вперед с ладонью, висящей над коленом (не прикасаясь к колену). Продолжить движение до "откидывания назад", пока тело с вытянутой рукой станет параллельно с полом максимально, как только возможно. После того, как тело полностью зафиксировано ("возлежит"), вытянуть левую ногу и стопу вперед. Все тело должно быть горизонтально (параллельно) к полу. Поднимите и опустите руку в сторону, после того, как тело выпрямляется. Повторить с другой ногой.

Встаньте прямо, ноги вместе, лицо вперед (анфас). Поднимите левое колено высоко вверх, близко к груди, левая рука простирается вперед, с ладонью висящей над коленом. (Не прикасайтесь к колену).

Продолжить движение до "откидывания назад", до того момента, пока тело с вытянутой рукой не простирается, максимально, как только это возможно, - станет параллельно с полом, за вашей головой.

После того как тело полностью "возлежит", вытянуть левую ногу и стопу вперед. Все тело должно быть горизонтально (параллельно) к полу.

Поднимите и опустите руку в сторону, после того как тело выпрямляется.

``

Stand erect with feet together facing front. Lift left knee up high, close to chest, left arm extends front with palm hanging over knee. (Do not touch knee).

Continue movement by 'reclining' until the body with arm extended - is parallel - as much as possible with the floor. - behind your head.

After the body is fully 'reclined' extend the left leg and point toes out in front. The entire body should be horizontal (parallel) to the floor.

Come up and lower arm to the side after the body comes erect.

1-09. Подъем на Три точки [Three Point Rise]

(*) Исходное положение: держаться за станок правой рукой, ноги в первой позиции, левая рука направлена в сторону, левое колено слегка приподнято. Выполнять махи левым коленом вверх-вперед немного в сторону развернутого носка, потом назад (с согнутой голенью, как итальянский арабеск). Поднимая колено вверх-вперед, и следите, чтобы оно поднималось на высоту до бедра, держите голень вертикально к полу и параллельно к телу. Разница здесь в том, чтобы удерживать колено при подъеме до бедра. В технике Дункан колено в танце не поднимается выше бедра. Нога не фиксируется в точке, но висит естественным образом. Повторить с другой ноги. Последовательность: мах вперед, опуститься на пятки (опускаться как в пункте 1-04), мах назад, опорная нога стоит на полупальцах, вернуться в положение первой позиции. Рука постоянно открывается в сторону, ладонь отводится то в сторону внутрь, то в сторону наружу. В завершении - третий подъем на полупальцы за телом.

Встаньте в первой позиции, с левой рукой, направленной в сторону, сделайте легкий "подъем" левого колена - высоко к груди - и поднять перед собой.

Выполняйте махи левым коленом вверх и вниз высоко до бедра, и поднимайте до стороны с ногой направленной на сторону правого колена. Не прикасайтесь к колену, и держите левую голень вертикально к полу - параллельно телу.

Затем снова взмахните ногой и поднимите её за телом, как итальянский арабеск (с согнутой голенью).

Разница здесь в том, чтобы держать колено в сторону от голени ниже колена (которое на высота бедра).

В технике Дункан мы не поднимаем в танце колено выше чем бедро. Нога не фиксируется в точке, но висит естественным образом.

В повторении взмахните левой ногой сзади вперед, поднимая ногу перед собой. ``

Stand in first position with left arm extended up to the side, take a light 'lift' of the left knee -high to chest- up in front of the body.

Swing the left knee down and up to thigh height and up to the side with toes pointed toward the side of the right knee. Do not touch knee and keep the left lower leg vertical to the floor - parallel to the body.

Then again, swing the leg and lift up behind the body as an Italian Arabesque (with the lower leg bent).

The difference here is to keep the knee out to the side with the lower leg below the height of the knee (which is hip height).

In Duncan, we do not raise the knee higher than the hip in dancing. The foot is not pointed but, hangs naturally.

To repeat, swing the left leg back to front raised front.

Последовательность:

Вперед на пальцы ног.

Вниз на правой пятке, и также как вы делали махи в сторону и вверх на пальцах.

Вниз на пятки, махи назад и на пальцах ног.

Для завершения вернуться в положение первой позиции.

Эта позиция удерживается параллельно телу.

Рука удерживается постоянно в сторону, ладонь в сторону (внутри) и в сторону наружу.

Кроме того, в завершении, третий подъем ноги за телом.

..

Sequence:

Up front on toes.

Down on right heel and as you swing to side and up on toes.

Down on heel, swing to back and up on toes.

To end, bring back position to first position.

This position is held parallel to the body.

The arm is either held continuously out to the side, palm to side and out to side, also, for the final third lift of the leg behind the body.

1-10. Боковые Изгибы руки [Side Arm bends]

(*) Исходное положение: ноги во второй позиции, руки раскрыты в стороны. Поднять левую руку над головой и опустить кисть со свисающими пальцами до макушки головы так, чтобы левый локоть остался развернутым в сторону. Согнуть тело 3 раза в правую сторону, левая рука остается, как бы свисающая над головой. На счет 4 (темп вальса) тело должно выпрямиться. Повторить 4 раза влево и 4 раза вправо. Держите туловище вверх. Позвоночник должен наклоняться строго в сторону вправо или влево. Никогда "не сидите" на бедрах. Движение бедра используется в Ходьбе и в различных других движениях Дункан, хотя и кажется, что мы опираемся, в частности, на бедра. Мы не "сидим" на бедре. В этом есть различие.

Встаньте ноги врозь (30 см друг от друга), руки в сторону.

Выставьте левый локоть чашевидно над головой, а пальцы пусть свисают.

Согните тело 3 раза в правую сторону.

На счет 4 (темп вальса) пусть тело выровняется, но держите руку над головой.

Повторить 4 раза влево, и 4 раза вправо.

``

Stand with feet apart (twelve inches apart), arms to side.

Cup left elbow over the head and let the fingers droop.

Bend the body three times to the right side.

On the four count (waltz time) let the body come up but, keep the arm over the head.

repeat four times to the left and four times to the right.

* Держите туловище вверх. Не позволяйте вашему позвоночнику прогибаться или сгибаться, кроме как влево или вправо. Никогда "не сидите" на бедрах. Движение бедра используется в Ходьбе и в различных других движениях Дункан, хотя и кажется, что мы опираемся, в частности, на бедра. Мы не "сидим" на бедре. В этом есть различие.

``

** Hold the torso up. Don't allow your spine to sink or bend except to left or right. never 'sit' on the hips. Hip movement is used in the Walk and various Duncan movements, although it seems we lean to a particular hip. We are not 'sitting' on the hip. There is a difference.*

1-11. Подъемы ноги сменяя Вперед [Front Alternating Leg Lifts]

(*) Исходное положение: встать лицом к станку, держаться обеими руками. Стоя на правой ноге, поднимите левое колено высоко к груди. Быстро меняйте левую ногу на правую и обратно, опорная нога остается на полупальцах.

Лицом к барре, с обеими сцепленными кистями рук. На правой ноге, поднимите левое колено высоко к груди.

Переменяйте слева направо, справа налево, быстро, как вы идете на пальцах опорной ноги.

``

Facing the barre, grip with both hands. Upon right toes, lift the left knee up to chest height.

Alternating left to right, right to left, rapidly, as you go up on the toes of the standing leg.

1-12. Подъемы ноги сменяя Вбок [Side Alternating Leg Lifts]

(*) Исходное положение: встать так же как в предыдущем упражнении. Стоя на правой ноге, поднимите левое колено в сторону, опустите вниз. Переход на правую сторону. Повторить быстро.

Встаньте так же как в предыдущем упражнении. В этот раз на правый носок, когда левое колено поднимается в сторону.

Вниз влево, переход на правую сторону. Повторить быстро.

Stand the same as in the 'Front Alternating Leg Lifts'. This time, up on the right toes as the left knee is raised up to the side.

Down on the left, up on the right side. Repeat rapidly.

1-13. Бросок ноги Колено к груди [Knee to Chest Leg Throw]

(*) Исходное положение: встать так же как в предыдущем упражнении. Подняться на полупальцы правой ноги. Поднять левое колено к груди, одновременно наклониться туловищем над коленом. Сделать мах левой ногой назад-вверх (колено прямое), как во французском арабеске - вверх, а не в бок, как в российском арабеске. Когда нога отводится назад, туловище (голова и верхняя часть корпуса) наклоняется назад. Когда вы достигнете наиболее вытянутой позиции - верните левое колено вперед с наклоненной головой. Повторить упражнение на правую ногу.

Встаньте, как и прежде, перед барре, и удерживайте его обеими руками. Поднимитесь на правую ногу. Ведите левое колено до груди, пока верхняя часть вашего тела наклоняется над ним.

Выбросьте левую ногу (колено прямое) обратно прямо и вверх за собой (как во французском арабеске - с подошвы ноги вверх, не в бок, как в российской арабеске).

Когда вы выбрасываете (ногу) назад, ваша верхняя часть тела, безусловно, движется прямо, а голова и верхняя часть торса сгибается назад.

Когда вы достигнете наиболее вытянутой позиции, верните левое колено вперед с головой в наклоне.

Шаг на левой стопе, и повторите то же упражнение на правой. Повернитесь и повторите.

Stand as before, facing the barre and holding with both hands. Raise up on the right toes. Draw the left knee up to the chest as your upper body bends over it.

Throw the left leg (knee straight) back out straight and up behind you (as in a French Arabesque - with sole of foot up - not to the side - as in the Russian Arabesque).

As you throw backward, of course, your upper body comes erect and head and upper torso are bending backward.

As you reach the most extended position - return the left knee up in front with the head bent over.

Step on the left toes and repeat this same exercise on the right. Reverse and repeat.

1-14. Бросок ноги Перемещение вперед [Drawing Forward Leg Throw]

(*) Исходное положение: встать лицом к станку, держаться обеими руками. Тело на расстоянии вытянутой руки от станка. Шаг вперед правой ногой - разместите её рядом со станком. Телом потянуться вверх на правое бедро, потом опуститься

вниз на согнутое колено. Левая нога с оттянутым носком, маховым движением отрывается от пола (колено выпрямлено) и перемещается с заднего положения в сторону, рисуя полукруг, и приходит в третью позицию перед правой ногой. Тело натянуто вверх, спина выгнута, голова поворачивается в сторону "рисующей" ноги. Повторить правой ногой.

Возьмитесь за барре обеими руками. Тело на расстоянии вытянутой руки от станка. Шаг вперед правой ногой - разместите её рядом с барре.

"Проводите" или "тяните" ваше тело к барре с правого "ведущего" бедра (в колене изгиб вверх и вниз).

"Проводите" вперед левой ногой (носки оттянуты и направлены в сторону), колено прямое и "обращается" к барре, третья позиция.

На левой и правой ногах. Тело натянуто вверх, спина выгнута, голова вверх. Шаг на левую ногу. Изгиб в левом колене. Вся левая нога находится на полу.

Выбросьте правую ступню и ногу - колено прямо позади, выше тазобедренного сустава.

Когда вы выбросите правую ногу и "оттолкнёте" пол правым носком - вы все еще продолжаете держать станок обеими руками.

Во время этого "отталкивания" и вверх к спине - повернуть голову на правое плечо и склонить голову вверх (вытянуть шею вверх).

Вытянутая спина возвращается с изгибом в колене. Поменять стороны.

Повторить.

``

Grip the barre with both hands. The body is at arms length from the barre. Step forward with the right foot - placed near the barre.

'Draw' or 'pull' your body toward the barre with the right hip 'leading' (there is a bending down and up in the knee).

The 'dragging' forward of the left foot (toes pointed and turned out to the side) knee straight is 'drawn' up to the barre, third position.

Up on left and right toes. The body is forced upward, back arched, head up. Step on the left foot. Bending in the left knee. The entire left foot is on the floor.

Throw the right foot and leg - knee straight up behind hip height.

As you throw the right leg and 'push off' the floor with the right toes - you are still holding the barre with both hands.

During this 'push-off' and upward to the back - turn the head over the right shoulder and incline the head upward (extend neck up).

The back extension is returned with a bend in the knee. Reverse sides. Repeat.

1-15. Упражнение Аргентинское танго [Argentine Tango Exercise]

(*) Исходное положение: встать правой стороной к станку, держаться за станок правой рукой и опуститься на левое колено, правое согнуто в колене, провести левой рукой вверх и назад, как в танго. Изогнуться дугой назад и подняться на правую ногу в позицию стоя, а затем сделать мах левой ногой прямо перед собой. Коснуться носка пальцами левой руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить по 4 раза с левой и правой ноги.

Держите за станок правой рукой. Встаньте на левое колено, правую ногу на пол, колено согнуто, провести левую руку вверх и назад, как в танго.

Изогнуться дугой назад и подняться на правую ногу, в позицию стоя, а затем выбросить левую ногу прямо перед собой.

Прикоснитесь пальцами к левой руке, как в разделе "Махи ногой Вперед". Мах левой ногой назад, и колени снова окажутся слева, затем с правой ноги вернитесь в исходное положение.

Повторите четыре раза на левой и правой.

``

Hold barre with right hand. Kneel on the left knee, right foot on the floor, knee bent, bring left arm up and back as in a Tango.

Arch back and rise up on right leg to standing position and throw the left foot out straight in front of the body.

Touch toes with left hand as in 'Front Leg Swing'. Swing left leg back and kneel again on left with right foot in starting position.

Repeat four times on left and right.

1-16. Тазобедренная осевая нагрузка [Hip thrust]

(*) Исходное положение: встать правой стороной к станку, с параллельными стопами, приблизительно 30 см друг от друга. Изогнуть спину назад, нагрузка бедра вперед, с коленями согнутыми вперед, левая рука поднимается в сторону через "волну", - "импульс" идет от бедра, потом волнообразное движение от плеча до предплечья, затем к запястью и до кончиков пальцев. Кисть расправляется, "толкает воздух" вперед, как бы размахивая пальмовыми листьями или напоминая волны океана.

Встаньте правой стороной к барре с параллельными стопами приблизительно 30 см друг от друга.

Изогнуть спину назад, нагрузка бедра вперед, с коленями согнутыми вперед, рука вытянута в сторону, толчок из бедра, и "пульсация" через руку до кончиков пальцев.

"Пульсацией" является волнообразное движение от плеча до низа руки, а затем к запястьям и кончикам пальцев, делая тыльную сторону руки внутрь и наружу, как бы размахивая пальмовыми листьями, и как волны океана.

``

Stand with the right hand on the barre with feet parallel about twelve inches apart.

Arch the back backwards, thrust hips forward with knees bent forward with arm extended to the side, push hips out and 'ripple' through the arm to the fingertips.

The 'ripple' is an undulating movement from the shoulder to the lower arms and then to the wrists and fingertips, drawing the back of the hand in and out like waving palm leaves and the waves of the ocean.

1-17. Петля / Двойная Петля [Hinge/Double Hinge]

(*) Исходное положение: не держась за станок, стопы параллельно на расстоянии 30 см друг от друга, руки разведены в стороны. Согнуть ноги в коленях. Голова и туловище до колен составляют прямую линию. Ноги сгибаются как позволяют лодыжки. Пятки отрываются от пола, когда руки и кисти идут вниз. Склониться над коленями, согнуть голову и плечи, живот "утоплен". Поднять тело через колени и бедра в положение "Петля" и обратно в положение "Двойная Петля".

Петля *Hinge*

Не держась за барре, руки в стороны, начинаем сгибать ноги в коленях вместе со ступнями вместе, - параллельными, одна нога отставлена от другой; От головы до колен тело должно быть совершенно под прямым уклоном, как линия.

Изгиб, так далеко в лодыжках, как это возможно. Пятки должны подняться от пола, когда руки и кисти идут вниз.

Without holding the barre, arms to sides, begin to bend down in the knees with the feet together - parallel, one foot apart, From the head to the knees the body should be on a perfectly straight slant - a line.

Bend as far into the ankles as possible. Heels should rise off the floor with arms and hands down.

Двойная Петля *Double Hinge*

Склонитесь над коленями. Согните голову и плечи над коленями. Живот "утоплен". Поднимите тело и поднимитесь через колени и бедра в положение "Петля", и обратно в положение "Двойная Петля".

Stoop over knees. Bend head and shoulders over knees. Stomach 'sinks in'. Push up body and up through knees and thighs to 'Hinge' position and back down to 'Double Hinge' position.

1-18. Закручивание [Pivot]

(*) Исходное положение: встать в центре зала, ноги в четвертой позиции, правая нога впереди. Левая нога должна оказаться под углом 90 градусов. С переносом веса тела на заднюю часть левой ноги, поднять руки над головой, и проследовать вперед. Наклониться над вытянутой стопой правой ноги, которая касается пола. Наклониться от пояса - держа живот втянутым. В изгибе, совершайте круговые движения руками, ладонями вниз, - наклониться вперед со слегка согнутым левым коленом, правое колено прямое. Затем выпрямить левое колено, когда вы согнетесь в правом колене, и "протолкнете" колено вперед, выпрямляя правую ногу до носка, и растягивая спину от левой ноги до ноги вытянутой на полу. "Закручивайтесь" в противоположном направлении, поворачиваясь на пальцах

слева направо, с руками, по-прежнему продленными вверх. Теперь вы находитесь в противоположном положении. Согнитесь вниз и повторите "Проталкивание" коленей, как и прежде, и "Закручивайтесь" снова в исходное положение.

Встаньте в центр зала в четвертой позиции, правая нога вперед.

Левая нога должна оказаться под углом 90 градусов.

С переносом веса на заднюю часть левой ноги, поднять руки над головой - проследовать вперед.

Наклонитесь над вытянутой стопой правой ноги - которая касается пола.

Наклонитесь от пояса - держа живот втянутым. В изгибе, совершайте круговые движения рукой, ладонями вниз - наклониться вперед со слегка согнутым левым коленом, правое колено прямое.

Затем выпрямите левое колено, а когда вы согнёте ногу в правом колене и "протолкнёте" вперед, - вытяните правую ногу на носок, и растяните спину от левой ноги до правой ноги, вытянутой на полу.

"Закручивайтесь" в противоположном направлении, поворачиваясь на пальцах слева с руками по-прежнему продленными вверх.

Теперь вы находитесь в противоположном положении. Согнитесь вниз и повторите "проталкивание" коленей, как и прежде, и "Закручивайтесь" снова в исходное положение.

``

Stand in the center of the room in fourth position, right foot front.

The left foot should be turned out to a ninety degree angle.

With weight on the back left foot, raise arms overhead - coming up in front.

Lean over the extended toes of the right foot - which is touching the floor.

Bend over from the waist - holding in the stomach. In an arched, rounded arm movement, palms down - bend over with the left knee bent slightly, right knee straight.

Then, straighten the left knee as you bend in right knee and 'push through' forward - stretching the right leg up on the toes and stretching the back left leg to toes extended on the floor.

'Pivot' to the opposite direction by turning on the toes to the left with arms still extended up.

Now you are in the opposite position. Bend down and repeat 'push through' knees as before and 'Pivot' back again to the starting position.

• 2. ГИМНАСТИКА == GYMNASTIC •

2-01. Гимнастические упражнения [Gymnastic Exercises]

2-02. Упражнения руками [Arm Exercises]

Махи рукой
Arm Swings

(* Исходное положение: ноги вместе, руки над головой. Мах руками вниз, потом вверх, раскрыв ноги в стороны (30 см). Повторить. Чередовать 2 раза и вернуться в исходное положение.

Ноги вместе, руки над головой, махи вниз и вверх (расставив ноги на 30 см).
Повтор.

"Подскакивая" сложить руки. "Подскок" дважды и поднять.
..

Feet together, arms overhead, swing down and up (feet apart twelve inches). Repeat. 'Bobbing' arms folded. 'Bob' twice and come up.

2-03. Упражнения Рука вбок [Side Arm Exercises]

Скрещивание руки вбок
Side Arm Cross

(* Исходное положение: ноги широко расставлены, руки на бедрах, скрестить правую руку так, чтобы коснуться за пределами левой ноги. Повторение слева направо, 4 раза.

Ноги широко расставлены, руки на бедрах, скрестить правую руку так, чтобы коснуться за пределами левой ноги.

Повторить 4 раза слева направо.
..

Feet wide apart, hands on hips, cross right hand to touch the outside of the left foot. Repeat left to right, four times.

2-04. Подскок [Bobbing]

(* Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет:

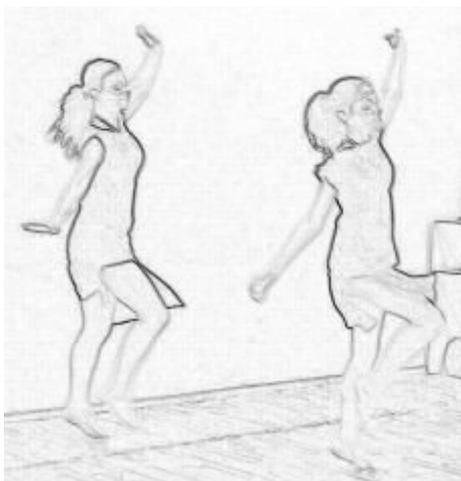
- выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу вверх к плечу, опуская правую ногу, повторить подскок на левой.

- выполнить то же, но на другой ноге.

- выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу к плечу через сторону; опуская правую ногу, повторить

подскок на левой ноге.

- выполнить то же, но для другой ноги.



<http://idvm.narod.ru/texts/bibe/pic/rosenberg-2-04.jpg>

2-05. Наклон [Slant]

(*) Исходное положение: ноги в четвертой позиции, левая нога впереди. Скользить вниз правой рукой вдоль бедра. Повторить с другой стороны.

Начните с левой ногой вперед, правая нога назад, на правой стороне, скольжение правой рукой вниз вдоль бедра.

Повторите с другой стороны.

..

Start with the left foot forward, right foot back, on right side, sliding right hand down along thigh.

Repeat other side.

2-06. Перекатывание тела [Body Roll]

(*) Исходное положение: встать прямо. Наклониться вперед, освободив мышцы спины, шеи, плечи, руки как бы "повиснув". Поворачивать туловище с свисающими руками направо, потом налево.

Станьте прямо. Наклонитесь вперед от талии - наклоняя тело над талией - повиснуть свободно с висающими руками.

Перекатывайтесь на правую сторону, продолжайте движение назад, и на левую сторону двигайтесь вперед. Развернитесь.

..

Stand erect. Bend forward from the waist - leaning the body above the waist - to hang loosely with arms dangling.

Roll to the right side, keep moving to the back and left to come forward. Reverse.

2-07. Три точки танца [Three Point Dance]

(*) Исходное положение: держатся за руки в широком круге. Участвуют несколько человек. Направьте левые пальцы так, чтобы коснуться пола с левой стороны, скачок, поставить левую ногу на пол. Скачок, отпустить руки, перекрестив руки, передавать друг другу и поднять вперед и прыгнуть вверх, держась за руки. Повторение.

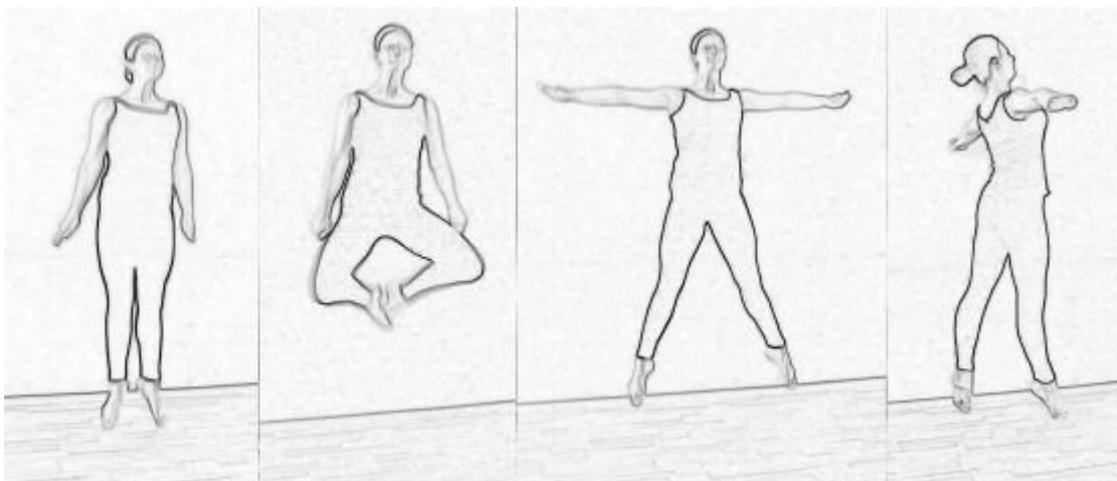
Несколько танцоров держатся за руки в широком круге. Направьте левые пальцы так, чтобы коснуться пола с левой стороны, скачок, поставить левую ногу на пол. Прыгнуть, затем отпустить руки, после руки перекрестить, снова взяться за руки, потом поднять руки вперед и прыгнуть вверх, держась за руки. Повторить.

Several dancers hold hands in a wide circle. Point left toes to touch floor to the left, hop, left foot back on the floor.

Hop, let go of hands, crossing arms passed each other and up in front and jump up, hold hands. Repeat.

2-08. Прыжки [Jumps]

(*) Исходное положение: ноги в первой позиции. Держите ладони вперед, как будто что-то несете. Локти согнуты. Держа руки в этом положении, прыгайте на месте. Прыгнуть высоко и "коснуться потолка" приземлиться на пальцы, затем на ноги, сгибая в колене слегка смягчить прыжок.



<http://idvm.narod.ru/texts/bibe/pic/rosenberg-2-08.jpg>

Станьте прямо, в первую позицию. Держите ладони вперед, как будто что-то несете. Локти согнуты. Держа руки в этом положении, прыгайте на месте.

Прыгнуть высоко и "коснуться потолка" приземлиться на пальцы, затем на ноги, сгибая в колене слегка смягчить прыжок.

Stand erect, first position. Hold palms up in front as if carrying something. Elbows bent. Keeping arms in this position, jump in place.

Jump high to 'touch the ceiling' come down on toes, then the foot, bending in the knee slightly to cushion the jump.

2-09. Лягушки [Frogs]

(*) Исходное положение: ноги вместе, руки, ладони вверх - впереди себя. Прыгнуть вверх, пятками чуть соприкоснуться в воздухе. Когда ноги опустятся, оттолкнуться и сделать еще одну "Лягушку". Не начинать дополнительный скачок до подтягивание ног, как в "Прыжке".

Поставьте ноги вместе, руки, ладони вверх - впереди себя.

Прыгнуть вверх, пятками чуть соприкоснуться в воздухе под вами.

Когда ноги опустятся, оттолкнуться и сделать еще одну "Лягушку".

Не начинать дополнительный скачок до подтягивание ног, как в "Прыжке".

``

Stand feet together, hands, palms up - in front of the body.

Jump up, heels nearly touch in the air under you.

When the feet come down, push off and do another 'Frog'.

Do not take an extra jump before pulling up legs as in the 'Jump'.

2-10. Боковые толчки [Side kicks]

(*) Исходное положение: ноги вместе, руки, ладони вверх - впереди себя, как в упражнении "Лягушка". Прыжок вверх, раскрыть ноги в стороны.

То же положение рук вперед, как в "Лягушка", "Прыжок" вверх; и толчок ногами в стороны.

``

*Same front hand position as in the 'Frog', 'Jump' up.
and kick the legs out to the sides.*

2-11. Ножницы [Sissors]

(*) Исходное положение: То же, что "Боковые толчки", но ноги ударяются спереди, Правая нога /назад, Левая нога и спуститься вниз. Прыжок вперед (Л) и (П) назад, на месте.

То же, что "Боковые толчки", но ноги ударяются спереди,

Правая нога /назад, Левая нога и спуститься вниз.

Прыжок вперед (Л) и (П) назад, на месте.

``

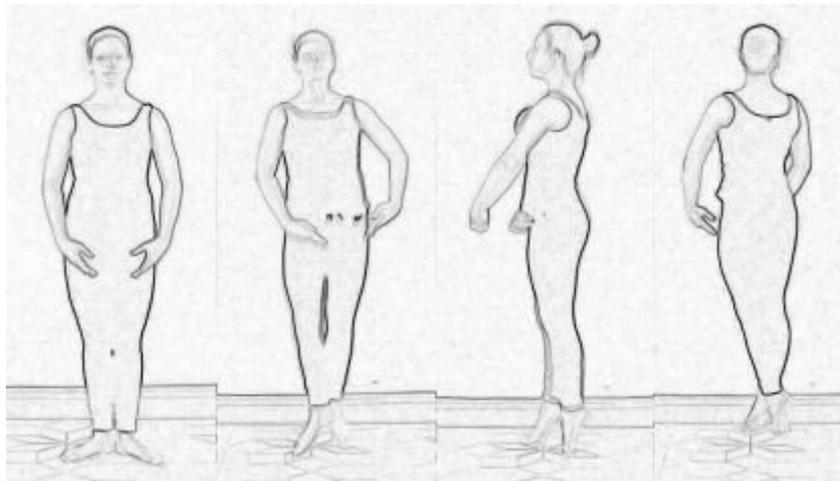
*Same as 'Side Kicks' but, legs kick front,
Right Leg /back, Left Leg and come down.
Jump up front (L) and (R) back, in place.*

2-12. Прыжок Возврат на место [Jump Turns in Place]

Прыжок с поворотом

Jump Turns

(*) Исходное положение: ноги вместе, ладонями вверх. Подпрыгнуть высоко, очень прямо и повернуться телом по кругу с приземлением в исходное положение. Разворот. Повторить в другую сторону.



<http://idvm.narod.ru/texts/bibe/pic/rosenberg-2-12.jpg>

(четыре слева и четыре справа)

Ладонями вверх, прыгать высоко, очень прямо и вращайте ваше тело по кругу с приземлением в исходное положение.

Разворот. Повторите на другой стороне.

..

(four to the left and four to the right)

Palms up, jump up high, very straight and spin your body in a circle landing in start position.

Shake out. Repeat on the reverse side.

• 3. ТАНЕЦ == MOVEMENTS •

3-01-1. Упражнения на полу с 1 по 7 [Floor Exercises 1 through 7]

Упражнения на полу

Floor Exercises

1. Сесть на пол, согнуться так, чтобы головой коснуться коленей.
2. Раскрыть ноги в стороны и сгибать в колене попеременно.
3. Сесть со скрещенными ногами и взять одну ногу за лодыжку и выпрямить ее вверх. Потянуть.
4. Лечь на живот, взяться за лодыжки и прогнуться.
5. Лечь на спину и поднять ногу под углом девяносто градусов к телу. Потом другую.

6. Поднять одновременно обе ноги под углом девяносто градусов к телу. Опустить вниз.

7. Лечь на спину и поднять ноги прямо, пока они не изогнутся над головой. Подвинуть прямые ноги, пока они не коснутся пальцами пола за головой.



<http://idvm.narod.ru/texts/bibe/pic/rosenberg-3-01.jpg>

1. Сесть на пол, согнуться так, чтобы коснуться коленей головой, растянуть руки.
2. Расширить ноги в стороны и согнуться над каждым коленом попеременно.
3. Сесть со скрещенными ногами и, удерживать одну лодыжку, протянуть эту ногу в воздухе. Растяжка.
4. Лечь на живот, удерживать ваши лодыжки (руками) и перекатываться назад и вперед на животе.
5. Лечь на спину и завести ногу под углом 90 градусов от тела. Согнуться и перейти на другую ногу.
6. Поднять ногу, ступня согнута под углом 90 градусов к ней, и согнуть ногу под углом 90 градусов к телу. Затем сменить ноги.
7. Лечь на спину, поднять ноги над головой и с "квадратными" лодыжками (90 градусов) коснуться пальцами ног пола над вашей головой.

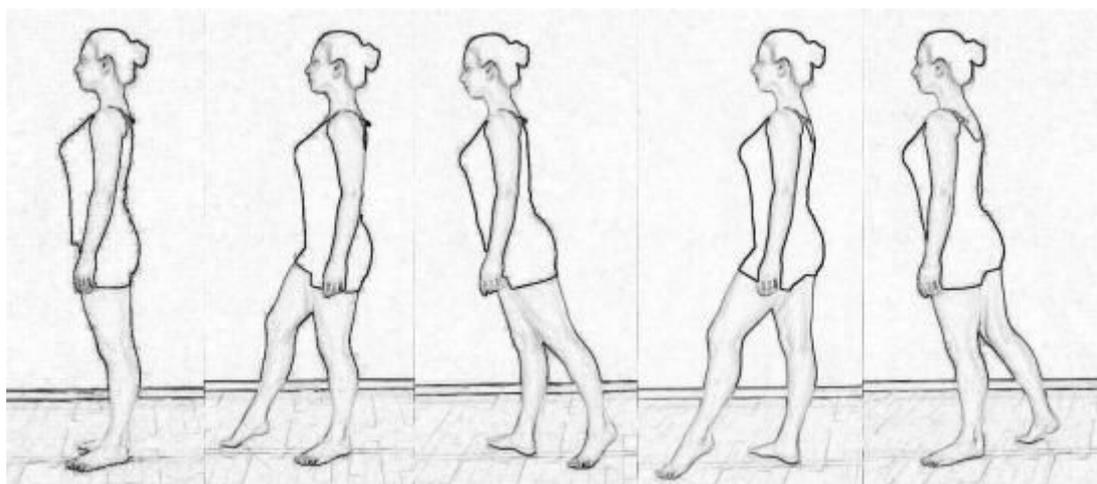
(Через некоторое время, вы будете в состоянии прижать всю подошву вашей ноги к полу.)

..

1. Sit on the floor, bend to touch the head to the knees, stretching arms.
2. Extend legs out to sides and bend over each knee - alternating.
3. Sit with legs crossed and holding one ankle extend that leg up in the air. Stretch.
4. Lie on your stomach holding your ankles and rock back and forth on the stomach.
5. Lie on your back and bring the foot to a ninety degree angle of the body. Flex and do the other leg.
6. Lift leg with foot flexed to a ninety degree angle to the le. and the leg to a ninety degree angle to the body.
Alternate legs, then.
7. Lie on back, raise legs overhead and with 'squared' ankle (ninety degrees) touch the toes to the floor above your head.
(After awhile, you may be able to press the entire sole of your foot to the floor.)

3-01-2. Упражнения в Центре зала [The Center]

3-02. Прогулка [The Walk]



<http://idvm.narod.ru/texts/bibe/pic/rosenberg-3-02.jpg>

3-02-1. Ходьба [Walking]

(*) Техника Шага. Встать прямо, почувствовать солнечное сплетение. Переход с одной ноги на другую должен происходить без толчков, непрерывно и совершенно свободно. Медленно делаем небольшой шаг правой ногой вперед, и, сначала касаемся пола носком стопы, потом ставим на всю ступню и переносим тяжесть тела на правую ногу. В момент выноса ноги вперед, нужно несколько ослабить голеностопный сустав, благодаря чему стопа свисает пальцами вниз. Только после того, как пятка правой ноги коснулась пола, пятка левой ноги отрывается от пола, потом вся стопа до носка. Дальше, не останавливаясь, носок левой ноги скользит по полу и ставится впереди правой ноги, и, также, сначала касаемся пола носком стопы, потом ставим на всю ступню и переносим тяжесть тела на левую ногу. При этом, пятки ставятся по прямой линии, а носки направлены несколько в стороны.

Ослабление мышц, поддерживающих голеностопный сустав, дает правильное движение.

Перед началом ходьбы я должна описать, как мы ходим в технике Дункан. Станьте прямо и почувствуйте своё солнечное сплетение. Живот втянут, задняя часть заправлена внутрь, бедра склонены назад. Поднимите правое колено до уровня бедра, ничего не делая с ногой.

Медленно поместите ногу на пол, сделайте небольшой шаг вперед.

В технике Дункан, мы размещаем сначала пальцы, затем всю ступню, и, наконец, пятку.

Это действие есть "прокатывание", но не: палец/каблук, /палец/каблук.

Весь вес переносится на левую ногу (не забудьте "зафиксировать" голеностоп, колено и бедра).

``

Before commencing the Walk I should describe how we walk in Duncan Technique.

Stand erect and feel the Solar Plexus. Stomach in, seat tucked in, hips inclined backwards. raise the right knee to hip level, not doing anything with the foot.

Slowly place the foot down on the floor a small step in front.

In Duncan, we place the toes, then the whole foot, finally the heel.

It is a 'rolling' action, not: toe/heel, /toe/heel.

All weight is on the left leg (remember to 'hold' in the ankle, knee and thigh).

Поместите правую ступню вниз, естественным образом, как при ходьбе. После того как вес перейдет на правую ногу, перенесите вес с левой ноги, по-прежнему держа левую ступню на полу, тело теперь перемещается вперед на правом бедре, левая нога вытягивается на полу позади левой ноги.

``

Place the right foot down naturally as in walking. After the weight is on the right leg release the weight from the left leg, still keeping the left foot on the floor, the body is moved forward now on the right hip, the left toes stretched on the floor behind the left leg.

Медленно освободите пальцы левой ноги, постепенно проведите левую ногу от бедра до колена так, чтобы ступня находилась впереди в состоянии покоя.

Теперь левый носок касается пола.

Продолжить через ступню на пятку, а затем перенести вес снова, на этот раз влево.

Продолжить идти вперед в этой манере. Попрактиковаться в ходьбе быстрее и медленнее.

Вес передается через переход движения от одного бедра до другого.

``

Slowly release left toes, bring left leg gradually from hip to knee to foot to resting position in front.

Now the left toes are touching the floor.

Continue through the foot to heel, then transfer weight again, this time to the left.

Continue walking forward in this manner. Practice walking faster and slower.

The weight is transferred through a shifting movement from one hip to the other.

3-02-2. Прогулка Вариации 1-9 [Variations 1-9]

Прогулка (вариации с 1 по 9)
The Walk (variations 1 through 9)

(* Музыка к пьесе «Розамунда, принцесса Кипра», D 797 (Шуберт)
Rosamunde Music for the Play, D.797 (Schubert, Franz)

<http://predanie.ru/shubert-franc-peter-franz-peter-schubert/muzyka-k-pese-rozamunda-princessa-kipra-d-797/>

Прогулка по круговой траектории вокруг комнаты. (Розамунде Шуберта)
Walk in a circular path around the room. (Rosemunde by Schubert)

(*) Идти медленно вперед, опустив глаза в пол, голова постепенно опускается, как будто несете тяжелый груз. Поднять правую руку вперед, кисть свободно свисает вниз. Локоть слегка изогнут наружу, плечо не поднимается. Тело продолжает медленно с затруднением двигаться вперед. Постепенно голова приходит в вертикальное положение, рука опускается в сторону. Затем голова медленно поднимается вверх, глаза смотрят вверх, и левая рука поднимается вверх к плечу, рука изнеможенно опускается от запястья. Медленно вернуть голову прямо и позволить руке вернуться в сторону, локоть при этом опирается на внутреннюю сторону бедра, руки открыты, слегка изогнуты внутрь по бокам. По мере того как тело выпрямляется, нужно увеличить скорость ходьбы, и поднять руки вверх, как птица в полете, ладонями вниз. Двигаясь с ускорением, поднять руки над головой через стороны. Затем, когда в музыке появится большая волна, бросить голову быстро назад и в то же время, скрестить в колебательном движении открытые ладони на запястьях перед лицом. Затем руки раскрываются в стороны на уровне плеча, в то время как голова медленно приходит в вертикальное положение. Руки медленно опускаются в стороны, но слегка согнутые в локтях. Идти быстро, провести руки с открытыми ладонями к левому бедру - глядя вниз. Затем открыть правую руку и идти, как если бы вы следовали за своей правой рукой, левая рука отстает, быстро двигаться маршем. На ходу сменит правую руку на левую и идти за левой рукой в другую сторону. Провести левую руку к правой руке на правом бедре. Движение распределяется примерно на два шага. Не останавливаясь, раскачивать обе руки над головой, поворачивая тело скрещивать руки спереди, разводя их в стороны, над головой и обратно. Постепенно движение замедляется пока руки не остановятся в положение в стороны. Голова выпрямляется. Медленно двигаясь вперед, повернуться, посмотреть назад. Вытянуть руку и кисть, как будто прощаетесь. Повернуться вперед, опуская руку вниз, медленно идти вперед. Это есть "До свидания". Аналогичное движение, только с поднятой вверх рукой, и двигаясь спиной по направлению вперед с волнообразным размахивающим движением - это есть "Приглашение".

Идите медленно вперед.

Все ещё медленно шагая, опустите глаза в пол, пока голова постепенно опускается, медленно, как будто несете тяжелый вес.

Поднимите правую (руку) ладонью вниз, опустите на запястье. Локоть слегка изогнут наружу, плечо не поднимается.

Рука вытягивается вперед, движение и тела, и рук, и ног должны быть в состоянии медленного затрудненного движения вперед.

Постепенно, голова становится прямой, рука опускается в сторону.

На этот раз голова медленно поднимается вверх, глаза глядят вверх, и левая рука поднята вверх к плечу, рука изнеможенно опускается от запястья.

Медленно, довести голову прямо и позволить руке вернуться в сторону.

Когда мы вернуть руку к телу, локоть опирается на внутреннюю сторону бедра, руки открыты, слегка изогнуты внутрь по бокам.

По мере того как тело распрямляется, немного увеличьте скорость ходьбы, и в то время как вы идёте, поднимите руки вверх, как птица в полете, ладонями вниз.

Двигаясь все еще с ускорением, поднимайте руки над головой по сторонам.

Затем, когда в музыке появится большая волна, бросьте свою голову быстро назад и в то же время, скрестите в колебательном движении открытые ладони на запястьях перед вашим лицом.

Продолжайте в открытом положении рук, руки должны открыть до положения плеча, в то же время голова медленно достигает ровного вертикального положения.

Вы можете медленно опустить руки в стороны, но слегка согните их в локтях.

Идите быстрее, проводите руки и открытые ладони к левому бедру - глядя вниз.

Затем откройте правую руку и идите, как если бы вы следовали за своей правой рукой, отставая левой, маршируйте вперед быстрее.

Все ещё продолжая движение, повернуться с левой стороны на правую, руки теперь меняют направление вспять.

Ведя вперед левой рукой (правая рука позади вас) провести левую руку к правой руке на правом бедре.

На этот раз, каждое движение в раскладывается на два шага... приблизительно.

Затем, на быстром ходу, раскачивайте обе руки над головой и двигайтесь "через тело", скрещивайте руки спереди из стороны в сторону над головой и обратно.

Варьировать движения, при этом продолжать раскачающиеся движения.

Выполнять медленные движения, до тех пор пока ладони не окажутся по сторонам, как я уже объясняла раньше.

Голова прямо. Медленно двигаясь вперед, повернуться, чтобы посмотреть на ваших коллег танцоров за собой. Вытянуть руку и кисть, как будто "размахивая До свидания".

Поверните вперед, пронося руку вниз, медленно идите вперед.

Это есть "Волна До свидания". Аналогичное движение, только с поднятой рукой выше, и двигаясь задом по направлению вперед с волнообразным размахивающим движением - это есть "Приглашение".

``

Walk slowly forward.

Still walking slowly, lower the eyes to the floor as the head is being gradually lowered, slowly, as carrying a heavy weight.

Raise the right palm down, drooping at the wrist. The elbow is curved slightly outward, the shoulder is not raised.

The arm extends forward, the motion of the body and arm and feet must have a

condition of slow labored movement forward.

Gradually, the head comes erect, arm comes down to the side.

This time the head is slowly raised up, eyes look upward and the left arm is raised up to shoulder height, hand drooping from the wrist.

Slowly, bring the head erect and allow the arm to return to the side.

When we return the arm to the body the elbow rests on the inside of the hip, hands open, slightly curved inward to the sides.

After the body comes erect, pick up the speed of the walk, slightly and as you walk, raise your arms up like a bird in flight, palms face down.

Walking still faster, raise the arms over the head out to the sides.

Then, as the music surges, throw your head back fast and at the same time, cross in a swaying motion the opened palms at the wrists in front of your face.

Continue to an open arm position, the arms should open to the shoulder position the same time the head slowly has reached an erect position.

You can slowly lower your arms to the sides but, slightly bent at the elbows.

Walking faster, bring the arms and opened palms to your left hip - looking down.

Then, open your right arm and walking as if you were following your right hand, the left trailing behind, march forward, faster.

Still moving, turn from the left side to the right - hands reversed now.

Leading with the left arm (the right arm behind you) bring the left arm to the right arm on the right hip.

This time, each movement is held for two paces... approximately.

Then, in a faster running walk, sway both arms over your head and move 'through the body' crossing the arms in front from side to side above the head and back.

Vary movements while continuing the swaying movements. Slow movements until palms are at sides as I have explained before.

The head is erect. Walking slowly forward, turn to look at your fellow dancers behind you. Extend arm and hand as if 'waving Good-bye'.

Turn forward, bringing the arm down, slowly walking forward.

This is the 'Wave Good-Bye'. A similar motion only with the arm raised higher and moving back to the front in a waving motion - is the 'The Beckoning'.

3-03. Вальсирование [Waltzing]

3-03-1. Вальсовый шаг [Waltz Step]

(*) Исходное положение: ноги в третьей позиции, правая нога впереди левой, руки на бедрах (для тренировки). Перенести вес тела на левую ногу, правая нога поднимается на полупальцы. Сделать шаг на правую ногу и перенести на нее вес тела, потом перенести вес тела обратно на левую ногу, потом опять на правую.

Ноги в третьей позиции, руки на бедрах (для тренировки).

Встать на левой опорной ноге, правая нога поднимается и находится спереди, один шаг на пятку.

Повторите шаг. Не сближая ноги, вместо этого, правая нога поднимается на пальцы ног, в то время как левая нога делает шаг перед правой ногой, и подъем правой ноги закрывает левую пятку.

Также происходит перенос веса с бедра на бедро, как и в прогулке.

На подъеме, бедра и ноги проходят под телом. Вес тела будет впереди размещения веса на ноги.

``

Feet in third position, hands on hips (for practice).

Rise up on left supporting foot while the right foot raises and is placed in front, one step on heel.

Repeat step. Don't close, instead, right foot raises up on toes while left foot steps forward of right foot and right foot instep closed to left heel.

There is also hip to hip weight shift as in the walk.

On the risings, the thighs and legs come under the body. the body weight precedes the placement of weight on the foot.

Последовательность

Шаг (П) вплотную (Л) шаг (П)

Шаг (Л) вплотную (П) шаг (Л)

Вес тела падает вперед, сначала на правое бедро, потом на левое.

``

Sequence

Step (R) close (L) step (R)

Step (L) close (R) step (L)

Body weight falls forward, first on the right hip.

3-03-2. Вальсирование назад (3-я позиция) [Waltzing Backward (3rd position)]

(*) Исходное положение: ноги в третьей позиции. Сделать шаг назад на (П) вблизи (Л), пятку к (П) подъем, шаг назад на (П) еще раз. Шаг назад мимо (П) с (Л) и вблизи (П) пятки к (Л) подъем.

Шаг назад на (П) вблизи (Л), пятку к (П) подъем, шаг назад на (П) еще раз.

Шаг назад мимо (П) с (Л) и вблизи (П) пятки к (Л) подъем. ``

*Step back on (R) close (L) heel to (R) instep, Step back on (R) again.
Step back past (R) with (L) and close (R) heel to (L) instep.*

3-03-3. Вальсирование на месте [Waltzing in Place]

(*) Исходное положение: руки в стороны. Шаг в сторону на (П), близко (Л), шаг (П). Раскачивание влево переход влево (Л), близко (П), шаг (П).

Руки в стороны, шаг в сторону на (П), близко (Л), шаг (П).
Раскачивание влево переход влево (Л), близко (П), шаг (П).

..

*Arms out to side, step sideways onto (R), close (L), Step (R).
Sway left stepping left (L), close (R), step (R).*

3-03-4. Вальсирование по диагонали через комнату [Diagonal Across the Room Waltzing]

(*) Переход из одного конца комнаты в другой. Исходное положение: руки в стороны. Шаг (П), близко (Л), шаг (П) и скользить левым коленом вперед и мах ногой под углом к левой стороне и опустить ступню на пол. Затем, шаг на (Л) близко (П), шаг (Л) провести (П) колено вперед до живота и мах ногой под углом за (П) сторону. Продолжать двигаться по комнате.

Переход из одного конца комнаты в другой, руки в стороны, шаг (П), близко (Л), шаг (П) и скольжение левое колено вперед и мах (ногой) под углом к левой стороне и поместить ступню (на пол).

Затем, шаг на (Л) близко (П), шаг (Л) провести (П) колено вперед до живота и мах (ногой) под углом за (П) сторону. Продолжать двигаться по комнате.

..

*Going from one end of the room to the other, arms out to sides, step (R), close (L), step (R) and slide left knee up front and swing at an angle out to left side and place foot.
Then, step on (L) close (R), step (L) draw (R) knee up to stomach in front and swing at an angle out to (R) side. continue down the room.*

3-03-5. Вальсовый поворот [Waltz Turn]

(*) Исходное положение: рука на левой стороне около бедра. "Манить" (П) протянутой рукой - ладонь вверх перед собой. Одновременно, сделать (Л) вальсовый шаг вперед на (П), близко (Л), шаг (П) повышение (П) руки изогнутой над головой, одновременно поворачивая корпус вправо, лицом в противоположную сторону той с которой начали. После поворота левая нога на высоких полупальцах ставится за правой. Сделать один вальсовый шаг, вперед (П) - и в то же время провести правую руку вниз, начиная "Подманивание" вперед и левое колено сгибается с левой ногой остающейся на полу, слегка позади тела.

С левой стороны на бедре, "манить" (П) протянутой рукой - ладонь вверх перед собой.

Одновременно, сделать (Л) вальсовый шаг вперед на (П), близко (Л), шаг (П) повышение (П) руки изогнутой над головой, одновременно поворачивая корпус вправо, лицом противоположно позиции, из которой вы начали.

Высоко на пальцах, левая нога (на пальцах) размещается за телом по завершении поворота - оторвать левые пальцы на пятке (Л) шаг, один вальсовый шаг, вперед (П) - и в то же время провести правую руку вниз, начиная "Подманивание" вперед и левое колено сгибается с левой ногой остающейся на полу, слегка позади тела.

With left hand on hip, 'beckon' (R) arm outstretched - palm up in front of the body. Simultaneously, make (L) waltz step forward on (R), close (L) , step (R) raising (R) arm curved over the head at the same time turning the body to the right to face the opposite position from which you started.

High on toes, the left foot (on toes) placed behind the body on completion of turn - come off left toes to rest heel (L) step, one waltz step, forward (R) - at the same time bringing the right arm down in starting 'The Beckoning' forward and the left knee bent with left foot resting on the floor lightly behind the body.

3-03-6. Вальсовое движение для грации и баланса [Waltz Movement for Grace and Balance]

(*) Исходное положение: рука на левой стороне около бедра. Шаг вперед на (П). Правая рука поднимается в сторону вверх. (Л) остаётся сзади, вытянутая рядом с телом (не касаясь). Провести (Л) ногу вверх к (П) в 3-ю позицию и провести тело до положения руки (посмотреть вверх). Шаг назад (Л) провести (П) ступню назад, и руки следуют к (П) к левому бедру. Повторить.

Руки на левой стороне около бедра. Шаг вперед на (П). Правая рука в сторону потолка. (Л) остаётся сзади, вытянутая рядом с телом (не касаясь).

Провести (Л) ногу вверх к (П) 3-я позиция и провести тело до положения руки (посмотреть вверх).

Шаг назад снова (Л) провести (П) ступня назад, и руки следуют к (П) к левому бедру. Повторение.

Arms to the left side near hip. Step forward on the (R). Right arm toward ceiling. (L) back resting, extended near body (not touching).

Draw (L) leg up to (R) 3rd position and draw body up to the arm position (look up). Step back again with (L) drawing (R) foot back and the arms come down to (R) to left hip. Repeat.

3-04. Шаг Полька [Polka Step]

(*) Сделать два шага вприпрыжку на правой ноге, левая нога выносится вперед с согнутым коленом. Два скачкообразных шага на левой ноге, правая нога коленом

выносятся вперед с согнутым коленом. Эти шаги являются небольшими, легкими и близко друг к другу.

Сделайте два шага вприпрыжку вперед на правой ноге с левым коленом вверх.
Два скачкообразных шага на левой ноге с правым коленом вверх.
Эти шаги являются небольшими, легко и близко друг к другу.

*Take two hopping steps forward on the right foot with the left knee up.
Two hopping steps on the left foot with the right knee up.
The steps are small, light and close together.*

3-05. Упругий бег [Bouncy Run]

(*) Тело движется с поднятыми коленями как пони движется рысью. Приземляться легко на пальцы.

Тело движется с поднятыми коленями в каждом "маленьком бодром беге" как пони движется рысью. Приземляться легко на пальцы.

*The body travels as the knees are raised in each 'little bouncy run' like a pony trotting.
Land lightly on the toes.*

3-06. Маховый шаг [Swing Step]

(*) Исходное положение: встать прямо с вытянутыми руками в стороны. Поднять правое колено высоко впереди себя. Когда вы опустите правую ногу вниз, чтобы высоко "подтолкнуть" тело, левая нога отводится назад. Небольшой скачок на правой ноге выполняется, когда левая нога раскачается вперед. Левая нога опускается на пол и правая нога раскачается назад. Когда вы делаете махи коленом (согнутым) назад, колено должно быть на высоте бедра, не выше [как итальянские арабески]. Нижняя нога висит ниже колена и стопы висят свободно. Каждый раз, когда вы делаете мах - отводите ногу назад - нужно поворачивать голову, чтобы посмотреть на ногу. Руки двигаются к кончикам пальцев. Центр тяжести перераспределяется вперед и назад с каждым махом ногами. Нога, которая качается вперед, выводится вверх и назад. Упражнение продолжается с продвижением по кругу. С каждым прыжком на опорную ногу тело сохраняет вертикальное положение.

Стать прямо с вытянутыми руками в стороны.

Поднимите правое колено высоко впереди себя.

Когда вы поместите правую ногу вниз, чтобы высоко "подтолкнуть" тело, левая нога повернута назад.

Небольшой скачок на правой ноге выполняется, когда левая нога раскачается вперед.

Левая нога размещается на полу и правая нога раскачается назад.

Когда вы делаете махи коленом (согнутым) назад, колено должно быть на высоте

бедра, не выше [как итальянские арабески].

Нижняя нога висит ниже колена и стопы висят свободно.

Каждый раз, когда вы делаете мах - отмахиваете ногу назад - поверните свою голову, чтобы посмотреть на ногу.

Движения рук текут изящно к кончикам пальцев.

Тазобедренная осевая нагрузка перераспределяется вперед и назад с каждым махом ногами.

Нога, которая качается вперед, выводится вверх и назад.

Тенденцией (что не правильно во время прямого маха) является мах голени и стопы "наружу - вверх - в воздух", и затем подъём колена к телу. Это ошибка.

Тело теряет импульс, и для упражнения необходим толчок тела вперед таким образом, чтобы вы могли продолжать движение кругами по залу, при этом с каждым прыжком на опорную ногу происходит толчок тела прямо к потолку.

Stand erect with arms outstretched to sides.

Raise the right knee high in front of the body.

As you place the right foot down to 'push-off' the body high, the left leg is swung back.

A small hop on the right leg is taken as the left leg swings forward.

The left leg places on the floor and the right leg swings back.

As you swing the knee (bent) back, the knee should be hip height, no higher [as an Italian arabesque].

The lower leg is hung below the knee and the foot hangs, loosely.

Each time you swing - swing your foot back - turn your head to look at it.

The arms movements flow gracefully to the fingertips.

The hip thrusts back and forward with each swing of the legs.

The leg that swings forward is brought straight up and back.

The tendency (which is wrong during a forward swing) is to swing by the lower leg and foot 'out - up - in the air' and then raise the knee to the body. This is wrong.

The body loses momentum for the exercise is to thrust the body forward to continue traveling around the room in a circle with each jump on the standing leg to thrust the body straight up to the ceiling.

3-07. Вращение (упражнения 1 и 2) [Twirl (exercises 1&2)]

1

(*) Исходное положение: подняться на полупальцы правой ноги, телом развернуться на правый угол. Правая рука поднята вверх к правому углу, глаза следуют (за пальцами). Левая рука находится на левой стороне тела. Сохранять баланс. Повернуться в исходное положение, разместите ладони на левом бедре, правая нога ставится впереди левой.

Поднимите тело на правом носке с телом, немного наклоненным к правому углу потолка.

Правые пальцы, ладони вниз, вытянуты вверх к правому углу, глаза следуют (за пальцами).

Левая рука ладонью вниз, также протянута к левой стороне тела. Поддерживайте баланс.

Вернуться в исходное положение, разместите ладони на левом бедре, правая нога закрывает спереди левый подъем.

Raise the body up on the right toes with the body slightly inclined to the right corner of the ceiling.

The right fingers, palm down, are outstretched upward toward the right corner, eyes follow.

The left hand, palm down also, is held out to the left side of the body. Hold for balance. Return to start position, placing palms at left hip, right foot closes front to left instep.

2

(*) Исходное положение: подняться на полупальцы правой ноги, телом развернуться на правый угол. Соскок с правых пальцев, когда тело опускается. Шагнуть к внешней стороне правой ступни с левой ступнёй, и проведите руки вниз вперед - сделайте два дополнительных маленьких шага на месте, чтобы завершить поворот. Это делается по прямой линии.

Повторите позу. Соскочить с полупальцев правой ноги, когда тело опускается.

Шагните к внешней стороне правой ступни с левой ступнёй, и проведите руки вниз вперед - сделайте два дополнительных маленьких шага на месте, чтобы завершить поворот.

Это делается по прямой линии.

Repeat pose. Jump off right toes when the body descends.

Step over to the outside of the right foot with the left and holding arms down in front - make two additional little steps in place to complete the turn.

This is done along a straight line.

3. Быстрое вращательное движение [Rapid Twirl Movement]

(*) Исходное положение: подняться на полупальцы правой ноги, телом развернуться на правый угол. Поднять ногу, опустить и подпрыгнуть на ней вверх. Левое колено слегка согнуто, (Л) ногу вытянуть от бедра, поднять немного ниже уровня тазобедренного сустава. Правая рука тянется вверх. Левая рука отведена в сторону - позади тела. Левая нога возвращается близко к правой ноге. Сделать поворот на месте. Шаг на (Л), Шаг (П), Шаг (Л), завершая поворот, после возвращения с левой ноги (после скачка) левая нога приближается близко к правой ноге. Но, в повороте, на самом деле, (левая нога) переходит вперед правой ступни. Возврат (Л) Шаг (с пересечением Правой) Шаг (П) всё ещё вращается, Шаг (Л).

Наклоните правую сторону тела к правому углу комнаты. Поместите правую ногу в том же направлении, как и тело (правый угол).

Поднимите ногу, поставьте снова и "оттолкните" тело вверх (прыжок).

Левое колено слегка согнуто, (Л) ногу вытянуть от бедра, поднять немного ниже уровня тазобедренного сустава.

Правая рука тянется вверх. Левая рука протянута в сторону - позади тела. Левая нога возвращается близко к правой ноге.

Вы делаете поворот на месте. Шаг на (Л), Шаг (П), Шаг (Л), завершая поворот, после возвращения с левой ноги (после скачка) левая нога приближается близко к правой ноге.

Но, в повороте, на самом деле, (левая нога) переходит вперед правой ступни.

Возврат (Л) Шаг (с пересечением Правой) Шаг (П) всё ещё вращается, Шаг (Л).

Incline the right side of the body toward the right corner of the room. Place right foot in same direction of body (right corner).

Lift foot, place again and 'push-off' body upward (jump).

The left knee is slightly bent, (L) leg extended from the hip, raised to slightly below hip level.

The right arm stretches upward. The left arm is held out - behind the body. The left foot returns close to the right foot.

You do a turn in place. Step on (L), Step (R), Step (L), completing the turn, after the return of the left foot (after the jump) the left foot closes close to the right foot.

But, in turning, it is actually crossed in front of the right foot.

Return (L) Step (turn-crossing Right) Step (R) still turning, Step (L).

3-08. Прыжок с поворотом на месте [Jump Turns in Place]

(*) Прыгнуть вверх и повернуться. Во время поворотов, правая рука выполняет "резкие движения" от запястья в круговом движении, а левая рука остается протянутой. Повороты повторяются в быстрой последовательности. Резкие повороты в танце требуют быстрого поворота головы в сторону направления движения. Это предотвращает головокружение. Если вы ощутили головокружение, сделайте шаг вперед и наклонитесь над коленями на одну минуту.

Прыжок с поворотом

Jump Turns

Прыгнуть вверх и повернуться. Во время поворотов, правая рука выполняет "резкие движения" от запястья в круговом движении, а левая рука остается протянутой.

Повороты повторяются в быстрой последовательности. Резкие повороты в танце требуют быстрого поворота головы в сторону направления движения. Это предотвращает головокружение. Если вы ощутили головокружение, сделайте шаг вперед и наклонитесь над коленями на одну минуту.

Jump up and turn. During turns, the right hand 'flicks' at the wrist in a circular motion and the left arm remains outstretched.

Turns are repeated in rapid succession. Rapid turns in dance necessitate a rapid turn of the head toward the direction you are moving. This prevents dizziness. If you become dizzy, step and bend over knees a minute.

3-09. Шаг в цыганском танце [Gypsy Dance Step]

(*) Руки на бедрах, начинать (П) ногой вперед. Левое плечо вперед, шаг на (П) ступню. Плечи назад, ноги вместе. Поворот направо, плечо впереди.

Руки на бедрах, начинаем (П) ногой вперед.

Левое плечо вперед, шаг на (П) ступня.

Плечи назад (ноги вместе).

Поворот направо, плечо впереди.

..

Hands on hips, start (R) foot forward.

Left shoulder forward, step on (R) foot.

Shoulder back (feet together).

Reverse to Right, shoulder front.

3-10. Русский шаг [Russian Step]

(*) Держать руки на уровне плеч, шаг (П) через фронт (Л). Шаг (П) и повернуть голову (Л) и посмотрите вверх, наклоня плечо в движении.

Держите руки на уровне плеч, шаг (П) через фронт (Л).

Шаг (П) и поверните голову (Л) и посмотрите вверх, склоня плечо в движении.

..

Hold arms out to shoulder level, step (R) across front (L).

Step (R) and turn head (L) and look up, inclining shoulder movements.

3-11. Скольжение в Мазурке [Mazurka Slide]

(*) Исходное положение: встать прямо, правой стороной повернуться к противоположной стороне комнаты. Левая рука кистью опирается на бедро, а правая рука вытянута по направлению к другому концу комнаты. Быстро скользить на ногах. Голова поворачивается в сторону правой ноги. Меняйте ноги, правая нога все время ведет, пока не достигнете противоположной стороны. Вернуться в исходное положение, но встать левой стороной и поменять руки. Двигаться обратно, но вести будет левая нога.

Мазурка (Скольжение)

Mazurka (Slide)

Станьте прямо, правую сторону обратите к длинной стороне комнаты.

С левой кистью на бедре и правой рукой и кончиками пальцев, вытянутыми в сторону другого конца комнаты, очень быстро скользить на ногах. "Зачерпните" пол ведущей ногой. За пределами правой ноги направьте лицо напротив к той же длине комнаты.

Быстро перемещайтесь наружу и перетащите левую ногу в сторону вправо.

Правая (нога) приходит от пола, когда она каждый раз будет поставлена для

скольжения, а левая остается на полу, чтобы тянуться вправо.

При достижении противоположного конца комнаты, поменяйте положение рук и ведите с левой ногой сзади, пальцы в исходное положение.

``

Stand erect, right side facing the length of the room.

With left hand on hip and right arm and fingers outstretched toward the other end of the room, slide very fast on toes. 'Grab' the floor with leading foot. The outside of the right foot facing the same opposite length of room.

Move out fast and drag the left foot up to the side of the right.

The right comes off the floor as it is placed each time to glide and the left stays on the floor to pull to the right.

Upon reaching the opposite end of the room, reverse hand positions and lead with the left foot back, toes in starting position.

3-12. Бег [Run]

3-12-1. Подскок [Skip]

ПОДСКОК

SKIP

(*) Исходное положение: Встать на носки обеих ног. Поднять (П) колено и поставить (П) ступню вниз, скачок (П), левая нога маховым движением отводится назад, колено согнуто. Снова подскок на правую (ногу), левая нога делает мах вперед, затем опустить её на пол. Когда левая нога коснулась пола, правая отводится назад, колено согнуто. Когда вы делаете мах левой ногой вверх назад, с коленом согнутым к левой стороне под углом. Руки вытянуты в стороны и растекаются вместе с движением через тело.

Встаньте на носки обеих ног. Поднять (П) колено и поставить (П) ступню вниз, скачок (П), когда вы делаете мах левой ногой вверх назад, с коленом согнутым к левой стороне под углом.

Снова подскок на правую (ногу), когда вы делаете мах левой ногой вперед и ставите (Л) ногу на пол.

Когда левая нога ставится (на пол), правая нога (колено согнуто) качается позади, как и в исходном положении с левой стороны.

Руки вытянуты в стороны и растекаются вместе с движением через тело. Когда нога качается назад, существует огромная тазобедренная осевая нагрузка вперед, когда нога качается назад, грудь и область таза "оседают".

``

Rise up on the toes of both feet. raise (R) knee and place (R) foot down, hop (R) as you swing left leg up behind with knee bent out to left side at an angle.

Hop on right again as you swing left leg forward and place (L) foot on the floor.

When left foot is placed, the right leg (knee bent) is swinging up behind as in the start position with the left.

Arms are held out to sides. and flow along with the movement through the body. When the leg swings back, there is a tremendous hip thrust forward as the leg swings back, the chest and pelvic area 'caves-in'.

3-12-2. Бег - Бег - Подскок [Run - Run - Skip]

RUN-RUN-SKIP

(*) Высоко на пальцах, колено (П) вверх, Вниз на (П) жестко. Пробежать два шага и запрыгнуть на левую (ногу). Бег-Бег-Подскок (П) вверх. Бег-Бег-Подскок.

Высоко на пальцах, колено (П) вверх, Вниз на (П) жестко.

Пробежать два шага и запрыгнуть на левую (ногу).

Бег-Бег-Подскок (П) вверх.

Бег-Бег-Подскок.

``

High up on toes, knee (R) up, Down on (R) hard.

Run two steps and hop up on the left.

Run-Run-Skip (R) up.

Run-Run-Skip.

Бег

The Run

(*) Начать из угла комнаты. Высоко на пальцах, руки тянутся к потолку. Как бы падая наклониться всем корпусом вперед, руки отводятся назад. Двигаться стремительным бегом. После того, как достигнут противоположный угол комнаты, поднять корпус и руки протянуть вверх, быстро развернуться и повторить обратно. Всё время двигаться на полупальцах.

Начните в углу комнаты. Высоко на пальцах, руки протягивать, растягиваются до потолка.

Наклонитесь так, как будто происходит падение на кровати, корпус прямо. Когда вы падаете - наклониться вниз на талию, руки согнуты в локтях, назад по бокам, поверхности больших пальцев рук отдыхают на бедрах.

Быстро, небольшие, быстрые шаги, втянуть живот, поднимать ноги параллельно - колени к животу во время бега. Когда вы достигаете следующего угла комнаты.

Вдруг, внезапно, подняться, пройти, поворот лицом к следующему углу.

Опуститься, как и прежде, повторите все четыре угла комнаты. В этом движении вы всё время остаётесь на пальцах ног.

``

Start in the corner of the room. Up high on toes, arms reaching, stretched up to the ceiling.

Bend over as falling onto a bed, body straight. As you fall - bend down at waist, arms bent at elbows, back at sides, the sides of thumbs resting on hips.

Fast, small, quick steps, pull in stomach, lift feet parallel - knees up to stomach during run. As you reach the next corner of the room.

Suddenly, raise up, come up, turn, facing the next corner. go down as before, repeat all four corners of the room. You never come down off the toes in this movement.

3-12-3. Прыжок [The Leap]

Начать с (П) передней вперед, колено согнуто назад (Л) нога вытянута, руки прямо назад по бокам.

Начните работать, тело вниз, голова вверх.

Так же, как вы собираетесь прыгать, вдруг, поднять тело, выгнуть спину, одновременно руки направить по бокам (ладонями вниз), как птица и (П) нога толкает вверх и наружу, тогда как (Л) нога прямая позади.

Колено задней ноги должно быть прямым.

..

Start with (R) front forward, knee bent back (L) leg stretched out, arms straight back at sides.

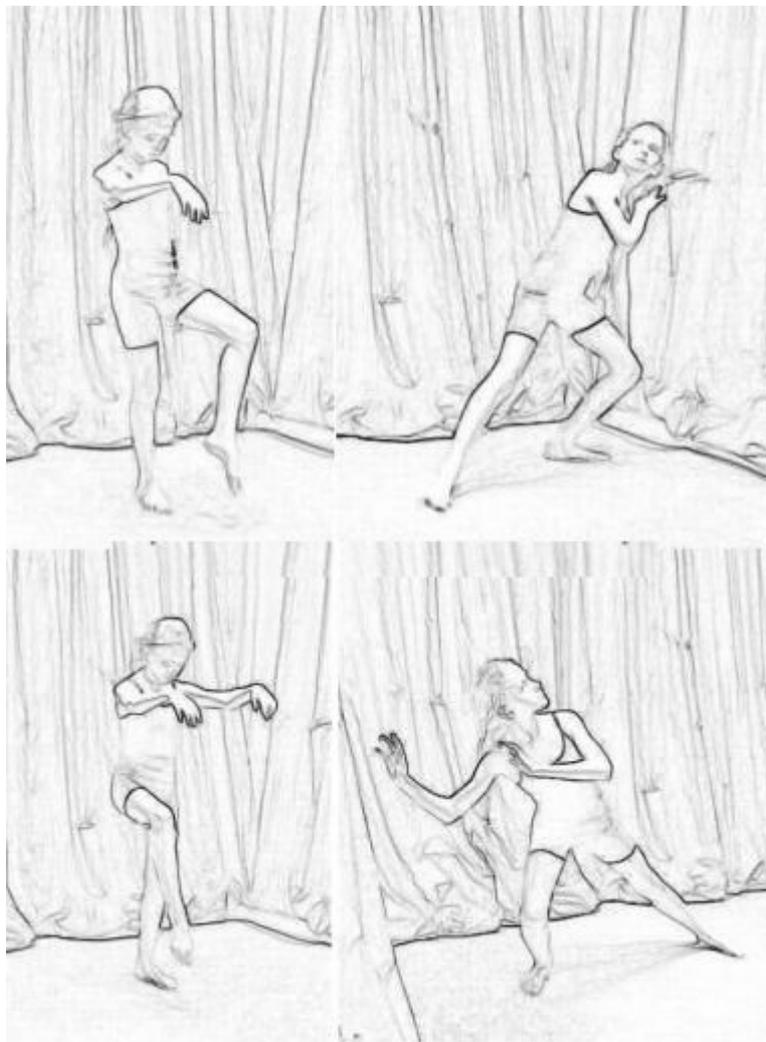
Start to run, body down, head up.

Just as you are about to leap, suddenly, lift the body, arch the back, simultaneously the arms come up at the sides (palms down) like a bird and the (R) leg is thrust up and out while the (L) leg is straight behind.

The knee of the back leg must be straight.

3-13. Фигуры Танагра [Tanagra Figures]

(*) Исходное положение: встать прямо, ноги параллельно, руки опущены вдоль туловища. Одновременно медленно наклоняя голову вперед, поднять правое колено с углом 90 градусов, левая рука поднимается до уровня плеча, кисть свободно свисает вниз. Затем отвести поднятое колено вправо и сделать выпад в сторону на правую ногу, левая рука опускается вниз и обе руки отводятся тоже направо: левая рука перекрывает грудь, а правая отводится в сторону, как будто защищая лицо. Выдержать позу, потом вернуться в исходное положение. Повторить тоже самое в левую сторону. Кроме того, есть многочисленные комбинации других движений рук. Поднять правую руку немного согнутую в локте над головой. Голову повернуть направо, потом налево.



<http://idvm.narod.ru/texts/bibe/pic/rosenberg-3-13.jpg>

Станьте прямо, ноги параллельно, изгиб назад над (ногами) и свесить голову вперед, медленно поднимая (одновременно) правое колено с углом 90 градусов.

Одновременно, повышение левой руки на высоту плеча, руки опустите, затем поверните поднятое колено к правой стороне (шаг), поместите ногу на пол и, в то же время, повышение руки из позиции спереди к вашему лицу сбоку - как если бы вы вызывали кого-то.

Затем, по-прежнему, это движение прямо к правой предыдущей [позиции] вашего лица.

Затем, чтобы встать прямо, провести левую руку от правой предыдущей [позиции] вашего лица к левой.

Опустить, одновременно, перетаскивая правую ногу и колено к левой склонённой ноге в положение стоя.

Повторите с левой стороны. Кроме того, есть многочисленные комбинации других движений рук.

Поднимите руки над головой, искривите их над головой, поворачивая голову в руки влево, затем вправо.

Stand erect, feet parallel, bend back over and droop head forward slowly raising (simultaneously) the right knee to a ninety degree angle.

Simultaneously, raising the left arm to shoulder height, hand drooping, then swing

raised knee to right side (a step) and place foot on the floor and at the same time raising the hand from in front to your face sideways - as if you were calling someone.

Then, continue it's movement straight to the right past your face.

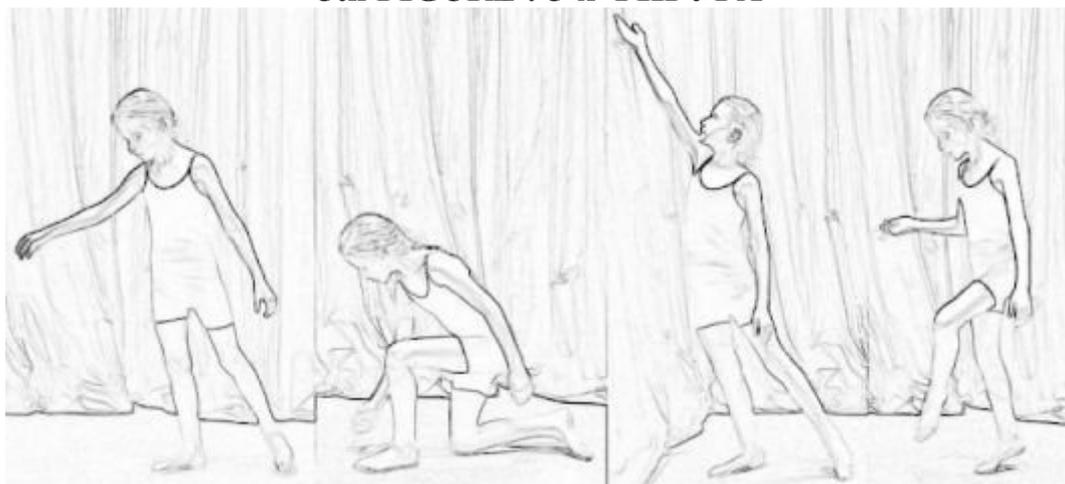
Then, to come erect, pass the left hand from the right past your face to the left.

Bring down, simultaneously, dragging the right foot and knee to the left leaning leg to a standing position.

Repeat on the left side. Also, there are numerous combinations of other arm movements.

Raise arms over the head, curve it over the head turning the head into the arm to the left, then to the right.

5th FIGURE : 5-я ФИГУРА



<http://idvm.narod.ru/texts/bibe/pic/rosenberg-3-13-5.jpg>

3-14. Лежа Снижение и Подъем [Lying Down and Rising]

(*) Исходное положение: встать прямо, ноги параллельно, руки опущены вдоль туловища. Сделать шаг левой ногой вперед, как будто делая шаг возле края бассейна с водой. Левая рука тянется вперед, как будто хочется сорвать цветок, взгляд направлен вниз. Опуститься на левое колено, вес тела остается на правом колене. Сесть назад на правое бедро, с левой ногой впереди, немного поднимаясь на колене. Рука поднимается над головой. Медленно опускаться на правой руке до положения лежа на полу, левая рука опускается и касается предплечья правой руки. Полностью расслабиться. Левая нога вытягивается, тело находится прямо под углом вверх и вниз. Левая нога у правого колена. Медленно, поднять себя с левой стороны и вытянуть руку по направлению к левой ноге и, глядя в этом направлении, пока не придете в положение сидя. Потом повернуться вперед с вытянутыми руками - подбородок поднимается. Подняться на правое колено глядя вверх так, будто вы растёте, чтобы встретить восход Солнца. Опустить руки вниз перекрестить в запястьях, не касаясь пальцами пола. Медленно начать подниматься с колена, голова и руки еще находятся внизу и прийти в вертикальное положение. Ноги приходят в параллельную позицию. Снизу перекрещенные руки поднимаются вверх перед грудью, и раскрываются в стороны над головой, как будто приветствуя Солнце. Шаг на правую ногу, идти навстречу Солнцу.



<http://idvm.narod.ru/texts/bibe/pic/rosenberg-3-14.jpg>

Из положения Лежа Снижение и Подъем (в сопровождении "Грезы Любви" Листа).

Проведите левую ногу вперед, как будто делая шаг возле края бассейна с водой. Пусть ваша рука идёт вперед, как если бы вы были глядели вниз, чтобы сорвать цветок. Все ещё глядя вниз, наклонитесь на левое колено и поместите свой вес тела на правое колено - с ног, вытянутых на полу позади.

Затем, аккуратно, сядьте назад на правое бедро, с левой ногой впереди, немного поднимаясь на колене.

Поднимите руку в жесте вперед над вашей головой.

Медленно, скользите назад на правой руке, медленно снижая себя в положение лежа, а левая рука спускается изящно туда, где пальцы касаются внутренней части локтя, около предплечья.

Полностью расслабиться на своей стороне. Левая нога вытягивается, тело находится прямо под углом вверх и вниз. Левая нога у правого колена.

Медленно, поднять себя с левой стороны и вытянуть руку, пока вы находитесь в сидячем положении. Затем, вытянуть левую руку по направлению к левой ноге и, глядя в этом направлении, перейти к полному сидячему положению.

Затем, повернитесь вперед с вытянутыми руками - подбородок поднимается.

С рукой вытянутой в стороны, поднимитесь на правом колене, глядя вверх так, будто вы растёте, чтобы встретить восход Солнца.

Проведите левую ногу в своё правое колено.

Опустите голову и шею, и отступите назад, глядя на ваши руки, которые должны скрещиваться на запястьях, пальцами вниз, на 5 сантиметров от пола.

(Не касайтесь пола). Поднимитесь на левой ноге и на колене. С головой все ещё опущенной вниз, руки вниз, затем поднимитесь в вертикальное положение.

Руки скрещиваются на запястьях, выписать траекторию медленно через середину тела и, как только тело станет прямо, правая нога ставится параллельно левой.

Руки, скрещенные внизу, поднять к подбородку мимо глаз, чтобы открыть и расширить над поднятой головой, как будто приветствуя Солнце.

Затем, с остановкой впереди, снова на правой ноге, мы идем навстречу Солнцу.

..

Lying Down and Rising (to Liebestraum).

Place your left foot forward as if taking a step near the edge of a pool of water. Let your hand come in front as if you were looking down to pick a flower. Still looking down,

bend down on the left knee and place your body weight on the right knee - with toes extended on the floor behind.

Then, delicately, sit backwards on your right hip with the left foot in front, slightly raised up by the knee.

Raise your arm up in a gesture forward over your head.

Slowly, slide back on your right hand, slowly lowering yourself to a lying position and the left arm comes down gracefully to where the fingers touch the inside of the elbow near the forearm.

Completely relax on your side. The left leg is extended, the body is at a straight up and down angle. The left foot into the right knee.

Slowly, raise yourself up with your left hand and extend arm until you are in a sitting position. Then, extend the left arm over the left leg and looking in that direction, come to a full sitting position.

Then, turn forward with your arms outstretched - chin lifted.

With arm extended out to sides, raise up on the right knee, looking up as if you were rising to meet the morning Sun.

Draw the left leg into your right knee.

Lower your head and neck and back down looking at your arms to a crossing at the wrists, fingers down a couple of inches from the floor.

(Do not touch the floor). Raise up on the left foot and knee. With head still down, arms down, then raise up to an erect position.

The hands crossed at the wrists, drawing up slowly through the middle of the body and as the body comes erect, the right foot is parallel with the left.

The hands crossed under, raise to the chin up past the eyes to open and extend over the raised head as if greeting the Sun.

Then, with a stop forward, again on the right foot, we go to greet the Sun.

3-15. Движения рук и Упражнения для пальцев [Arm Movements and Finger Exercises]

Покачивание руками (под 3-й концерт для фортепиано Бетховена)

Раскинув руки над головой, раскачиваться вместе - из стороны в сторону - над головой. Сведите запястья вместе и раскачивайте внутрь и наружу на запястьях.

Движения рук представляет из себя естественное течение наружу от тела.

Айседора обнаружила эти движения, наблюдая за ветвями деревьев и волнами, за крыльями птиц.

Руки изображают эмоции человека. Станьте прямо, руки вниз по бокам, локти слегка опираются на бедра.

``

Swaying of Arms (to Beethoven's 3rd Piano Concerto).

Arms outstretched overhead, sway together -side to side- overhead. Bring wrists together and sway in and out at the wrists.

The arm movements are the natural flowing outward from the body.

Isadora discovered these movements by watching the branches of trees and the waves, the wings of birds.

The arms portray the emotions of the human being. stand erect, hands down at sides, elbows slightly resting on the hips.

(*) Исходное положение: Встать прямо, руки внизу по бокам, локти слегка опираются на бедра. Правая рука медленно поднимается через центр тела (позвоночник) к солнечному сплетению. Постепенно поднимается грудь, подбородок, ладонь проходит мимо глаз, лба, рука тянется вверх и открывается над головой вверх в сторону. Медленно опускается через сторону. Когда рука поднимается вверх ладонь раскрыта наружу, а когда рука опускается вниз ладонь поворачивается вниз к земле. Как только правая рука опустилась, движение повторяется левой рукой. Потом движение выполняется двумя руками, скрестив ладони в запястьях внизу перед телом. Когда обе руки раскроются через стороны до уровня плеч, ладони раскрыты наружу вверх. Сделать кистями движение вверх и развернуть ладони вниз к земле, движение рук похоже на движение волны. И опустить руки вниз.

Доведите правую руку медленно к центру тела. Не поднимайте из нижнего положения. Поверните руку так, ладонью к правой стороне.

Голова опущена, медленно поднимите руку вверх, мимо солнечного сплетения. Начните поднимать тело. Постепенно, грудь поднимается, подбородок вверх, ладонь проходит глаза, пока, пройдя лоб, рука тянется вверх и открывается над головой, и над головой открывается в сторону.

Медленно, рука опускается в сторону. Когда рука тянется в сторону, на высоту плеча, ладонь (в данный момент направленная вверх) поворачивается к лицу вниз.

Это движение продолжается вниз и (не останавливаясь), пока рука покоится в стороне, обратной стороной, сделать левой рукой.

Поставить обе руки, скрестив ладони на запястьях в центре тела.

Тогда как обе руки вытягиваются в стороны от плеч, сгибать пальцы прямо так, чтобы пальцы и ладони образовали прямую линию. - не кривую или в виде "крючка".

"Волнистые руки". "Пульсация через" верх до нижней руки, до руки от плеч в круговом движении.

Bring the right hand slowly to the center of the body. Do not raise from lowered position. Turn the arm so the palm faces out to the right side.

The head lowered, slowly raise the hand up past the solar plexus. Start raising the body. Gradually, the chest comes up, the chin up, the palm passes the eyes until, after passing the forehead, the hand stretches upward and opens out over the head and overhead-opens to the side.

Slowly, the arm descends to the side. As the arm reaches the side, shoulder height, the palm (now facing up) reverses and turns to face downward.

This movement continues down and (never stopping) until the arm rests at the side, reverse sides, do left arm.

Do both arms crossing palms at wrists at center of the body.

Then, as the arms are both stretched out to the sides from the shoulders, flex the fingers out straight so that the fingers and palms form a straight line.- not a curve or a 'claw' look.

'Undulate' the arms. 'Ripple through' the upper to lower arms to the hands from the shoulders in a rounded motion.

D.A.McComb (1979)

Перевод: А.Панов.

• 0. СПРАВКА == REFERENCE •

Барре упражнения [Barre Exercises]

[http://en.wikipedia.org/wiki/Barre_\(ballet\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Barre_(ballet))

Барре (французский язык) - стационарным поручень, который обеспечивает поддержку во время различных типов упражнений.

A barre (French) is a stationary handrail that provides support for people during various types of exercise. Barres are used extensively in ballet training and warm up exercises, where such exercises are commonly referred to as barre work. In a ballet class, barre may also refer to the part of the class that involves barre work.

Dancing Maenad (Танцующая Менада)

<http://ancientrome.ru/art/artworken/img.htm?id=2040>

Dancing maenad. Berlin, State Museums (Staatliche Museen zu Berlin)

Maenad — 1. A Bacchante; a priestess or votary of Bacchus, traditionally associated with frenzied rites. 2. A frantic or frenzied woman.

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Вакханки>

Менады (др.-греч. "безумствующие", "неистовствующие") — в древнегреческой мифологии спутницы и почитательницы Диониса. По его имени у римлян — Вакх, они назывались вакханками, также бассаридами — по одному из эпитетов Диониса — "Бассарей" (см. также Бассара), фиадами, мималлонами. Менады растерзали легендарного Орфея. Менада - взбешенная, разъяренная женщина.

<http://godsby.ru/antique/maenads.html>

Менады, что в переводе означает безумствующие, они же - вакханки, бассариды - персонажи древнегреческой мифологии. Менады изображали полуобнаженными, иногда облаченными в шкуру пятнистого оленя, подпоясанную задушенными змеями. Менады, украшенные виноградными листьями и плющом, всегда следовали за Дионисом. Они убивали диких животных и пили их кровь. Тирсами они сокрушали все на своем пути, выбивали из скал молоко и мед. Часто жертвами вакханок становились случайные мужчины, которых истязали, подвергали сексуальному насилию и убивали. Женщин, встречавшихся им по пути, менады стремились увлечь за собой и приобщить к свите Диониса. Первое дошедшее до нас упоминание о менадах встречается в трагедии Еврипида "Вакханки".

Танагрские статуэтки (Пеплофоры)

<http://m.slovari.yandex.ua/article.xml?book>

ПЕПЛОФОРЫ (греч. *perlophoroi* — "несущие пеплос"; см. пеплос) —

(«танцовщицы» или данаиды) в античном искусстве тип статуэток из мрамора, бронзы или терракоты (см. танагрская коропластика), представляющих собой женские фигуры в длинных одеяниях с ниспадающими складками — пеплосах.

В Археологическом музее Неаполя хранятся пять бронзовых фигур в одинаковых одеяниях, отличающихся выразительными движениями рук. Глаза инкрустированы цветными камнями.

[Яндекс.Словари › Словарь изобразительного искусства, 2004-2009]

Танцовщица Антонио Канова. Мрамор. 1812 год.

<http://spbstarosti.ru/headline/tancovshhica-antonio-kanova.html>

http://i901.photobucket.com/albums/ac215/spbstarosti/headline/canova001_1.jpg

Антонио Канова (1757 – 1822): «Имел смелость не копировать греков, а подобно им изобретал красоту»

• СЛОВАРЬ == DICTIONARY •

attitudes - позы

barre - станок

dance - танец

dancing - пляска

exercise - упражнение

floor - пол, зал

gestures - жесты

tight - положение

down - вниз

up - вверх

drawn up - подтянуть, выпрямлять

upward throw - восходящий бросок

ankle - лодыжки, щиколотки, голеностоп

arms - руки (от плеча)

back - спина

body - тело

chest - грудь

elbow - локоть

fingertips - кончики пальцев

feet - стопы

foot - ступня

hand - кисть, ладонь (от локтя до пальцев)

hands - кисти рук, ладони

hip - бедро, тазобедренный

hip heighth - на высоте бедра

hip thrusts - тазобедренная осевая нагрузка

heel - пятка, каблук

heels together - пятки вместе

head - голова

leg - нога

lower leg - голень

muscles - мышцы

neck - шея

palms - ладони
pelvic - таз
seat - задняя часть
shoulder - плечо
sole - подошва
stomach in - живот втянут
stomach muscles - мышцы живота
thumbs - большие пальцы руки
toes - пальцы ног (носки)
waist - пояс
wrist - запястье

arch - изогнуться дугой
bends - изгибы
bend over - наклониться вперед
bob - подскок
break - пауза
bring - свести, вести
closes - приближается
crossing - скрещивание
draw - делать, проводить
drawing up - выписать траекторию
extend - вытянуть
extended - вытянутый
gliding - скольжение
inclining - наклоняя
instep - подъем
jump - прыжок
jumping - попрыгивание
flex - сгибать
flicks - щелчки, резкие движения
flic-flac - флик-фляк, прыжок назад с двух ног
hold - держать
hop - скачок
hop up - запрыгнуть
hopping - вприпрыжку
kick - толчок, выброс ноги, удар ногой
kneeling - положение на колене
lead - вести
lean - наклон
lifts - подъемы
loosely - свободно
lowered - опущена, опускается
point - указать
places - размещается
pull - тянуть
put - поместить, добавить

reaching - протягивать
reclining - наклон
rest - упор
rests - опирается, покоится
rise - подниматься
rising - подъем
run - пробежка
running - бег
running steps - беговые шаги
skip - скок
skipping - подскок, поскок
slide - скольжение
spin - вращение
stand erect - встать прямо
stoop - нагибание
stretch - растяжка
stretched - растягивается
sway - раскачивание, размахивание
swaying - качающееся
swings - махи
swingstep - маховый шаг
backswing - замах назад
swung - повернута
taken - выполняется
throw - бросок, перенос
thrown - отброшен
thrust - осевая нагрузка
thrust the body - толчок тела
twirling - кружение
vary - варьировать
walking - ходьба

1 дюйм - 2.54 см, сантиметров

1 ярд - 91.44 см

in front of the body - перед собой

mounting - высшие, высоты, возвышения

steady practice - регулярная практика

steps in place - шаги на месте

still - все ещё

suddenly - вдруг, внезапно

TRANSLATE

"mounting circles" - высшие сферы (??)

"hand and arms" - кисти рук и руки (??)

arm and hand - рука и кисть

• ЛИТЕРАТУРА == LITERATURE •

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Техника танца Айседоры Дункан. Учебно-методическое пособие в 6-ти томах / Айседора Дункан; Ирма Дункан; Д. А. Мак-Комб после Лилиан Розенберг; Пер. с англ. А. А. Панов; Под ред. и с предисл. О. В. Труль. - Санкт-Петербург : Изд. "Классика-Модерн" Культурный Центр Чистых Искусств имени Айседоры Дункан [Дункан-Центр], 2016.

1. Искусство танца / Айседора Дункан; Пер. с англ. А. Панов; Предисл. О. Труль. - СПб.: Изд. Дункан-Центр, 2016.

Айседора Дункан. Искусство танца. Избранное; Выдержки из книги. Пер. с англ. А. Панов; Предисл. О. Труль. - Санкт-Петербург : Изд. "Классика-Модерн" Культурный Центр Чистых Искусств имени Айседоры Дункан [Дункан-Центр], 2016.

2. Техника Айседоры Дункан / Ирма Дункан; С илл. Фото Ханс Брисекс. Позы от Айседоры, Ирмы и других учениц Дункан. Предисл. М. Ф. Робертс; Пер. с англ. А. Панов; Ред. О. Труль. - СПб.: Изд. Дункан-Центр, 2016.

Техника Айседоры Дункан от Ирмы Дункан. Издательство Камин, Нью-Йорк, 1937. Методика Айседоры Дункан как учит ИРМА ДУНКАН. С иллюстрациями. Фотографии Ханс Брисекс. Позы от Айседоры, Ирмы и других учениц Дункан. Отпечатано типографией Карл Пиллер в Австрии, Вена VIII.

Техника Айседоры Дункан / Ирма Дункан; С илл. Фото Ханс Брисекс. Позы от Айседоры, Ирмы и других учениц Дункан. Предисл. М. Ф. Робертс; Пер. с англ. А. Панов; Ред. О. Труль. - СПб.: Изд. Дункан-Центр, 2016.

3. Техника учебных занятий [Методика обучения] в Школе танца Айседоры Дункан; от Д.А.Мак-Комб [1979], после Лилиан Розенберг (1930-е), Ирмы Дункан (1900-е) и Айседоры Дункан (1877); Фотоколлажи Соня Заикина. Пер. с англ. и предисл. А. Панов; Под ред. О. Труль. - СПб.: Изд. Дункан-Центр, 2016.

..

LIST OF RESOURCES

The Technique of Isadora Duncan Dance. Dance Tutorial in 6 volumes / Isadora Duncan; Irma Duncan; D. A. McComb after Lillian Rosenberg, 2016.

1. The Art of the Dance. Isadora Duncan / pref. par Sheldon Cheney.- New-York : Theater Arts, 1928.- 147 p. Edited, with an introduction by Sheldon Cheney. ISBN 0-87830-005-8, ISBN-10: 0878300058, ISBN-13: 978-0878300051

2. The Technique of Isadora Duncan By Irma Duncan. Illustrated. Photographs by Hans V. Briesex. Posed by Isadora, Irma and the duncan pupils. Printed in Austria by Karl

Piller, Wien VIII, 1937. - Printed in St. Petersburg, Russia by [<http://idvm.chat.ru> DUNCAN Center], 2016.

Irma Duncan. The Technique of Isadora Duncan By Irma Duncan. The Technique of ISADORA DUNCAN as Taught by IRMA DUNCAN. Illustrated. Kamin Publishers. New York. 1937.

3. The Classroom Technique Of The School Of Isadora Duncan Dancing by D.A.McComb [1979], after Lillian Rosenberg (1930's), Irma Duncan (1900's) and Isadora Duncan (1877). - Printed in St. Petersburg, Russia by [<http://idvm.chat.ru> DUNCAN Center], 2016.

==

ЛИТЕРАТУРА ОБ АЙСИДОРЕ ДУНКАН:

Айседора Дункан: Беседа с А.Л. Волыньским / Н.Г. Молоствов. - Санкт-Петербург: типо-лит. "Печ. искусство", 1908. - 15 с. ; 22 см.

1. Психопаты, "Санинцы" и Дункан в стихах. 2. Продажная печать и "Босоножка" Ивана Откровенного. - Одесса : тип. и лит. М. Прищепова, 1908. - 17 с. , вкл. обл. ; 24 см.

Айседора Дункан / Питер Курт ; [пер. с англ. С.Лосева]. - Москва : Эксмо, 2007. - 767 с., [16] л. ил., портр. ; 21 см. - (Женщина-богиня).

Есенин и Айседора Дункан / [сост.: Т.И. Маршкова]. - Москва : Алгоритм, 2007. - 285, [2] с. ; 21 см. - (Любовные истории великих).

Есенин без Дункан, или Обратная сторона солнца / Нина Молева. - Москва : Олимп: Астрель, 2010. - 317, [2] с. ; 21 см. - (Серия "Кумиры. Истории Великой Любви").

Есенин. Дункан = Esenin. Duncan. Воспоминания / вступ. ст. Льва Аннинского]. - Москва : ПРОЗАИК, 2011. - 685, [2] с. : ил., портр. ; 21 см.

Содержание: Моя жизнь / Айседора Дункан. Русские дни Айседоры Дункан и ее последние годы / Ирма Дункан, Аллан Росс Макдугалл. Встречи с Есениным / Илья Шнейдер.

СОЧИНЕНИЯ:

Танец будущего / Айседора Дункан; Пер. с нем. под ред. Я. Мацкевича. ... Моя жизнь / Перевод Я. Яковлева; [Вступ. ст. Д. Горбова]. - СПб. : Фирма "Индэкс", 1992.

<http://www.istmira.com/razlichnoe/tanec-budushhego-moya-zhizn/>

Танец будущего. Лекция / Айседора Дункан; Пер. Н. Филькова; Под ред. и с предисл. Николая Суслова. - Москва : Типо-лит. К.И. Чероковой, 1907. - [2], VIII, 16 с., 2 л. ил.; 24 см.

Танец будущего / Айседора Дункан; Пер. с нем. под ред. Я. Мацкевича. - Москва: Заря, [1908]. - 31 с.; 17 см.

Моя жизнь / Перевод Я. Яковлева; [Вступ. ст. Д. Горбова]. - СПб.: Фирма "Индэкс", 1992. - XI, 286 с. : ил. ; 20 см. Репринтное издание. Выходные данные оригинала: М.: Федерация: Артель писателей "Круг", 1930.

http://az.lib.ru/d/dunkan_a/text_0020.shtml

Моя жизнь. Мемуары. Танец будущего. [Перевод / Сост. и авт. послесл. И.Я. Романовский ; Ред. И. Я. Вакс]. - М.: "Контракт-ММТ" совмест. сов.-швейц. предприятия "Мосрент", 1992. - 191 с., [16] л. ил.; 22 см.

Моя жизнь. Моя Россия. Мой Есенин. Воспоминания / Пер. с англ. [Н. Краснова и др.]. - М. : Политиздат, 1992. - 398 с., [8] л. ил.: ил.; 21 см. В книге также: Нерассказанная история / Мэри Дести.

Моя жизнь / А. Дункан. Встречи с Есениным / И. Шнейдер. - М. : Информ.-изд. дом "Профиздат", Б. г. (1997). - 4 с., [8] л. ил.; 22 см. - (Серия "Прекрасная дама").

Моя жизнь. [Автобиогр.] / Айседора Дункан ; [Пер. с англ. Н. Краснова, Я. Яковлева]. Нерассказанная история: [Воспоминания] / Мэри Дести ; [Пер. с англ. З. Рахлиной]. - М.: ТЕРРА-Книжный клуб, 1999. - 462, [1] с. ; 21 см. - (Избранницы судьбы).

Моя жизнь / Айседора Дункан; [пер. с англ. И. Э. Балод]. - Москва : Центрполиграф, 2005. - 350,[1] с.,[4] л. ил. : портр. ; 21 см.

Моя жизнь. Моя любовь / Айседора Дункан. - Москва: Geleos, 2006 (Рыбинск : Рыбинский Дом печати). - 347,[1] с.; 21 см.

Моя жизнь / Айседора Дункан; [пер. с англ.: И. Э. Балод]. - Москва : Центрполиграф, 2009. - 350, [1] с.,[4] л. ил. : портр. ; 21 см.

Моя исповедь. - Минск: Універсітэцкае, 1994. - 222 с. ; 21 см. 20000 экз.

Моя исповедь. [Перевод]. - [Репринт. воспроизведение изд. 1928 г.]. - М. : Фирма "Кн. дом", 1990. - 266 с., [2] л. ил. ; 22 см. - (Серия "Архив"). Выходные данные оригинала: Рига: Книга для всех.

Движение - жизнь / Изадора Дункан. - М.: Школа Дункан, 1921. - 7 с. Айседора Дункан / Коган П.С.

Дункан А. Движение — жизнь// Изадора Дункан.М.: Изд. Школы Дункан, 1921.

``

WORKS BY ISADORA

Dionysion, published by The Committee for the Furtherance of Isadora Duncan's Work in America, copyright Isadora Duncan, 1915.

Duncan, I. (1970) *The Dance Technique of Isadora Duncan*, New York: Dance Horizons.

Duncan, Isadora. *The Dance of the Future*. Introduction by Karl Federn. Leipzig: Eugen Diederichs, 1903.

Duncan, Isadora: *The dance of the future*. In: Copeland, Roger and Marshall Cohen: *What is dance? Readings in theory and criticism*. Oxford, New York, Toronto 1983, S. 262-264.

Duncan, I. (1983) 'The Dance of the Future' in R. Copland and M. Cohen (eds) *What is Dance?*, Oxford: Oxford University Press.

Duncan, I. (1955) *My Life*, New York: Liveright Publishing.

Duncan, Isadora. *My Life*. New York: Boni and Liveright, 1927; Garden City, NY: Garden City Publishing Company, 1927. 0-87140-158-4.

Duncan, Isadora. *My Life*. The Restored Edition. Introduction by Joan Acocella, Prefatory Essay by Doree Duncan. New York: Liveright Publishing Corporation, 2013. ISBN 978-0-87140-318-6 (pbk).

- Duncan, Isadora: My life. New York 1995.
- Duncan, Isadora: The art of the dance. New York 1928
- Duncan, Isadora. The Art of the Dance. Edited by Sheldon Cheney. New York: Theater Arts, 1969. ISBN 0-87830-005-8
- Isadora Duncan, The Art of the Dance (New York: Theatre. Arts, 1928), p. 77.
- Isadora Duncan, The Art of the Dance [1928], New York, Theater Arts Inc., 1970, p. 147.
- The art of the dance : Isadora Duncan / pref. par Sheldon Cheney.- New-York : Theater Arts, 1928.- 147 p.
- Duncan, Isadora: I see America dancing. In: Copeland, Roger and Marshall Cohen: What is dance? Readings in theory and criticism. Oxford, New York, Toronto 1983, S. 264-265.
- Duncan, Isadora: A child dancing. In: The dancing times. London. Aug. 1925, S. 1146-1147.
- Duncan, Isadora: An essay. In: Dance news. New York. Nov. 1957, S. 7.
- Duncan, Isadora: Dancing, in the relation to religion and love. In: Theatre arts. New York. Aug. 1927. S. 584-585
- Duncan, Isadora: Richard Wagner. In: Copeland, Roger and Marshall Cohen: What is dance? Readings in theory and criticism. Oxford, New York, Toronto 1983, S. 266.
- Duncan, Isadora: The dance in relation to tragedy. In: Theatre arts. New York. Okt. 1927, S. 755-761
- Duncan, Isadora: The dance. In: Theatre arts. New York. Dez. 1917. S. 20-22.
- Duncan, Isadora: The Dance. New York 1909.
- Duncan, Isadora: What love means to different men. (In: Seldes, George: What love meant to Isadora Duncan.) In: The Mentor. Springfield, Vol. 18, Nr. 1, Feb. 1930, S. 26-27, 64.
- Duncan, Isadora. Isadora Speaks: Writings & Speeches of Isadora Duncan. Edited and introduced by Franklin Rosemont. San Francisco: City Lights Books, 1981.
- Mary Desti, The Untold Story: The Life of Isadora Duncan, 1921-1927 (1929).
- Ilya Schneider, Isadora Duncan: The Russian Years (1969).
- Allan Ross Macdougall, Isadora: A Revolutionary in Art and Love (1960).
- Walter Terry, Isadora Duncan: Her Life, Her Art, Her Legacy (1964).
- Duncan, Irma. The technique of Isadora Duncan. Dance Horizons. (1937) ISBN 0-87127-028-5;
- Duncan, I. (1937) The technique of Isadora Duncan. Dance Horizons. ISBN 0-87127-028-5;

<http://en.wikipedia.org/wiki/Special:BookSources/0871270285>

**"ТЕХНИКА ТАНЦА АЙСЕДОРЫ ДУНКАН"
"THE TECHNIQUE OF ISADORA DUNCAN DANCING"**

*Техника танца Айседоры Дункан (2016)
{Учебно-методическое пособие в 6-ти томах}
"The Technique of Isadora Duncan Dance"
{Dance Tutorial in 6 volumes}*

<http://idvm.chat.ru/texts/bibe/duncan-technique.htm#begin>

СОДЕРЖАНИЕ [ТОМ]

1. Избранное из Искусство танца от Айседоры Дункан.
2. Техника Айседоры Дункан от Ирмы Дункан.
3. Техника учебных занятий в Школе танца Айседоры Дункан от Лилиан Розенберг.
4. Система Музыкальное движение (МузДвижение) от Стефаниды Рудневой (Россия) [возраст от 3 до 10 лет].
5. Сценическая пластика от Т.С.Николаенко-Преображенская (Санкт-Петербург).
6. Гармоническая хореография и ГАРМОНИЧЕСКИЙ КАНОН в танце.

CONTENTS [VOLUME]

1. Extract from The Art of the Dance By Isadora Duncan (1928).
2. The Technique of Isadora Duncan By Irma Duncan (1937).
3. The Classroom Technique Of The School Of Isadora Duncan Dancing By Lillian Rosenberg (1979).
4. Music Motion System (MusMotion) By Stephanida Rudneva (Russia) [age from 3 before 10 years].
5. Scenic Plastic Arts By T.S.Nikolaenko-Prebrazhenskaya (St. Petersburg).
6. The Harmonic Choreography and HARMONIC CANON in dance.

* * *

ТОМ 1.

Избранное из Искусство танца от Айседоры Дункан (1928).
Extract from The Art of the Dance By Isadora Duncan.
<http://idvm.chat.ru/texts/bibe/duncan-art-of-dance.htm#begin>
КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ТАНЕЦ ` WHAT DANCING SHOULD BE (1906)
РЕБЕНОК ТАНЦУЮЩИЙ ` A CHILD DANCING (1906)
МОЛОДЕЖ И ТАНЕЦ ` YOUTH AND THE DANCE
КРАСОТА И УПРАЖНЕНИЕ ` BEAUTY AND EXERCISE
ОБРАЗОВАНИЕ И ТАНЕЦ ` EDUCATION AND THE DANCE
ПИСЬМО К УЧЕНИЦАМ ` A LETTER TO THE PUPILS (1919)
РИХАРД ВАГНЕР ` RICHARD WAGNER (1921)

ТОМ 2.

Техника Айседоры Дункан от Ирмы Дункан (1937).

The Technique of Isadora Duncan By Irma Duncan.

<http://idvm.chat.ru/texts/bibe/duncan-irma-technique.htm#begin>

Введение от Мэри Фантон Робертс ` Foreword by Mary Fanton Roberts

Введение от автора ` Author's Introduction

Урок № I • ХОДЬБА ` Lesson No. I • WALKING

Урок № II • БЕГ ` Lesson No. II • RUNNING

Урок № III • ПОДСКОК ` Lesson No. III • SKIPPING

Урок № IV • МАХОВЫЙ ШАГ ` Lesson No. IV • SWINGSTEP

Урок № V • ПРЫЖОК ` Lesson No. V • JUMPING

Урок № VI • ДВИЖЕНИЯ РУК ` Lesson No. VI • ARM MOVEMENTS

Урок № VII • ЛЕЖА СНИЖЕНИЕ И ПОДЪЕМ ` Lesson No. VII • LYING DOWN AND RISING

Урок № VIII • ТАНАГРА ФИГУРЫ ` Lesson No. VIII * TANAGRA FIGURES

Урок № IX • ВАЛЬС ` Lesson No. IX • THE WALTZ

Урок № X • КРУЖЕНИЕ ` Lesson No. X • TWIRLING

Урок № XI • ПОЛЬКА ` Lesson No. XI • THE POLKA

Урок № XII • ГИМНАСТИКА ` Lesson No. XII • GYMNASTICS

Основные правила ` General Rules

ТОМ 3.

Техника учебных занятий в Школе танца Айседоры Дункан от Лилиан Розенберг (1979).

The Classroom Technique Of The School Of Isadora Duncan Dancing By Lillian Rosenberg.

<http://idvm.chat.ru/texts/bibe/rosenberg.htm#begin>

0. ВВЕДЕНИЕ [INTRODUCTION]

1. СТАНОК [BARRE]

2. ГИМНАСТИКА [GYMNASIUM]

3. ТАНЕЦ [MOVEMENTS]

ТОМ 4.

Система Музыкальное движение (МузДвижение) от Стефаниды Рудневой (Россия) [возраст от 3 до 10 лет].

Music Motion System (MusMotion) By Stephanida Rudneva (Russia)

[age from 3 before 10 years].

<http://idvm.chat.ru/texts/4146.htm#begin>

<http://idvm.chat.ru/texts/4143.htm#begin>

ТОМ 5.

Сценическая пластика от Т.С. Николаенко-Преображенская (Санкт-Петербург).

Scenic Plastic Arts By T.S.Nikolaenko-Prebrazhenskaya (St. Petersburg).

<http://idvm.chat.ru/texts/4144.htm#begin>

<http://idvm.chat.ru/texts/4142.htm#begin>

ТОМ 6.

Гармоническая хореография и ГАРМОНИЧЕСКИЙ КАНОН в танце.

The Harmonic Choreography and HARMONIC CANON in dance.

<http://idvm.chat.ru/texts/4139.htm#begin>

<http://idvm.chat.ru/texts/4138.htm#begin>

*

<http://idvm.w.pw/texts/bibe/rosenberg.htm>

<http://idvm.netfast.org/texts/bibe/rosenberg.htm>

<http://idvm.freevar.com/texts/bibe/rosenberg.htm>

<http://idvm.narod.ru/texts/bibe/rosenberg.htm>

<http://idvm.chat.ru/texts/bibe/rosenberg.htm#begin>

© *open resource*