

практикум (неизданное)

4

Система новой танцевальной техники на Западе / М. Вигман — Р. Лабан / Чернецкая И. С.

РГАЛИ 941-17-11 л. 35

35 35
Протокол № 8 /28/

Заседания /открытого/ Хореологической лаборатории Г.А.Х.Н.
от 25 ноября 1925г.

Присутствовали: А.А.Сидоров, А.И.Ларионов, В.Альская, Н.Г.
Александрова, И.С.Чернецкая, Н.С.Позняков, З.Хаминова,
И.И.Шиндеман, О.С.Лизгунова, В.В.Маля, В.И.Шетаева,
М.Макарова, Н.М.Полянский, В.О.Пиотрковский, Н.М.Петипа,
Т.Д.Фаддеев, Е.В.Яворский, О.В.Энгельс, К.Н.Жаворонков,
Т.М.Тар, и 28 человек гостей.

Председатель А.И.Ларионов.

Секретарь О.С.Лизгунова.

Доклад И.С.Чернецкой: "Система новой танцевальной техники
на Западе" /М.Вигман -Р.Лабан/.

Докладчица характеризует различные танцевальные школы: Дункан свойственна плавность, драматизация, линия, но отсутствует техника спины, ног, нет прыжка, элевации, бедер, вообще отсутствует сила, нет знания композиции и заменов заполнения пространства. У Далькроза - отсутствует телесная техника при наличии развитой музыкальной техники. У Голейзовского есть архитектоника, живописность, но она не осмысленна и безпредметна. У него акробатика и эксцентричность механизмируют действие; отсюда превалирование внешних форм; у Алексеевой - отмечается деревянность техники; ее ученицы похожи на деревянных кукол; это объясняется тем, что она не постановщик, а потому отсутствие композиционных заданий приводит к слабости технической разработки тела. У Лабана отмечаются следующие особенности новой техники, ставящие его несравненно выше всех прочих: 1/выбор замечательного основного упражнения, а именно, движения всех частей тела по знаку бесконечности, т.е. 8 положений на бок; в основе его упражнений лежит балетная техника заново переработанная; из этих упражнений естественно вытекают положения моста и рыбки и др.; 2/он развивает чувство партнера, при драматизации соответствующих упражнений; 3/он широко пользуется импровизацией, понимая под ней импровизацию техническую /напр.: три тура плюс два круга и т-д./; 4/он изу

чает вопросы организации пространства; 5/он ввел в принцип систему упражнений на ослабление /- - - -/ и напряжение / /; 6/он довел до удивительной четкости ритмическое чувство; его ученики передают 1/32 - 1/64; 7/он развивает удивительно чувство моторной памяти; 8/он ввел новые и чрезвычайно полезные упражнения на центростремительные и центробежные движения; 9/он ввел великолепную дыхательную гимнастику и 10/наконец, он урок ведет методически, дозируя его с секундомером.

З.п.Хаминова указала, что упражнения на знаке бесконечности встречаются еще в гимнастике Домини; равным образом фигурная походка встречается в маршировке.

Н.С.Позняков указал, на пристрастие докладчицы в характеристике системы Алексеевой; ее гимнастика дает превосходные результаты. Упражнения на знане бесконечности и развитие чувства партнера - имеются в балете; но без сомнения, Лабан крупная величина и следует благодарить докладчицу за изложение этой системы.

Д-р Ю.Н.Жаворонков указал на важность упражнений напряжения и ослабления. Они очень важны для фортепианной техники; также для фехтования, вообще для очень быстрых движений; быстрота может быть достигнута только таким способом, основанном физиологически на изоляции групп мышц и изоляции в мозгу целых нервных центров. Это же распространяется вообще на физкультуру, на балет, на бокс и т.д. Но докладчица мало уделила внимания вопросам дыхания и связи дыхания с упражнениями, с темпами; далее желательно подробнее остановиться на методике урока, и выяснить, куда падает физиологическая нагрузка, т.е. вывести кривую урока.

Д-р Т.Д.Ладдеев указал, что докладчица главным образом в своих иллюстрациях останавливалась на технике бедер и живота; он считает это обстоятельство не случайным, ибо они действительно являются ударными пунктами художественного движения; эмоционально-физиологическая основа их в том, что в процессе эволюции животные первоначально не обладали конечностями, но развитым хвостом /рыбы/ И, далее, эмоциональ-

-2- 36 36 (28)

ная жизнь животных выражается главным образом в движении хвоста, т.е. позвонков; в дальнейшем иннервация хвостовая перешла в иннервацию бедер и ног; таким образом, это древнейшая форма эмоциональной организации.

Н.Г.Александрова указала также на выдающуюся роль Лабана среди прочих германских школ; в частности же, она также считает тазовую пояс центральной основой всей техники тела; упражнения на напряжение и ослабление давала Рабенек; желательна было бы в Москве организация где-либо курса по теории Лабана.

А.А.Сидоров указал, что еще 15 лет тому назад Р.Лабан произвел на него особое, озаряющее впечатление; но следует воспринимать систему Лабана более целостно, как систему организации организма вообще; как учение о положении тела в пространстве - своего рода - пространственную музыку; у него вообще выступает пространственное, как особый спецификум, как учение о внутреннем телесном ритме. Следует пожелать, чтобы докладчица вновь остановилась на М.Вигман, о которой в сущности ничего не было сказано.

И.Н.Линдеман указал, что упражнения на ослабление и усиление известны давно; в военной техники - это "вольно" и "жестко" "подтянись". Это, как вдыхание и выдыхание, является органической потребностью. Также и другие указанные упражнения не дают ничего нового в сравнении с балетной техникой.

Один ученик балетной школы указал, что не следует особенно гоняться за новостями западных мастеров; у русских мастеров, например, у Мордкина, есть все эти элементы, также как методика и дозировка урока и упражнения на напряжение и ослабление мышц.

Второй ученик балетной школы указал на значение не только центра + живота, но и двух других центров - головы и груди.

А.И.Ларионов указал, что основное упражнение Лабана могло быть получено двумя путями: как движений в пространстве соединенного ряда упражнений и как физиологически-ценное движение; далее, чувство партнера для нас получает особое

значение — в форме чувства художественного коллективизм которое приветствуется в массовых плясках и танцах; в отношении проблемы организации пространства у Лабана были предшественники в Москве/в лице Хореолаборатории ГАХИ начавшей свои эксперименты в 1922 году; что касается характеристики системы Лабана, то, очевидно, она должна быть отнесена к числу системных аналитических; что касается противопоставления мастеров русских и иностранных, то Хореолаборатория не имеет в виду квалификацию отдельных лиц но создание целой системы искусства движения, а потому он черпает материалы отовсюду, для их систематизации в целостную систему искусства движения—

И.С.Чернецкая указала, что она не могла исчерпать всей темы в течение одного заседания. Без сомнения, основы балетной техники отброшены быть не могут; без сомнения, упражнения, подобны лабановским, встречались и в других школах; но заслуга Лабана заключается в их систематизации и рациональной разработке. Представляется желательным вновь вернуться к этим темам, в масштабе более узком и специальном, чем сегодняшний доклад.

Председатель

Ларионов

Секретарь

Лисинский

Комментарии из обсуждения:

Чернецкая выступает культурным амбассадором, наиболее активным пропагандистом западных танцевальных достижений. Особенно интересно сравнить ее тон ведения дискуссии и содержание суждений с тоном и содержанием суждений других участников лаборатории. Мы полагаем, что Чернецкая была виртуозной и амбициозной танцовщицей. Сидоров характеризует ее подход как синтетический, мы его видим как «наблюдать и собирать». Она соединяет наиболее действенные в ее время художественные компоненты — элементы техники и способы создания композиции. Соединяет «глубину немецкого экспрессионизма и декоративность французского танца». Но Ларионов подмечает «антиномию» между камерным танцем (немецким) и театральным и технически изощренным (французским).

Значение коры головного мозга для художественного движения.

Фаддеев Т. Д.

ПРОТОКОЛ №- 7/27/

ОТКРЫТОГО ЗАСЕДАНИЯ ХОРЕОЛОГИЧЕСКОЙ ЛАБОРАТОРИИ Г.А.Х.Н.

от 18 ноября 1925 г.

Присутствовали: А.И.Ларионов, И.С.Чернецкая, Н.Г.Александрова,
Н.С.Позняков, А.С.Стороженко, О.С.Лизгунова, Т.Д.
Фаддеев, И.К.Линдеман, М.Макарова, др. Н.Ю.Жаворон-
ков, О.В.Энгель, Е.В.Цветкова, Ли, М.Г.Тагор, Н.М.
Полянский, Е.В.Яворский и 2 ч.гостей.

Председатель А.И.Ларионов.

Секретарь О.С.Лизгунова.

Доклад др.Т.Д.ФАДДЕЕВА "Значение коры головного мозга для художе-
ственного движения".

ДОКЛАДЧИК, в дополнение к своим широко разработанным тезисам, указал, что с точки зрения диалектического материализма, понятие о норме разви-
тия человеческого тела должно быть устранено и заменено предста-
влением "среднего типа", от которого совершается эволюционный от-
ход; "средний тип" содержит в себе тройкие черты: а/прошлого, под-
лежащего изживанию, б/современные, годные для их утилизации и в/бу-
дущего, долженствующие развиваться. Поэтому следует культивировать
современно-ценные особенности организма, отбрасывая остальные. Раз-
витие организмов идет по пути развития коры головного мозга и уме-
ньшения мышечного аппарата. Художественное понимается докладчиком
как явление, способное тонизировать организм. Но в силу невозможности
для современного состояния науки дать механическое истолкова-
ние процессам художественной эмоции, происходящим в коре головного
мозга, следует использовать для их об"яснения методы психологиче-
ские. Во всяком случае, ценным является по преимуществу художе-
ственное движение, совершающееся преимущественно в коре головного мозга
а не движение автоматическое, заложенное в низших нервных центрах.
Следовательно, должно тренировать именно высшие нервные центры, а не
мускулатуру.

Д-р Ю.Н.ЖАВОРОНКОВ указал, что развитие мозга является средством борьбы
за существование, а атрофия двигательного аппарата получается в
результате приспособления к приемам работы. Творческая работа воз-
никает в связи с такой работой, которая совершается не по принуж-
дению, и такая работа обычно связана с деятельностью высших нерв-
ных центров. *Следует отметить, что докладчик не использовал совре-

менное учение о рефлексологии, которая должна быть подведена в качестве об'ективной базы, под художественное движение. Не следует переоценивать роли коры мозга; кроме того, надо учитывать элемент творчества даже в элементарных движениях - кладчиков кирпича и грузчиков. Автоматические движения, например, балансирование, всякая координация движений, могут быть причислены к явлениям художественным; сюда же относится например, метание диска, что особенно ярко выявилось на фильме парижской олимпиады 1924 г., демонстрированной в замедленном темпе на конференции научных работников В.С.Ф.К. Во всяком случае, следует подвести подлинную научную базу под художественное движение.

Н.С. ПОЗНЯКОВ указал на свою солидарность с Ю.Н. Жаворонковым, а также отметил и астеническое влияние некоторых художественных произведений /"Вертер" Гете; Достоевский/.

И.К. ЛИНДЕМАН указал на неясности и неточности художественной терминологии докладчика и на опасность совмещения марксистской точки зрения к недостаточно проработанной художественной терминологии.

Н.Г. АЛЕКСАНДРОВА указала на важность и интерес доклада со стороны осуществленной необходимости укрепления мысли о том, что одно мышечное развитие еще недостаточно для воспитания и что физическое развитие должно быть укомплектовано также и художественным.

А.И. ЛАРИОНОВ указал, что задачей Лаборатории является классификация видов движения вообще и что опыт классификации с точки зрения физиологии представляется весьма ценным; исходный пункт классификации - понятие тонизирования организма, физиологические совершенно правомерны; поэтому надлежит продолжать работу в этом направлении, в деле подведения биологического и физиологического базиса под художественное движение.

Т.Д. ФЕДЬЕВ ответил, что точка зрения рефлексологии не совпадает с марксистским мировоззрением; доказательство этому находится в работах В.И. Ленина /напр., "По поводу 20-летия смерти И.Дицгена" и "Материализм и эмпирико-критицизм"./, ибо марксизм стоит на почве материалистического материализма, а рефлексология - на почве монистически-истолковываемого. Движения должны быть координируемы с соответствующими мозговыми центрами, и именно с нервными центрами высшего порядка. Техника, конечно, необходима, но в основе должно лежать эмоциональное творчество, локализирующееся, главным образом, в коре головного мозга.

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ:

СЕКРЕТАРЬ:

Комментарии из обсуждения:

Фаддеев демонстрирует нетривиальную научную интуицию и в большинстве случаев говорит о том, что позднее получит название «когнитивных исследований».

Протокол №16 (50) экспериментальных занятий
Хореологической лаборатории ГАХН от 22.02.1928
по разделу изучения композиции кадра

РГАЛИ 941-17-15 л. 177-180

ПРОТОКОЛ №16/50/.
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ХОРЕОЛОГИЧЕСКОЙ ЛАБОРАТОРИИ ГАХН
от 22/II-1928г.

Присутствовали: А.И.Ларионов, О.С.Дизгунова, Е.С.Бодинская.

По разделу изучения композиции кадра:

Просмотрена представленная 2-я часть таблицы, выявляющей зависимость между формой кадра и внутри/кадровой симметрией структуры позн.

В число экспериментальных работ постановлено включить составление списка музыкальных произведений, используемых постановщиками и артистами танца в качестве аккомпанимента. Представлены списки музыкальных произведений, использованных в танцевальных вечерах Ирины Мункан, К.Голейзовского и В.Майя.

По разделу нормализации техники и сравнительного анализа стиля различных систем художественного движения, предпринято обследование системы пластической тренировки Л.Н.Алексеевой.

Установлены следующие разделы системы:

I. Позиции ног.

I.а "Простая" стоять на обеих ногах, пятки вместе, носки врозь, ступни под углом $90-100^{\circ}$.

I.б "Развернутая" стоять так же. Ступни ног под углом $130^{\circ}-150^{\circ}$.

II-я ПОЗИЦИЯ стоять на 2-х ногах, пятки удалены одна от другой на расстояние, равное длине одной ступни. Ступни развернуты на угол $120^{\circ}-130^{\circ}$.

/аналогична балетной II-й фундаментальной позиции/.

аналогичны балетной I-й фундаментальной позиции.

Характеризуются зеркальной симметрией с вертикальной линией симметрии.

Характеризуется симметрией отражения с вертикальной линией симметрии.

251.

III-я ПОЗИЦИЯ :Стоять ,опирая тяжесть :
 тела на одну ногу. Другая слегка : *асимметрия*
 согнута в колене ,⁽⁶⁷⁾вдвинута вле- :
 ред,втянута в под,еме и касается :
 пола одним большим пальцем. :
 / аналогично в балете не имеет/. :

II..Упражнения ног .

1. ПРИСЕДАНИЕ:

а/ с пятки. : :
 Руки на бедра.Приседать на 4 или : :
 8 тактов вниз и на столько же : 2 уз- :
 вверх. : ла. : Характериз-
 По I позиции. : : ются симметри
 По II Позиции. : : ей отражения
 : : с
 в/ на носках : :
 Руки на бедра. На 1-й такт подняться : : вертикальной
 на полупальцы,на следующие 3 такта : : линией сим-
 приседать,затем на 3 такта выпрям- : 4 уз- : метрии.
 ляться на полупальцах и на 4-й такт : ла. :
 опуститься на пятки. : :
 По I позиции. : :
 По II позиции. : :
 : :

2. ПОДНИМАНИЕ НА НОСКИ.

1-я позиция. Подниматься на вы- :
 сокие полупальцы и опускаться : 2 - узла зеркальная
 обратно на пятки. : симметрия.

3. ПЕРЕХОД С НОГИ НА НОГУ.

III-я позиция Приподняться на нос- :
 ках на опорной ноге и медленно пере- :
 нести тяжесть тела на другую ногу.:
 опуская ее с носка на всю ступню.: 4 -узла -ассиммет-
 Ногу же, бывшую опорной в начале : ричны.
 движения - теперь оставить на нос- :
 ке.Повторять много раз переноса тя- :
 : :

жестъ тела с ноги на ногу.

4. ПОДТЯГИВАНИЕ.

III-я позиция Подниматься на носок опорной ноги и опускаться обратно на ту же ногу.

2 узла - ассиметричны.

5. ВЫТЯГИВАНИЕ НОСКА.

I в. позиция. Вывести одну ногу вперед, вытянув носок и касаясь пальцами пола, поставить на место. Так же в сторону - на место; так же назад, - на место.

6 узлов:
3-симметричны.
3-ассиметричны.

6. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ.

Стоять на одной ноге. Другую поднять вперед, согнув под прямым углом в колене. Сгибать и расправлять пальцы поднятой ноги.

2 узла - ассиметричны.

7. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ СТУПНИ.

Поднять ногу также как и в предыдущем упражнении. Сгибать и вытягивать под, - ем поднятой ноги.

2 узла - ассиметричны.

8. КРУЖЕНИЕ СТУПНЕЙ.

Поднять ногу так же, как в предыдущем упражнении. Кружить ступней поднятой ноги:

а/ *en dehors*...
в/ *en dedans*...

2 узла - ассиметричны.

9. ПОДНИМАНИЕ НА НОСОК НА ОДНОЙ НОГЕ.

Поднять ногу так же как в предыдущем упражнении. Подниматься на носок стоящей ноги и снова опускаться на пятку.

2 узла ассиметричны.

153.

10. ПОКАЧИВАНИЕ НОГИ ОТ КОЛЕНА.

Поднять ногу так же как в предыдущем упражнении. Освободить мышцы поднятой ноги и свободно покачивать ей от колена.

2 узла -
ассимметричны.

11. МЕДЛЕННОЕ ПОДНИМАНИЕ НОГИ.

I в. позиция. Медленно поднимать вытянутую в колене и под, име ногу, несколько возможно выше вперед, и также медленно опускать обратно.

2 узла:
I - симметричен
I - ассимметричен.

а/ вперед,
в/ в стогону
с/ назад.

12. БАТМАН.

I в. позиция. Делать то же, что в предыдущем упражнении, но быстрым взмахом.

2 узла:
I - симметричен
I - ассимметричен.

а/ вперед,
в/ в стогону,
с/ назад.

13. КРУЖЕНИЕ ОТ БЕДРА.

I в. позиция. Поднять согнутую в колене ногу как можно выше вперед. Отвести ее в стогону, затем назад и опустить на место.

4 узла:
I - симметричен.
3 - ассимметричны.

14. РАСКАЧИВАНИЕ БЕДРА.

I в. позиция. Быстро бросать вытянутую ногу, как можно выше вперед, и затем, проводя ее опять через I позицию, - так же быстро бросать ее назад.

4 узла:
2 - симметричны
2 - ассимметричны

15. ВЫНИМАНИЕ НОГИ.

I в. позиция. Поднимать ногу, сначала согнутой в колене, ведя носком ее снизу вверх по опогной ноге, а затем медленно выпрямлять ногу в колене и так же медленно опускать прямую на место.

4 - узла:
I - симметричен.
3 - ассимметричны.

а/ вперед,
в/ в сторону
с/ назад.

III. ПОЗИЦИИ Р У К.

I-я ПОЗИЦИЯ.

Руки опущены прямыми.
вниз вдоль тела

2-я ПОЗИЦИЯ.

Руки вытянуты в стороны

3-я ПОЗИЦИЯ.

Руки вытянуты вверх,
параллельно одна другой.

4-я ПОЗИЦИЯ.

Руки от плеча опущены вниз, но от лок-
тя согнуты в локте, так что кисти их при-
ходятся перед грудью.

Характеризуются
зеркальной симмет-
рией с вертикаль-
ной линией симмет-
рии.

IV. УПРАЖНЕНИЯ Р У К.

Большинство упражнений заключается в том,
что руки закрепляются в одной из позиций, и
затем в этом положении производятся движе-
ния в одном или нескольких сочленениях. Эта
характерная черта отличает настоящую сис-
тему от балетной, где упражнения состоят в
переходах рук из одной позиции в другую, в
и т.д. / "Porte des bras" /.

Упражнения из I-й позиции.

I. Поднимание рук.

а/ медленно поднять руки до 2-й пози-
ции, - сбросить вниз.

б/ так же поднять руки до 3-й позиции
- сбросить вниз.

в/ медленно поднять руки до 2-й позиции

2 узда -
симметричны.

259

и также медленно опустить вниз.
г/ медленно поднять руки до 3-й по-
зиции и медленно опустить вниз.

2. Круговые движения руками в плечевом суставе.

Круговые движения руками:

а/ сзади вперед.

б/ спереди назад.

2 узла -
симметричны.

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ 2-й ПОЗИЦИИ.

3. "Змеиное".

Делать мягкое, волнообразное движение рука-
ми, последовательно сгибая и выпрямляя их
во всех ~~с~~ сочленениях.

а/ двустороннее.

б/ попеременно.

3 узла - симмет-
ричны.
3 узла - ассиметри-

4. СКРЕЩИВАНИЕ РУК.

2-я позиция. Руки сильно вытянутые скрещива-
ются перед грудью и разводятся в стороны:

а/ перед грудью

б/ перед лицом.

2 - узла - сим-
метричны.

5. ОБНИМАНИЕ ПЛЕЧ.

2-я позиция. Скрестить руки и обнять рука-
ми плечи.

2 - узла сим-
метричны.

6. ВРАЩЕНИЕ В ЛОКТЕ.

Руки закрепляются во второй позиции. Затем
сгибается в локте кверху, проводится мимо ли-
ца вниз и оттуда возвращаются в прежнее по-
ложение.

3 - узла -
симметричны.

7. КРУГИ.

Руки закрепляются во 2-й позиции, ладонями
книзу или кверху. Затем начинают описывать
круги в передне-задней плоскости; сначала
небольшие, а затем все больше и больше.

2 - узла
симметричны.

- а/ ладонями вверх
- б/ ладонями вниз.

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ 4-Й ПОЗИЦИИ.

7. БОЛТАНИЕ КИСТЬЮ.

4-я позиция тясти кистями, поднимая их
вверх и опуская вниз.

: 2 -уэла -
: симметричны.
:

8. КРУЖЕНИЕ КИСТЬЮ.

4-я позиция. Кружить кистью:

а/ *en dehors*.

б/ *en dedans*.

: 2 - уэла -
: симметричны.
:
:
:
:
:

9. НАПРЯЖЕННОЕ СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ КИСТИ

Напряженное вытянув пальцы, медленно
опускать и поднимать кисть.

: 2 уэла -
: симметричны.
:
:
:
:
:

10. ПОВОРАЧИВАНИЕ КИСТЬЮ.

4-я позиция. Поворачивать кисть
ладонями к себе и от себя.

: 2 уэла -
: симметричны.
:
:
:
:
:

11. КРУГИ ОТ ЛОКТА.

Кружить рукой от локтя:

а/ *en dehors*

б/ *en dedans*

: 2 уэла -
: симметричны.
:
:
:
:
:

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ:

Ларин

СЕКРЕТАРЬ -

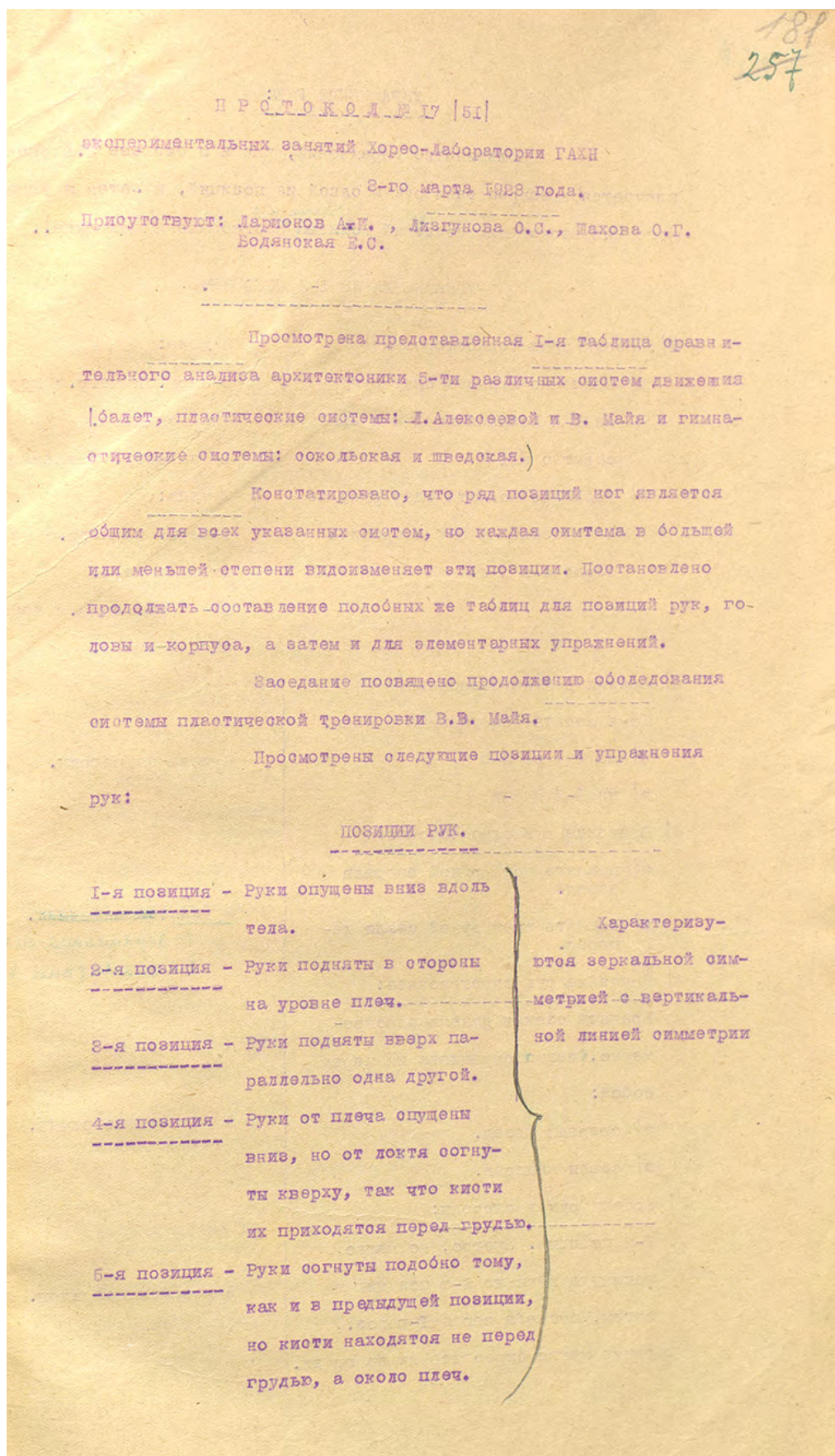
Богуслав

Протокол №17 (51) экспериментальных занятий Хореолаборатории ГАХН от 08.03.1928

РГАЛИ 941-17-15 л. 181-182 об.

советский жест

опыты хореологии



258

УПРАЖНЕНИЯ РУК:

Большинство упражнений, как и в системе Л.Алексеева, заключается в закреплении рук в одной из позиций, и затем в упражнении одного или нескольких сочленений ^{сгибание и} считая (разгибание и вращение).

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ I-й ПОЗИЦИИ.

1| Броски руки | односторонние |

а| медленно поднять одну руку из I-й позиции во 2-ю и бросить обратно в I-ю.

б| Медленно поднять одну руку из I-й позиции в 3-ю и бросить обратно в I-ю.

2-узла:

I-зерк. симметр. с вертик. линией симметр.
I- симметр. вращения.

3-узла:

I-зерк. симметр. с вертик. линией симметр.
I - зерк. симм. с наклонной линией симметр.

2| Броски рук | двусторонние |

Тоже делать сразу двумя руками.

а| из I-й во 2-ю
в| из I-й в 3-ю

2 узла симметрич.

3| Вращение рук одностороннее:

а| вращать всей рукой спереди назад.
в| Вращать всей рукой сзади наперед.

2 узла: симметричны.

I - зеркальная симметрия

I - симметрия вращения

4| Вращение рук двустороннее:

Вращать обеими руками одновременно, слегка округивая их перед собой:

а| спереди назад.
в| сзади наперед.

2 узла симметричны.

5| Броски рук в стороны:

I-я позиция. Быстро, но мягко бросить руки во 2-ю позицию и, проведя через 2-ю поз., также мягко округить их на груди.

2-узла симметричны.

180
259

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ 4-й ПОЗИЦИИ.

Упражнения пальцев.

6 | Сгибание и разгибание пальцев:

4-я позиция. Пальцы рук слегка растопырены. Сгибать и разгибать пальцы [но не сжимая кулака].

а | медленно.

в | вдвое быстрее

с | вчетверо быстрее

2 узла симметричны.

7 | Сжатие кулака:

4-я позиция. Сжимать и разжимать кулак:

а | медленно.

в | вдвое быстрее.

с | вчетверо быстрее.

2 узла - симметричны.

Упражнения кисти.

8 | Поднимание и опускание кисти:

4-я позиция. Медленно поднимать и опускать кисти.

2 узла - симметричны.

9 | Подкручивание кисти.

4-я позиция. Описывать кистями полукруги внизу.

2 узла - симметричны.

10 | Бросание кисти.

4-я позиция. С силой, но не напряженно, бросать кисти вниз и снова поднимать их в прежнее положение.

2 узла - симметричны.

Упражнения локтя.

II | Броски от локтя вниз.

4-я позиция. Бросать руки в 1-ю позицию и снова поднимать в 4-ю.

2 узла - симметричны.

260.

ВРАЩЕНИЯ.

12| Кружение пальцев.

4-я позиция. Вращать пальцами обеих рук, не сгибая при этом самих пальцев.

а| от себя

2 узла - симметричны.

в| к себе.

13| Кружение кистью

4-я позиция. Кружить кистью:

а| от себя.

2 узла - симметричны.

в| к себе.

14| Кружение рукой от локтя.

| одностороннее |

4-я позиция. Кружить одной рукой

от локтя

2 узла:

а| от себя

I - симметричен

в| к себе.

I-асимметричен

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ: *Ларин*

СЕКРЕТАРЬ: *Богдан*

Протокол №18 (52) экспериментальных занятий Хореологической лаборатории ГАХН от 10.03.1928. Заседание посвящено просмотру упражнений системы пластической тренировки В. В. Майя

183
261

ПРОТОКОЛ № 18/52/.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ХОРЕОЛОГИЧЕСКОЙ ЛАБОРАТОРИИ ГАХН
от 10/III-28г.

Присутствуют: А.И.Ларионов, О.С.Лизгунова, Р.Г.Шахова, Е.С.Водянская.

Заседание посвящено просмотру упражнений системы пластической тренировки В.В.Майя.

Просмотрены следующие упражнения рук.

Из 2-ой ПОЗИЦИИ.

15. БРОСАНИЕ ОТ ЛОКТА.

2-я позиция, руки ладонями вверх. Обогнуть руки :
в локте и мягко выпрямлять их вновь. : 2 узла -
: симметричны.
Кисть свободная. :

16. ТЯНУЧКА ЛАДОНЬМИ ВВЕРХУ.

Смягчить предыдущее движение и уменьшить его :
в ладонях. : 2 узла -
: симметричны.

17. ТЯНУЧКА ОБЫЧНАЯ.

2-я позиция, ладони внизу. Начинать постепен- :
но делать мягкое волнообразное движение: :
а/ одними кистями, : 2 узла -
б/ присоединяя локоть, : симметричны.
в/ присоединяя плечо :
/ можно делать также в 1-й и 3-й позиции/. :

18. ДВОЙНОЕ ВЕРЧЕНИЕ:

1-й вариант: Руки перед собой, округлены, обра- :
зуя эллипс, на уровне груди. :
Кисти вывернуты ладонями наружу. Раскрывать : 2 узла -
руки во 2-ю позицию, делая во время этого движения : симметричны.
кругов кистями рук. Затем сводить их в преж- :
нее положение, делая кистями рук кругов в об- :
ратную сторону. :

2-й вариант: движение рук - то же, но во время :
связанных с ним движений...

Один кулак кистями, а возможно
большее количество их /до 6-ти/.

2 узла - условно
симметричны.

19. ОБНИМАНИЕ ПЛЕЧ.

2-я позиция, ладони вперед. С силой скрещи-
вать руки на груди, обнимая кистью ^{левой} ~~левой~~ кистью правой
ки - правое плечо и кистью правой - левое.

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ 3-й и 5-й ПОЗИЦИИ.

20. ПОВОРОТЫ КИСТЕЙ.

3-я позиция. Кисти отогнуты наружу, под прямым
углом, линии рук ладонями книзу.

2 узла -
симметричны.

Поворачивать кисти рук в плоскости параллель-
ной полу внутрь, и снова отводить в прежнее
положение.

То же по 5-й позиции.

УПРАЖНЕНИЯ МЕЖДУ ПОЗИЦИЯМИ.

21. ТРЕЛЬ.

Медленно поднимать руки из 1-й позиции во
2-ю, затем в 3-ю и обратно

а/ оч. быстро поворачивая кисть туда и об-
ратно /супинация и пронация/.

б/ оч. быстро сгибая и разгибая паль-
цы.

2 узла -
симметричны.

22. ПЕРЕВОД РУК .

а/ Руки слегка согнутые в локтях навстречу
/условно 3-я позиция/ кисти обращены ла-
донями наружу и приложены одна к дру-
гой тыльной стороной.

2 узла
симметричны.

Опускать руки в 5-ю позицию и снова
поднимать в прежнее положение.

б/ То же исходное положение. Опускать руки сна-
чала в 5-ю, затем в 1-ю позицию. Затем снова

поднимать в 5-ю и в 3-ю позиции.

ПОПЕРЕЧНОСТОРОННИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

23. БРОСКИ В СТОРОНЫ.

4-я позиция. Мягким движением взбрасывать обе руки вверх-вправо/левая рука проходит мимо лица/затем опускать в 2-ю позицию и также взбрасывать влево.

4 узла.
2 -симметрич.
2 -асимметрич.

24. ТРЕНИЕ ЛАДОНИ О ЛАДОНИ.

Руки сложены перед грудью ладонями одна к другой. Правая рука опускается вниз/скользя ладонью по ладони др. руки/пальцы левой в то же время загибаются и пригнывают пальцы опустившейся руки. Затем все скользя вниз левая рука, а пальцы правой сгибаются, пригнывают ее.

2 узла -
асимметричны.

25. СЖИМАНИЕ ЛАДОНИЙ НАКРЕСТ.

Руки перед собой, кисти сложены накрест, газжимать кисти, сильно выпяляя ладони и снова с силой сжимать их накрест, помещая вниз 2 раза правую и 2 раза левую руку.

4 узла -
симметричны.

26. КАЧАНИЕ РУК ПЕРЕД СОВОЙ.

Повторяется упражнение 24-е, но с тем газницей, что ладони не скользят одна по другой, а газдвинуты на некоторое газстояние и делают прежнее движение каждая самостоятельно.

2 узла -
асимметричны.

а/ локоть не участвует,

в/ локоть поднимается вместе с подниманием руки.

962.

264.

27. ВЫЛАМЫВАНИЕ ЗАПЯСТНОГО СУСТАВА.

Руки перед собой кисти сложены так, что пальцы одной руки проходят между пальцами другой. Загибать попеременно назад правой рукой кисть левой руки, и левой рукой кисть правой:

а/перед собой

б/ из головы / при каждом загибании кисти, руки переводятся к уху, попеременно, то к правому, то к левому.

2 узла -
асимметричны.

СИЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

28. БРОСКИ.

Руки в 4-й позиции. Кисти сжаты в кулаки. Выбрасывать попеременно то правую, то левую руку, выбрасывая кисть:

а/ вверх,

б/ вперед,

с/ в сторону

д/ вниз.

4 узла
асимметричны.

29. ОБРАТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.

Притягивать с силой к себе в 4-ю поз.

попеременно то правую, то левую руку:

а/ сверху,

б/ спереди.

с/со стороны

д/ снизу.

4 - узла -
асимметричны.

При сравнении упражнений для рук в рассмотренных пластич. системах с соответствующими упражнениями балетной системы, что последние дают очень небольшое количество чрезвычайно простых ясных траекторий, в то время, как траектории пластических упражнений

- 3 -

185
265

очень сложны, многочисленны и запутанны. Если бы мы попробовали сделать циклограмму всех бюджетных упражнений рук и соответствующую циклограмму для всех пластических упражнений, то 1-я циклограмма дала бы нам ясную очень очень простую сетку, с немногими простыми линиями, вторая же дала бы чрезвычайно сложную запутанную и густую сетку.

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ : *Ларин*

СЕКРЕТАРЬ - *Зедеская*