

Выразительные руки - секрет успеха исполнителя

Пора немного размяться?!

На наших занятиях по дефиле, сценическому движению и хореографии мы много времени уделяем пластике рук. ведь именно руки создают грацию, плавность и манеру движения. Исполнитель с «неживыми руками» будет неинтересен зрителю. Руки должны быть «говорящими», выражать весь спектр эмоций, необходимый для передачи образа, «рассказывать зрителю историю своего героя, мысли, переживания, чувства. Радость, печаль, гнев, удивление, все это считывается по особым движениям рук. Однако достичь такого мастерства можно только трудоёмкими репетициями и тренировками.

Сегодня в любом направлении мы так или иначе прибегаем к системе работы рук классической хореографии. Ведь именно балет - родитель танцоров с выразительными руками. Три незыблемые позиции рук стали основой для появления таких изящных плавных линий.





Прежде чем мы перейдем к работе над этими тремя позициями, предлагаем вам вспомнить группировку пальцев и правильное положение кисти. Для выполнения упражнения мы рекомендуем встать перед зеркалом и включить спокойную музыку.

Итак, воспользуйтесь простой инструкцией:

1. Встряхните рукой, чтобы убрать лишнее напряжение.

2. Теперь, когда рука расслаблена, нужно немного вытянуть указательный палец, затем сделать то же самое с мизинцем.

3. Большой палец тянется к средней фаланге среднего пальца, но не касается его.

4. Внимательно посмотрите на свои кисти. Пальцы не должны ни касаться, ни находиться слишком далеко друг от друга. Пальцы не должны быть скрючены.

5. Обратите внимание на запястья! С их помощью кисти продолжают линию руки, поэтому держите их в нейтральном положении, не опуская и не поднимая.

6. Помните, что руки должны выглядеть расслабленными и естественными, при этом должна читаться четкость и чистота линий.

Девочки, обязательно проделайте эти простые, но такие необходимые упражнения!

Будет полезно сфотографировать свои руки в нужной позиции и прислать для проверки педагогам!

Не ленитесь, будьте в форме и не болейте!!!

