

П. А. Силкин

**ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ Т. П. КАРСАВИНОЙ:
«CLASSICAL BALLET: THE FLOW OF MOVEMENT»**

Рассматривается малоизвестный труд Т.П. Карсавиной «Classical ballet: the flow of movement», посвященный методическим проблемам с позиций ее танцевального опыта. Вниманию русского читателя впервые предложено методическое наследие известной балерины Мариинского театра и труппы С.П. Дягилева, оказавшей большое внимание на британский балет в качестве вице-президента Королевской академии танца в Лондоне.

This article considers a little-known work of T.P. Krasavina entitled "Classical ballet: the flow of movement", which is dedicated to the ethodological problems from the perspective of her dancing experience. For the frist time, Russian readers have a change to get acquainted with the methodological heri-



tage of the famous ballet dancers of the Mariinsky Theatre company and S. P. Dyagilev's company, who had considerable influence on British ballet as the vice president of the Royal Academy of Dance in London.

Ключевые слова: метод, балет, ученики, танцевальный опыт, Т. П. Карсавина.

Key words: method, ballet, students, dancing experience, T. P. Karsavina.

Книга Тамары Платоновны Карсавиной «Classical ballet: the flow of movement» («Классический балет: поток движения») вышла в свет в 1962 г., через 6 лет после публикации первой ее книги «Ballet technique». Появлению как первой, так и второй книги предшествовали статьи в журнале «The Dancing Times», имевшие огромный резонанс в балетном мире. Поэтому возникла мысль издания книг, чтобы бесценный опыт Т. П. Карсавиной сохранился для следующих поколений. Книге «Classical ballet: the flow of movement» предпослано вступление редактора журнала «The Dancing Times» А. Фрэнка, в котором он пишет: «Многие танцовщики покидают сцену и решают учить других танцовщиков, но на самом деле редко великий танцовщик становится великим учителем. Еще реже танцовщик, ставший учителем, может записать свои идеи на бумаге». И далее автор вступления приводит слова Марго Фонтейн о том, что величайшая классическая балерина Т. П. Карсавина не только вдохновенный учитель, но и способна «перевести балетные премудрости в прозу» [3, p. 5].

В данном труде балерина, в отличие от первой книги, освещающей наиболее общие проблемы преподавания классического танца, раскрыла методические секреты освоения основных элементов классического танца как у палки, так и на середине зала. Книга состоит из пяти частей, в данной статье мы рассмотрим разделы, посвященные движениям у палки, упражнениям на середине и планированию занятий.

Движения у палки и на середине

Plié. Описывая это важнейшее движение лексики классического танца, Т. П. Карсавина писала, что урок всегда начинается с plié и для этого есть веские причины. Во-первых, plié растягивает все мускулы ноги, делая их податливыми, а также подготавливает всю ногу для освоения последующих движений. Растяжение мышц (их эластичность) происходит от plié. Во-вторых, plié — особенно в открытых позициях — предполагает, как никакое другое упражнение, развитие прекрасной выворотности в тазобедренных суставах, потому что в этом упражнении корпус находится на обеих ногах, в результате чего усилия на выворотность делаются легче. В-третьих, plié учит распределять тяжесть тела на двух ногах в закрытых позициях (по Карсавиной это 1-я и 5-я позиции) и сохранять точное положение по 2-й и 4-й позициям.

Карсавина предупреждала, что хотя pliés ведут к благоприятным результатам в приобретении легкости движений, столь необходимой танцовщикам, они могут принести вред, если выполняются непра-



вильно. Нельзя забывать, что в *grand plié*, при самом глубоком приседании, суставы и связки коленей должны являться опорой всего корпуса.

Колени — очень нежное и уязвимое место организма. Слишком быстрое приседание в *grand plié* может вызвать внезапное и сильное натяжение хряща. Танцовщику нужен амортизатор толчков. Эту функцию выполняют пятки, которые должны как можно дольше оставаться на полу при приседании (движение вниз). Когда уже невозможно держать пятки на полу, начинается их плавный подъем. Остановка на любое время в положении, при котором пятки оторваны от пола при приседании, ослабляет связки колен. Как только достигнут самый нижний пункт *grand plié*, начинается подъем; сначала пятки опускаются на пол, затем колени начинают выпрямляться. «Не сиди на своих коленях» — обычное замечание мастеров старой школы [4, р. 10].

Погоня за изяществом в чисто функциональном упражнении является **вредной**. Рекомендуется делать по два *demi-plié* и по два *grand plié* в каждой позиции. Хотя по 2-й позиции пятки никогда не поднимаются от пола, *grand plié* по этой позиции можно считать полезным. В некоторых случаях лучше проделывать лишь полуприседания.

В *demi-plié* пятки никогда нельзя отрывать от пола, они должны быть плотно к нему прижаты. Чем ниже возможно присесть, не поднимая пяток, тем больше растяжение ахиллова сухожилия, от эластичности которого зависят *relevés*, прыжки, мягкие приземления после прыжков.

При достижении нижнего предела в *demi-plié* полезно сделать короткую паузу. *Demi-plié* должно вызвать некоторое напряжение в пятках. Не рекомендуется перенапрягаться для достижения этого напряжения, особенно если отсутствует природная мягкость. Мягкость можно развить при терпеливом и правильном выполнении *demi-plié*.

Карсавина придерживалась традиции французской школы, по которой *plié* следовало исполнять по 2, 1, 4 и 5-й позициям. А. Я. Ваганова, создавая свою систему, пришла к выводу, что «правильнее начать изучать *plié* с I позиции, где менее устойчивое положение ног заставляет с самого начала делать некоторые усилия, чтобы держаться той вертикальной оси, вокруг которой строится все равновесие танцующего. Это заставляет сдерживать мускулы, приседая, не выпячивать ягодиц, вся фигура более сконцентрирована, положение правильное и дается основа для всякого *plié*» [1, с. 14].

Battements tendus. Смысл этого упражнения объясняет его имя (фр. *tendu* — натянутый). Понятно, что натяжение мышц должно быть полным и идти через всю ногу: стопу, икроножную мышцу и бедро. Но при этом недостаточно осознается абсолютная необходимость расслабления после напряжения. Чередование напряжения и расслабления важно для сочетания силы и мягкости мышц, как дыхание. Это касается всех движений танца, особенно *battements tendus*. Ежедневную «порцию» составляют 32 движения, 64 движения один-два раза в неделю практиковалось русской и итальянской школами. Известно, что любая ошибка, повторяющаяся часто, вскоре прочно укореняется. Нередко ошибки происходят от перенатянутости мышц. В *battements tendus* пе-



ренатяннутость отмечается, когда нога закрывается с носка в позицию. Нога остается такой твердой (жесткой), что не освобождается пятка, которая не может полностью прикоснуться к полу и ослабить напряжение всей ноги. При закрывании ноги необходимо держать колено натянутым до тех пор, пока подушечки стопы не коснутся пола, — в этот момент следует расслабить колено до приведения стопы в позицию (не путать это со сгибанием колена — только расслабление). В. С. Костровицкая писала, что такой же прием применяла О. И. Преображенская, которая в *battement tendus* «при закрывании “работающей” ноги в пятую позицию спереди учила слегка сгибать колено, чтобы получался акцент пяткой в пол. Прием этот полностью противоречит приему Вагановой, утверждающей, что нога должна придвигаться к опорной ноге, будучи абсолютно вытянутой в колене» [2, с. 12].

Ronds de jambe par terre. Главная цель этого движения — дать свободу ноге в тазобедренном суставе при круговых движениях. Нога идет по кругу, а тело остается спокойным.

По мнению Т. П. Карсавиной, *ronde de jambe par terre* — лучший способ и форма подготовки к адажио, для которого, как известно, необходима выворотность.

Прежде всего необходимо следить за правильным положением тела: ось должна быть неподвижной и способной сопротивляться движению работающей ноги при ее круговом движении. Это зависит от выворотности, которая вырабатывается простейшими упражнениями. Важными условиями являются точное положение корпуса у палки (без наваливания на нее или, напротив, оттягивания от нее); тяжесть тела на опорной ноге; постоянный контроль спины и тазобедренных суставов; мышцы колена опорной ноги натянуты через круговое движение.

Вращение ног *en dehors* может быть достигнуто постепенно исполнением упражнения в медленном темпе, сокращением ягодичных мышц при отведении со 2-й позиции назад. Если брюшным мышцам позволить осесть, бедро завернется внутрь, а движение будет длинным и потянет за собой тело.

По мнению Карсавиной, при прохождении ноги через 1-ю позицию между пятками не должно быть промежутка. Если промежуток все же образуется, это объясняется тем, что нога слишком вытянута и не имеет необходимого расслабления для следующего напряжения.

Часто встречаются ноги, которые называются **иксообразными**. Расслабление колена перед закрыванием в позицию вдвойне важно для этих ног. Если от природы жесткая выворотность, то для достижения хорошего результата можно использовать два варианта *ronde de jambe par terre*:

1) *rond de jambe par terre* из 5-й позиции в 5-ю *en dehors* и в обратном направлении, закрывая в позицию каждый раз и удерживая некоторое время вытянутой ногу сзади или спереди на носке;

2) из 5-й позиции в 5-ю с работающей ногой, слегка приподнятой с пола; в этом упражнении контроль за спиной, ягодичными мышцами и бедрами требует значительных усилий [4].



Battements fondus — упражнение, которое весьма способствует устойчивости и гибкости практически каждого движения. Существует совсем немного движений, где нет *fondues*: например, в *relevés*, а также в связующих движениях.

Т.П. Карсавина пишет, что все *battements fondus* служат для развития баллона. Если проанализировать это упражнение, можно увидеть в нем механизм прыжков. В *demi-plié* давление на пятку (вытягивание ахиллова сухожилия и напряжение мышц бедра) выступает неотъемлемой подготовкой для отрыва от пола во время прыжков. При занятии у палки прыжки заменяет *relevé*, которое, в случае если делается без подъема на полупальцы, тренирует все мышцы для прыжков (исключая стопу). *Relevé* на полупальцы очень хорошо тренирует стопу. В нижней точке *demi-plié* оно должно быть как можно глубже, возникает своего рода пауза перед подъемом. Вытягивание начинается, когда достигнута предельная глубина *plié*. Необходимо также следить за выворотностью ног. Если опорной ноге помогает положение у палки, то работающей ноге нужно больше усилий, что составляет определенную трудность. Помочь может правильное положение стопы *sur le cou-de-pied*, которое нельзя измерить с точностью до сантиметров, поскольку оно зависит от индивидуальных особенностей ученика. Нормальное положение — когда пальцы стопы находятся чуть выше основания пятки, над мышелком. Пальцы никогда не касаются пола и не отрываются от него «утюгом».

Battements frappés нужны для сильных и быстрых, острых движений: *coupés*, *pas de bourrées*, всех *ter-a-терных pas* в быстром темпе. Чтобы получить настоящую пользу от этого упражнения, нужно тренировать мышцы на быструю реакцию. Это значит, что отведение ноги должно быть острым, а удар — идти от ноги.

Необходимо соблюдать два важных момента. Во-первых, открывание ноги идет по точной линии с позиции *sur le cou-de-pied*, значит, колено сохраняет один уровень (*sur le cou-de pied* или в открытом положении), из чего следует, что если *sur le cou-de-pied* слишком высокое, то при открывании ноги ее падение вниз будет неизбежным и это плохо скажется на прыжковых мышцах, т.е. быстроте их реакции. Во-вторых, подушечки стопы должны скользнуть по полу перед полным вытягиванием подъема. Причина для этого очевидна, здесь большая польза для свода стопы. Конечно, скользящее движение исполняется только когда опорная пятка находится на полу, а *frappé* делается носком в пол. При исполнении на полупальцах скольжение делать не нужно.

Assemblé soutenus. Движение, описанное Карсавиной, по методу Вагановой имеет название *rond de jambe* на *plié* (в ежедневном обиходе — обводка на *plié*). Разница в том, что первое открывание ноги идет через маленькое *développé* при исполнении как *en dehors*, так и *en dedans*. Обычно *assemble soutenu* включает комбинацию *rond de jambe par terre* с последующим исполнением *port de bras*. Движение может быть выполнено двумя способами: 1) *en dehors* и затем *port de bras, en dedans* и опять *port de bras*; 2) проделать обводку *en dehors* и *en dedans* с последующим *port de bras*.



Grands battements с battement tendu и с остановкой. Для объяснения полезных функций grand battement Карсавина рассматривает две из многочисленных форм этого упражнения:

1. Battement с носка ноги (вместо исполнения из 5-й позиции), что дает силу бедру и колену, потому что нога поднимается без скольжения пятки по полу. Суть этого упражнения в том, что колено работающей ноги должно быть вытянуто во время ее броска. Упражнение очень трудное, так что может быть задано не более 8 раз.

2. Battement с остановкой еще больше напрягает бедро и колено. В то же время это движение для мышц живота; без их захвата не будет возможности остановить дергание поднятой ноги, а это главная задача упражнения. Grand battement с задержкой начинается как обычный, с 5-й позиции, но удерживается на некоторое время на полной высоте. Это может быть сделано крестом или отдельно в каждом направлении. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$, считать так: раз, два — держать, три — закрыть в 5-ю позицию. Это упражнение может быть скомбинировано с demi-grande ronde de jambe при счете $\frac{4}{4}$. Исполняется следующим образом: раз — бросок, два, три — отвести в сторону, четыре — закрыть в 5-ю позицию [4].

Grands battements. Кульминацией исполнения grand battement является высота, на которую поднимается работающая нога, и легкость, с которой она бросается. По Карсавиной, есть два способа исполнения этого движения. В первом случае надо задержать ногу в высшей точке, затем, прерывая путь вниз, остановиться носком в пол перед закрыванием в 5-ю позицию. Второй способ она находила лучшим: концентрация усилий на бросок вверх как можно выше без удержания наверху, затем, уменьшая усилие, следует мягко опустить ногу, пальцами коснуться пола, но без паузы. Цель grand battement — сделать ноги легкими, что очень важно для больших прыжков, чтобы удвоить эффект баллона. Бросок ноги происходит от пятки, а не от колена или бедра, по такому же принципу, как в battement tendu. Чтобы выполнить правильный бросок в grand battement, надо не только провести пяткой по полу перед поднятием ноги вверх, а услышать легкое шуршание, которое будет служить самоконтролем.

Карсавина поделилась весьма полезным упражнением, которое они делали в классе Анны Иогансон. Стоя лицом к палке и держась за нее обеими руками, проделать 8 grands battements в сторону, закрывая в 1-ю позицию. Затем темп музыки ускоряется, battements продолжают, но закрывать ногу следует не в 5-ю позицию, а около нее, позади опорной ноги, акцентируя движение вверх [4, p. 40].

Grand battement en rond. Battement en rond имеет главной целью послать работающую ногу наверх по целому кругу, стремительно и на одной высоте.

Т. П. Карсавина писала, что при движении en dehors нога начинает движение с $\frac{3}{4}$ 5-й позиции, т. е. пятка работающей ноги не соприкасается с носком опорной. Работающая нога, поднимаясь, идет напротив 3-й позиции. Если перед подъемом нога слишком переkreщена, ее выворотность будет затруднена. При движении en dedans 5-я позиция должна быть точной, пятка опорной ноги и пальцы работающей — на



одной линии. Высоту ноги следует слегка повышать во время упражнения. При движении en dehors 2-я позиция должна быть выше, чем положение вперед, также нога повышается по сравнению со 2-й позицией. В этом состоит главная трудность данного движения: от градации высоты зависит его элегантность. Если работающая нога роняется при движении спереди на 2-ю или со 2-й позиции назад, то рисунок круга будет нарушен. Для достижения лучших результатов необходимо: а) следить за правильным положением корпуса на опорной ноге; б) строго контролировать позвоночник; в) следить за перемещением тяжести корпуса слегка вперед, когда нога находится сзади; г) контролировать мышцы талии, которые должны сокращаться в положении ноги на 2-й позиции; д) в самом начале развернуть бедро при движении со 2-й позиции назад; е) импульс броска должен идти с первого движения вперед. Любое промедление, вызванное медленным поднятием ноги или выполненное приемом développé, снижает стремительность броска. При исполнении этого упражнения en dedans высшая точка будет впереди. Усилению выворотности со 2-й позиции вперед должны помочь мышцы живота.

Double battement frappé. Качественное выполнение этого движения требует быстроты и свободы прохождения стопы спереди назад и в обратном направлении, sur le sou-de-pied, а также временной точности. Часто встречающаяся ошибка — отсутствие подвижности колена в коленном суставе, затрудняющее свободу движения от ноги и к ноге, которое должно производиться в пределах очень маленького диапазона. Зажатость колена, кроме того, делает движение аритмичным. Какая-либо задержка в одном переносе дает плохой ритм.

Ритмическое качество double battement frappé трудно описать: это ощущение внутреннего ритма, ритма тела, проистекающее из тщательного внимания к музыке, но в то же время сопровождаемое счетом ритма. Обычно при double battement нога открывается в сторону, может открываться вперед, назад. При положении вперед голова мягко поворачивается к плечу у палки, в положении назад взгляд направлен к другому плечу. Движение головы должно сопровождаться движением глаз: опускание вниз и взгляд вверх плеча.

A retiré exercise. Retiré служит подготовкой к développé, а также для перевода ноги из позы в позу. Оно необходимо для многих pas и может быть включено в практику как самостоятельное упражнение. Retiré может комбинироваться с relevé, например следующим образом: 8 retiré без relevé, 8 — с relevé, каждое relevé начинается и заканчивается в plié. Высокое retiré очень полезно для развития выворотности бедра.

Développé u адажио у палки. Développé, включенное в адажио и скомбинированное с port de bras или tour lent, полезно, но не может заменить простого développé, так как базой хорошего мастерства является прекрасная техника. Приобретение техники, самоконтроля и силы происходит в результате не варьирования движений, а хорошо рассчитанного их повторения и правильного дозирования работы каждого раздела мышц. Développé составляют три ступени: первая — мягкое поднятие колена до самой высшей точки, вторая — открывание но-



ги в воздух, третья — полное разворачивание ноги в результате вытягивания бедра, колена и стопы. Без вытягивания мышц в этих частях не может быть удержан вес поднятой ноги. Эти три фазы необходимо объединить в одно мягкое продолжающееся движение с точным открытием в заданном направлении. Развернутое полностью, оно должно держаться с неподвижностью статуэтки, давая время для обзора. Направления ног при исполнении этого движения:

— *développé* вперед — работающая нога идет по передней стороне опорной ноги;

— *développé* назад — работающая нога движется по задней стороне опорной ноги;

— *développé* в сторону — может быть исполнено как ногой, стоящей впереди, так и ногой, стоящей сзади.

При исполнении *développé* вперед или назад часто случается, что движение разделяется, т. е. сначала идет *retiré*, а затем открывание ноги. В результате получаются два отдельных движения, что нарушает его гармонию.

Планирование занятий

Хорошее планирование с технической стороны предполагает тренировку мышц тела без лишнего перенапряжения. Цель планирования заключается в смене упражнений и их задании в разумном порядке. Неверное работать одними и теми же мышцами слишком долго, часто это приводит к чрезмерному развитию мышц бедер и икр. О необходимости дозировать работу свидетельствует тот факт, что определенные упражнения (например, *battements tendus*) полезны, если сделаны в достаточном количестве. Количество зависит от возраста и технического умения учеников. Разумный порядок должен быть таков, чтобы упражнения следовали снизу вверх, от пальцев ног к мышцам бедра. Таким путем мышцы подготавливаются одна за другой, пока все они не станут значительно сильнее одновременно. Вот почему *battements tendus* и другие движения на полу обычно делаются прежде *développés* и *grands battements*. Но первым должно быть всегда *pliés*, при котором тренируются все мышцы. Причина очевидна: *pliés* расслабляет и усиливает мышцы ног.

Карсавина, занимаясь по методам русской и итальянской школ, пришла к выводу, что русский порядок упражнений является более полезным. В методе Чеккетти каждый день имел собственное адажио и движения. Представители русской школы (Гердт, отец и дочь Иогансоны, Легат) сочиняли адажио и комбинации каждый день, что не исключало основных движений. *Assemblés*, *jetés*, *glissades* всегда задавались перед большими прыжками. Каждый из этих методов имеет плюсы и минусы. По программе Чеккетти сохранялось хорошее равновесие урока, при этом ничего существенного не упускалось, но все помещалось в недельный план. Однако, по мнению Карсавиной, это притупляет артистическую восприимчивость, не развивает визуальную память,



что так важно для танцовщиков. Русский метод нацелен на артистизм так же, как и на прекрасную технику. Под руководством хорошего мастера вариационные уроки дают лучшие результаты. Необходимо различать занятия у палки и на середине. У палки внимание должно быть уделено в первую очередь развитию техники, на середине — артистическому выражению. Конечно, это деление не строгое, техника и артистизм сочетаются. В планировании упражнений для маленьких детей лучшим методом будет добавить *ports de bras*, что сделает занятие более увлекательным. Нужно заботиться о поддержке интереса и усердия учеников так же, как и о развитии техники. Для старших учеников и артистов предпочтительны комбинированные упражнения. Движения должны следовать одно за другим логично и без пауз.

Т.П. Карсавина приводит несколько примеров из вдохновляющих и техничных уроков Анны Иогансон.

Обычно на середине ее урок начинался с *pliés*. Комбинация была такой: *grand plié* по 1-й позиции, *développé* в сторону, начинающееся медленно, но последний этап — быстрее. После окончания *développé* следовал медленный *tour lent*. Затем *demi-ronde jambe* на 90° на *attitude croisé*, если движение исполняется *en dehors* или в позу *croisé* вперед при движении *en dedans*. Затем *port de bras*, исполненное с ногой в позе.

После *pliés* на 2-й позиции следовало *développé* на *attitude croisé*, затем *plié* на 3-й *arabesque*. С *plies* по 4-й позиции шло *développé* вперед, а также в позы *effacé* или *croisé*. Окончание часто было таким: высокое *retiré*, поднимая ногу вперед и проводя назад в *arabesque* на полу, на *plié*. *Pliés* по 5-й позиции имели двойной тур, который заканчивался *grande ronde de jambe*. Главная идея этой комбинации состоит в том, чтобы научить учеников устанавливать устойчивость при *développé* с движением.

Battements tendus следовало за *pliés*. Вариант комбинации — четыре *tendus* крестом, *grand battement* вперед, *grand battement* в сторону, другой вариант — *battement tendu* вперед, *grand battement* вперед, *battement tendu* назад, *grand battement* назад или на *arabesque*. Комбинация *battements tendus glissés (jetés)* состояла из трех *jetés*, *demi-plié* в 5-й позиции и двойного тура, заканчивающегося на 4-й счет в 5-ю позицию. Комбинацию следовало проделать вперед и обратно.

Осуществленный нами анализ разделов книги Т.П. Карсавиной позволит начинающим педагогам классического танца глубже проникнуть в суть своей профессии и, не умаляя достоинств методики А.Я. Вагановой, взять на вооружение методические находки прославленной балерины.

Список литературы

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л. ; М., 1948.
2. Костровицкая В.С. Начало советской школы классического танца // Мастера балета — самодеятельности : метод. пособие / сост. А.А. Соколов. Вып. 2. М., 1978.



3. *Frank A.* Introduction / *Karsavina T.* Classical ballet: The flow of movement / eds. A. and Ch. Black. London, 1962.

4. *Karsavina T.* Classical ballet: The flow of movement / eds. A. and Ch. Black. London, 1962.

Об авторе

Петр Афанасьевич Силкин — канд. пед. наук, доц., Академия русского балета им. А. Я. Вагановой, Санкт-Петербург.

E-mail: petr.silkin@gmail.com

About author

Dr Petr Silkin, Associate Professor, Vaganova Academy of Russian Ballet, Saint Petersburg.

E-mail: petr.silkin@gmail.com