

А. Я. ВАГАНОВА

ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА



УДК 792.8

ББК 85.32

- В 12 Ваганова А. Я.** Основы классического танца : учебник / А. Я. Ваганова. — 10-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань : ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2026. — 196 с. : ил. — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-507-54364-9 (Изд-во «Лань»)

ISBN 978-5-4495-4328-8 (Изд-во «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»)

В учебнике танца выдающегося педагога русской балетной школы А. Я. Вагановой (1879–1951) подробно, шаг за шагом, излагаются основы классического балетного танца, так называемая система Вагановой. Оставаясь глубоко национальной по духу и по манере танцевальных движений, она вобрала в себя как опыт французской и итальянской балетных школ, существенно переработанный на русской почве, так и личный сценический и педагогический опыт автора.

Учебник предназначен для учеников балетных школ, педагогов танца и всех интересующихся техникой и историей русского балетного искусства.

УДК 792.8

ББК 85.32

- В 12 Vaganova A. Y.** Fundamentals of the classical dance : textbook / A. Y. Vaganova. — 10th edition, ster. — Saint-Petersburg : Lan : THE PLANET OF MUSIC, 2026. — 196 pages : ill. — Text : direct.

In the textbook of dance by an outstanding teacher of Russian ballet school A. Y. Vaganova, the fundamentals of the classical dance, so-called the Vaganova method, are expounded thoroughly, step by step. While remaining profoundly indigenous on a spiritual level and in the manner of dance moves, it absorbed not only the experience of French and Italian ballet schools, substantially modified for the Russian identity, but also the personal and pedagogical proficiency of the author.

The textbook is intended for students of ballet schools, teachers of dance and all interested in the technique and history of Russian ballet art.

В оформлении книги использованы иллюстрации О. Зуева

Обложка

А. Ю. ЛАПШИН

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2026

© А. Я. Ваганова, наследники, 2026

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», художественное оформление, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

А. Я. Ваганова и ее книга «Основы классического танца»	5
Предисловие автора к третьему изданию	14
Построение урока	17
Формы классического танца	26
I. Основные понятия	27
Позиции ног	27
Plié	28
Epaulement	31
Позы croisée и effacée	32
En dehors и en dedans	34
Aplomb	36
II. Battements	38
Battements tendus	38
Grands battements jetés	42
Battement frappé	44
Petit battement sur le cou-de-pied	45
Battement battu	47
Battement fondu	47
Battement soutenu	48
Battements développés	49
Battement divisé en quarts	51
III. Ronds de jambes	53
Rond de jambe par terre	53
Rond de jambe en l'air	54
Grand rond de jambe jeté	55
IV. Руки	57
Позиции рук	57
Port de bras	60
Примеры участия рук в экзерсисе	68
V. Позы классического танца	72
Attitudes	72
Arabesques	74
Écartée	76
VI. Связующие и вспомогательные движения	78
Pas de bourrée	78
Pas couru	84
Coupé	84
Flic-flac	84
Passé	86
Temps relevé	86

VII. Прыжки	89
Changement de pieds	92
Pas échappé	93
Pas assemblé	95
Pas jeté	98
Sissonne	107
Soubresaut	111
Rond de jambe en l'air sauté	112
Pas de chat	113
Pas de basque	114
Saut de basque	116
Gargouillade	118
Pas ciseaux	119
Pas ballotté	120
Pas ballonné	121
Pas chassé	123
Pas glissade	124
Pas failli	125
Pas emboîté	126
Pas balancé	127
Cabriole	128
VIII. Заноски	130
Pas battu	131
Entrechats	132
Brisé	135
IX. Танец на пальцах	138
X. Tours	146
Подготовка к изучению	146
Tour с préparation dégagée	149
Tour с IV позиции	151
Tour с V позиции	153
Tours на attitudes, на arabesques и другие позы	155
Tour a la seconde на 90° (со II позиции)	156
Tour с V позиции с глубокого plié	158
Tours chaonés	158
Tour en l'air	159
Общие замечания о tours	160
XI. Другие виды поворотов	162
Повороты в adagio	162
Renversé	162
Fouetté	164
Приложения	169
Пример урока	169
Экзерсис у палки	169
Экзерсис на середине	171
Маленькое adagio	171
Второе маленькое adagio	172
Большое adagio	172
Allegro	172
На пальцах	173
Пример урока с музыкальным оформлением	174
Экзерсис у палки	174
Экзерсис на середине зала	180
Большое adagio	183
Allegro	184
Упражнения на пальцах	188
Алфавитный указатель	191

ПОСТРОЕНИЕ УРОКА

Много раз мне придется указывать на то, как постепенно подходим мы к изучению какого-нибудь рас от схематической его формы до выразительного танца.

Та же постепенность и в усвоении всей науки танца — от первых шагов до танца на сцене.

Самый урок не сразу разворачивается во всем объеме: сначала экзерсис у палки, потом — на середине, *adagio* и *allegro*.

Дети, начинающие учиться, делают вначале только экзерсис у палки и на середине в сухой форме, без всякого варьирования. В последующем учении вводятся простые комбинации у палки, их они повторяют и на середине. Проходят основные позы. Далее легкое *adagio*, без сложных комбинаций, направленное лишь к приобретению устойчивости.

Усложнение вносят позы, в которые вводится работа рук, и так постепенно мы доходим до комбинированного, сложного *adagio*. Все движения, описанные мною ниже в простейшем виде, потом проходят на полупальцах.

В заключение в комбинации *adagio* вводятся прыжки, которые подводят учащихся к окончательному совершенствованию.

В *adagio* усваиваются также повороты корпуса и головы. Начатое с самых легких движений, *adagio* с годами бесконечно усложняется и варьируется. В последних классах трудности вводятся одна за другой. Для исполнения этих сложных комбинаций ученицы должны быть

основательно подготовлены в предыдущих классах: овладеть крепостью корпуса и устойчивостью, чтобы столкнувшись с новыми большими трудностями, не терять самообладания. Подобное усложненное *adagio* развивает поворотливость и подвижность фигуры; когда мы столкнемся в *allegro* с большими прыжками, нам не придется терять время на овладение корпусом.

На *allegro* мне хочется остановиться и подчеркнуть его совершенно особое значение. В нем заложена танцевальная наука, вся ее сложность и залог будущего совершенства. Весь танец построен на *allegro*.

Для меня недостаточно показательно *adagio*. Танцовщице помогает здесь поддержка кавалера, драматизм или лиризм сценической ситуации и т. д. Теперь в *adagio* вводится, правда, много виртуозных движений, но все они зависят в большей мере от умения кавалера. А вот выйти и произвести впечатление в вариации — другое дело: тут-то и скажется танцевальное образование. Но не только вариации, а и большинство танцев, как сольных, так и массовых, построено на *allegro*; все вальсы, все коды — это *allegro*.

Вся предыдущая работа, до введения *allegro*, является подготовительной для танца: когда же мы подходим к *allegro*, то тут-то мы и начинаем учиться танцевать, здесь и открывается нам вся премудрость классического танца.

В порыве веселья дети танцуют и прыгают, но их танцы и прыжки — это еще только инстинктивное проявление радости. Чтобы довести его до искусства, до стиля, до художественности, надо сообщить ему определенную форму, — и начинается это оформление при изучении *allegro*.

Когда у учащегося ноги поставлены правильно, есть уже выворотность, развита и укреплена ступня,¹ сообщена ей эластичность и укреплены мускулы, — можно приступить к прохождению *allegro*. Начинают прыжки с изучения *temps levé*, которые делаются толчком от пола двумя ногами на I, II и V позициях, затем *changement de pied* и, наконец, *échappé*, — для облегчения их вначале проделывают у палки, повернувшись к ней лицом и держась обеими руками.

¹ Общепринятое выражение при занятиях.

Следующим прыжком берут обычно довольно сложное по своей структуре *assemblé* — эта традиция имеет глубокие и веские основания.

Assemblé заставляет сразу правильно брать в работу все мышцы. Начинающему нелегко его усвоить, нужно внимательно контролировать каждый момент движения; делая такое *pas*, устраняется возможность распушенности мускулатуры. Ученик, научившийся правильно делать *assemblé*, не только выучивается этому *pas*, но приобретает фундамент для исполнения и других *pas allegro*, — они покажутся ему легче и не будет соблазна делать их распушенно, если правильная постановка корпуса была усвоена с самого начального *pas* и вошла в привычку.

Бесконечно легче было бы научить ребенка делать, например, *balancé*, но как внушить ему при этом правильную манеру держать корпус, управлять мышцами? Невольно, вследствие легкости этого *pas*, ноги распускаются, расслабляются, и не приобретается выворотности *assemblé*. Заложенные в *assemblé* трудности приводят сразу к намеченной цели.

После *assemblé* можно перейти на *glissade*, *jeté*, *pas de basque*, *balancé*, последнее, повторяю, желательно не вводить, пока мышцы недостаточно разработаны в основных прыжках и не дано прыжку правильной основы.

Затем, умея делать *jeté*, не страшно перейти вообще к прыжкам на одну ногу (когда другая нога остается после прыжка *sur le cou-de-pied* или открывается), как, например *sissonne ouverte*. Попутно можно проходить *pas de bourrée*, хотя оно делается и без отделения от земли, но нужно, чтобы в нем чувствовались твердо поставленные ноги.

В этой стадии развития ученику можно уже давать какой-нибудь легкий танец.

В старших классах изучают наиболее трудные прыжки с задержкой в воздухе, например *saut de basque*. Из них самый трудный — *cabriole* — завершает изучение *allegro*.

Повторяю, об *allegro* я говорю шире, останавливаюсь на нем, потому что *allegro* — основа, на нем базируется весь танец.

В старших классах, когда урок все более и более усложняется, все *pas* можно проделывать *en tournant*, с поворотами. Начиная от простых *battements tendus* до всех сложных *pas adagio* и *allegro* — все проделывается *en tournant*, давая более трудную работу уже развитым и сильным мускулам.

Никаких твердых схем и никаких твердых норм для построения уроков я давать не буду. Это область, в которой решающую роль играют опыт и чуткость преподавателя.

В наше время, в период бурного строительства, жизнь бьет ключом и в театре — темпы ничего общего не имеют с прежними. Раньше каждая ученица и артистка выступала в спектаклях раза 3–4 за целый месяц. Теперь количество спектаклей значительно увеличено. Тут надо быть очень осторожным.

Если у данного класса или группы танцовщиц замечается переутомленность, если я знаю, что они загружены работой, — иногда недели по две я даю только легкую работу на уроке и веду учениц очень осторожно. Но вот — какое-то облегчение, работы меньше, или какое-нибудь событие встряхнуло энергию, чувствуешь возможность более энергичных усилий, тогда уроки становятся напряженными — пользуешься временем и в короткий срок насыщаешь их трудностями. Словом, надо быть очень чуткой к условиям работы, чтобы не обратить пользу урока во вред. Если мне диктуют какую-нибудь программу, я хотела бы ее не только выполнить, но и перевыполнить. И тем не менее мой долг — учитывать нагруженность учениц, не отрываться от жизни.

Этого же принципа нужно придерживаться и по отношению к ученицам, когда им дается производственная работа. Наши ученицы, как студент на заводе, совершенствуют свои познания практикой в театре. Тут также нельзя ставить никаких норм. В зависимости от потребностей постановки ученицы иногда делают на сцене то, что в классе еще не усвоили, что выше программы данного класса. Нельзя ставить никаких запретов и никаких сухих правил и в этой области. Театр предъявляет требования к училищу, и их можно удовлетворять без вреда для учеников, если и тут педагог

проявит чуткость и знание своих учеников: что трудно для одного в данном классе, то другому по силам. Балетмейстер в этом вопросе должен считаться с наблюдениями педагога и занимать учащихся по его указаниям. Если проводить практику учащихся на сцене сухо, по программе, этим можно затормозить их художественное развитие и становление индивидуальности талантливых.

Ввиду изложенного я считаю невозможным давать какие-нибудь твердые схемы уроков, — это дело, требующее абсолютной индивидуализации и учета многих обстоятельств.

То же я скажу и про работу артисток, их ежедневный урок и подготовку к спектаклю. К экзерсису нужно подойти, как мы подходим в жизни к своему лечению: мы получаем предписания врача, но в общем каждый сам знает, как он должен применять их к себе, как себя лечить.

Среди танцовщиц чрезвычайно распространены профессиональные болезни ног, которые и заставляют комбинировать экзерсис для себя в другом порядке, так, чтобы наилучшим образом ввести больное место в работу, пока оно не «разогреется» и можно будет безболезненно провести спектакль.

Здесь считаю не лишним упомянуть, что я вполне разделяю существующее среди танцовщиков и танцовщиц убеждение о пользе занятий летом во время жары. Я горячо рекомендую своим ученицам не прекращать летом ежедневного экзерсиса. За эти короткие месяцы можно сделать большие успехи, что занимающиеся летом и наблюдали на себе много раз. Не приходится терять время на то, чтобы «разогреть» ноги, они уже «разогреты» перед началом урока, более восприимчивы и приобретают больше пользы от всякого усилия — можно сразу же приступить к более трудной работе, которая очень благотворно отзовется на развитии связок, на гибкости суставов.

Я ограничусь несколькими общими указаниями для проведения урока, а в конце книги читатель найдет примеры моих уроков, приспособленных для учениц старших классов.

Ежедневный экзерсис с первого года учения и до окончания деятельности на сцене складывается из одних и тех же *pas*. Правда, к концу первого года ученик не делает еще экзерсис полностью, но и самый маленький ребенок, начинающий учиться, проделывает уже те движения, которые впоследствии войдут в полный экзерсис танцовщика.

Pas эти следующие (только для первого года обучения — в другом порядке).

Начинается экзерсис с *plié* на пяти позициях.

Тут я сделаю небольшое отступление. То, что *plié* начинают проходить в порядке позиций, то есть с I позиции, — вовсе не случайная и не глупая традиция. Хотя и раздавались голоса, предлагающие начинать *plié* со II позиции, но я к ним присоединиться не могу. Казалось бы, легче первоначально изучать *plié* со II позиции, как более устойчивой, но такой подход имеет и свои недостатки, потому что благодаря более устойчивому положению ног при изучении *plié* с этой позиции легко распускается корпус и нет должной собранности всего тела танцующего. Поэтому правильнее начать изучение *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*.

Гораздо труднее добиться этого на II позиции даже и у более подвинутых учениц, тем более мы рискуем с начинающими детьми — легко их приучить к распушенности мускулатуры, тогда как мы добиваемся сдержанности всей фигуры при расправлении ног для начального *demi-plié*.

После *plié* идет *battement tendu*. Он должен выработать с самых младших классов такую надежную и прочную выворотность, чтобы впоследствии, в прыжках, ноги сами принимали отчетливую, правильную V позицию, так как тогда будет уже не время поправлять. Для этого с первых шагов нужно требовать, чтобы нога ставилась аккуратно и плотно в V позицию.

За battement tendu идут: rond de jambe par terre, battement fondu, battement frappé, rond de jambe en l'air, petit battement développé, grand battement jeté.

Все эти pas могут комбинироваться и осложняться в зависимости от класса, подхода и метода педагога.

Я укажу только, что в младших классах не следует заполнять время детей разнообразными комбинациями. Экзерсис, может быть, и скучноват в своем однообразии, хотя это однообразие можно нарушать, делая движения в различных делениях (на $\frac{1}{2}$, на $\frac{1}{4}$), меняя их, чтобы дети не делали ничего машинально, а следили за музыкой. В этих классах закладывается основание развитию мускулов, эластичности связок, внедряются основы первоначальных движений. Все это достигается систематическим повторением одного движения значительное число раз подряд, например: лучше сделать pas восемь раз подряд, а не делать в восьми тактах две-четыре комбинации. Разбросанные и малочисленные движения не достигнут цели. Надо быть совершенно уверенным, что учащийся проработал движение и оно пройдет правильно во всякой комбинации, чтобы без вреда усложнять урок. В противном случае мы, может быть, и добьемся сообразительности учащегося, но ни одно pas не будет усвоено до конца.

Словом, если навязывать детям много позирования в ущерб технической разработке движений, их развитие будет подвигаться туго. В средних классах (V и VI) допустимы комбинации, но и то с большой осторожностью; нельзя забывать, что эти средние классы должны вырабатывать ту большую силу, которая нужна танцовщице и позволит в старших классах сосредоточить все внимание на развитии ее танцевального образования.

Танцевальные способности следует развивать в равной степени работой над движением рук и ног. Если внимание обращено только на ноги и забываются руки, корпус и голова, никогда не будет достигнуто полной гармонии движений и не получится должного впечатления от исполнения. Бывает, что исполнение слишком рассчитано на дешевый эффект и при позировке рук забывают о ногах — тогда также не получится полной гармонии движений.

В старших классах экзерсис у палки кажется сравнительно коротким по времени, но это обманчивое впечатление. В старших классах ежедневно проделывается весь тот экзерсис, который делается и в младших. Но благодаря развитой технике он берется в быстром темпе, потому и занимает меньше времени, успевая все же сообщить мышцам требуемую эластичность.

Экзерсис на середине комбинируется из тех же рас, что и у палки, затем переходят на *adagio* и *allegro*.

Здесь я должна сделать одно замечание общего порядка.

За последние годы в распределении учебного времени в нашем училище произошел ряд коренных изменений, вызванных новыми установками, требующими от будущего советского артиста более широкого кругозора и разносторонности в области изучения своей специальности.

Со школьной скамьи мы даем возможность пробовать свои силы не только на уроке, но и в небольшой практике — участии в балетах и в спектаклях при училище. Учащиеся не чувствуют оторванности от артистической жизни; из раннего опыта они узнают, что можно и что должно вынести из урока, поэтому учатся сознательно и серьезно.

Немалую роль играет и то общее развитие, которое дается сейчас в нашем училище. Общая программа не может идти в сравнение с прежней как по общеобразовательным предметам, так и по специальным.

В мое время характерные танцы почти не проходили, их усваивали из различных танцевальных номеров. Экзерсис характерных танцев детально разработан в 20-х годах этого века А. В. Ширяевым, который систематизировал движения характерных танцев и тем чрезвычайно облегчил работу в этой области.

Я не говорю уже о таких предметах, как история театра, история искусства, история балета, история музыки и т. п.: в мое время этих предметов не было в программе, так как не считали теоретическую подготовку танцовщицы необходимой.

Ко всему вышеизложенному следует добавить, что для совершенствования в хореографическом искусстве необ-

ходим наглядный показ движений. В учебниках наше «немое» искусство трудно передать точно.

Не раз я задумывалась над стихами Пушкина:

Одной ногой касаясь пола,
Другою медленно кружит, —

на нашем языке — это как будто одной ногой исполняется *rond de jambe en l'air*, в то время как другая нога стоит на пальцах (т. е. нога остро стоит на кончиках пальцев). А может быть, исполняется не *rond de jambe en l'air*, а обводится ногой *grand rond de jambe* на 90°, потому что говорится — медленно кружа. И дальше:

И вдруг прыжок, и вдруг летит, —

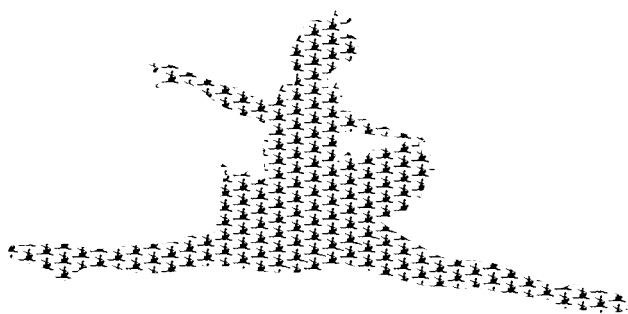
куда летит — ввысь или устремляется вдаль? Написано красиво, но, к сожалению, нам трудно изобразить эти стихи Пушкина в движениях, — все будет находиться в состоянии фантазии.

Для сохранения потомству всех наших достижений необходимо прибегнуть к услугам кинематографии, это будет большой вклад в увековечение нашего искусства. Пройдут годы, и будем надеяться, что наши достижения, запечатленные на пленку, помогут учиться и совершенствоваться будущим поколениям.

В недалеком будущем наш первый опыт в этой области будет показан широкой публике — это снимки методики классического танца Московского и Ленинградского хореографических училищ. Этот фильм будет научным пособием и для периферии.¹

¹ В настоящее время этот фильм находится в Ленинградском государственном театральном музее. (*Прим. спец. ред.*)

ФОРМЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА



I. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ПОЗИЦИИ НОГ

Эти пять исходных положений ног общеизвестны. Их пять, потому что при всем желании вы не найдете шестого положения для выворотных ног, из которого было бы удобно и легко двигаться дальше. Есть *les fausses positions* (обратные позиции), с носком, обращенным внутрь, и есть полувыворотные положения — позиции ног, применяемые при изучении исторического танца. Но *les bonnes positions* (выворотные) являются основными для классического танца.

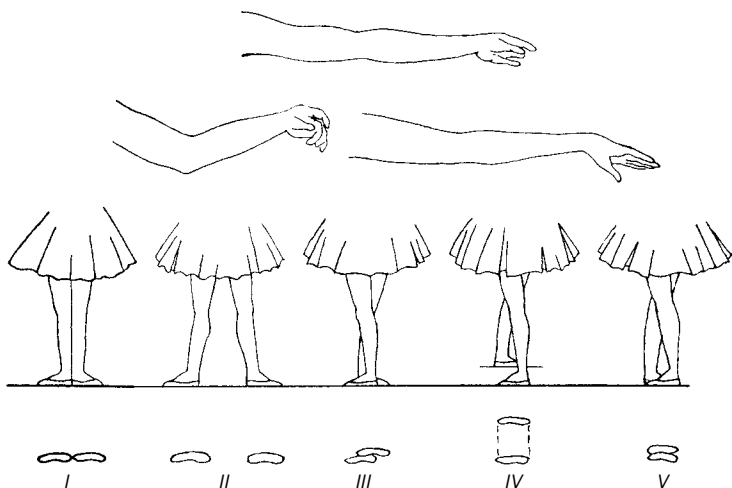


Рис. 2. Позиции ног и рук

Для читателей, не знающих танца, привожу описание позиций ног: I — обе ступни, повернутые совершенно выворотню, соприкасаются только пятками и образуют одну прямую линию; II — ступни также на одной линии, но между пятками — расстояние величиной в длину одной ступни; III — ступни соприкасаются (выворотню) пятками, которые заходят одна за другую до полуступни; IV — аналогична V позиции, но одна из ног выдвинута в том же положении вперед или назад, так что между ступнями — расстояние маленького шага; V — ступни соприкасаются (выворотню) во всю свою длину, так что носок одной ноги примыкает к пятке другой ноги (рис. 2).

PLIÉ

Plié — общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом «приседание».

Plié исполняется на пяти позициях; сначала оно делается в половинном размере — demi-plié, а затем переходят на grand plié, или большое приседание, но не раньше, чем будет хорошо усвоено demi-plié.

Plié присуще всем танцевальным движениям, оно встречается в каждом танцевальном pas, ему нужно уделить совершенно особое внимание при исполнении экзерсиса.

Если у танцующего нет plié, исполнение его сухо, резко и не пластично. Однако, если недостаточность plié будет замечена у ученика, этот недостаток до известной степени можно исправить. Выработать ученику plié можно, налегая на эту часть экзерсиса. У богато одаренных танцевальными способностями от природы ахиллово сухожилие очень податливо и нога легко образует острый угол со ступней. У других же еле-еле гнется. В таком случае приходится изменять их природную организацию, и тут необходима большая осторожность и последовательность. Поэтому, если на первых порах у учащегося, которому plié дается с трудом, начнут болеть ноги, особенно связки, лучше на время отложить выработку plié и подойти к этой работе снова через некоторое время, осторожно и постепенно.

При изучении plié необходимо соблюдать следующие правила: распределять тяжесть тела не только равномерно на обе ноги, но и на обе ступни, т. е. не налегая на переднюю часть ступни, что мы часто замечаем у учащихся, имеющих природный икс (генувальгум). Изучают plié, как весь экзерсис, у палки, держась за нее одной рукой (рис. 3).

1. Сначала нужно тщательно изучить demi-plié, которое исполняют, не поднимая пятки от пола. За этим надо внимательно следить, так как именно удерживание пятки на полу прекрасно развивает сухожилия и связки голеностопного сустава. Не следует приступать к изучению plié непосредственно за demi-plié, нужно закрепить его развитие путем упражнений battements tendus на I и V позициях с demi-plié.

2. Как при demi-plié, так и при большом plié чрезвычайно важно усиленно открывать колени, т. е. соблюдать полную выворотность всей ноги, причем особенно надо следить за верхней частью от бедра до колена. Колено сгибается всегда по направлению к носку.

3. Как можно дольше удерживать пятки, не отрывая от пола при большом plié. Когда дальше уже невозможно растягивать сухожилия ног, отделить пятки от пола не сразу толчком, а поднять их мягко и постепенно. Долго задерживать пятки поднятыми от пола нельзя; начиная подниматься, следует опустить пятки без всякой задержки.

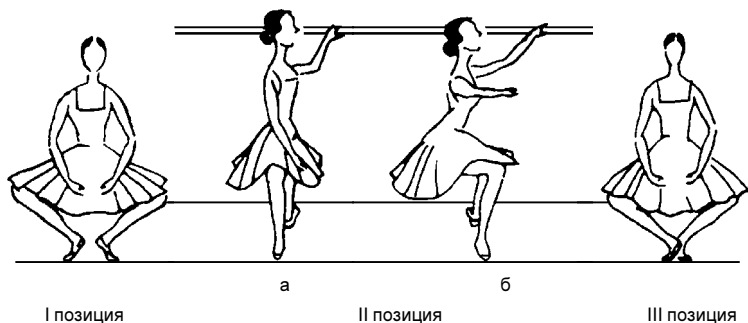


Рис. 3. Plié:

a — правильный прием; *б* — неправильный прием

4. На II позиции пятки не поднимаются от пола, поскольку в таком положении можно присесть глубоко, не отрывая пяток. Ноги раздвинуты на расстояние одной ступни — такое небольшое раздвижение ног наиболее выгодно для развития их гибкости. Но при этом *plié* отнюдь не следует выпячивать ягодицы, так как это дает неправильную форму движению и не вырабатывает достаточной выворотности бедра, которая должна достигаться этим *plié*.

5. Достигнув крайней точки *plié* при опускании вниз, не следует задерживаться на ней ни одной секунды, а немедленно начать выпрямляться. Оставаясь «сидеть» на *plié*, вы не только не вырабатываете энергии мускулов, пружинистости всей ноги, а, наоборот, даже приобретаете вялость этих рычагов прыжка, что танцовщицы называют «посадить себя на ноги». Так же опасны для некоторых танцовщиц *plié* в чрезмерном количестве, ими можно «посадить на ноги».

6. Опускание до крайней точки *plié* длится столько же времени, сколько и поднятие, и происходит равномерно (рис. 4).

Когда *plié* делается на середине зала, к нему присоединяются следующие движения рук: перед тем как начать делать *plié*, открыть руки на II позицию, по общему правилу, через подготовительное положение и I позицию. Начиная *plié*, кисти чуть вскинуть и опускать руки вниз. Когда *plié* доходит до своей предельной точки, руки сходятся внизу. Поднимаясь, открывать руки через I на II позицию так же равномерно, как двигаются ноги, нигде не передерживая и не спеша.

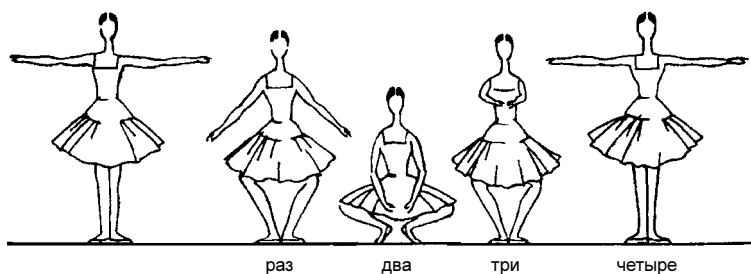


Рис. 4. *Plié* на I позиции

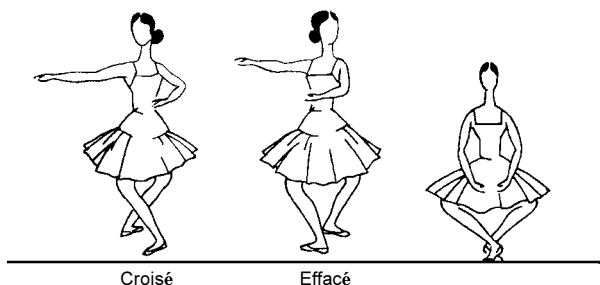


Рис. 5. *Demi-plié на IV позиции и plié на V позиции*

Таково движение рук для всех позиций (кроме IV) при исполнении их *face*.¹ Когда уже имеется представление об *épaulement*, *croisé* и *effacé*, тогда вводится IV позиция, руки принимают следующую форму: если правая нога впереди, то левая рука на I позиции, а правая — на II. С другой ноги — другая рука, также противоположная ноге (рис. 5). В каком бы повороте ни находился корпус (т. е. *croisé* или *effacé*), руки нужно оставлять в указанном положении на все время *plié*. Впоследствии, при умении владеть руками, можно делать *plié* и с *port de bras*.

ÉPAULEMENT

Épaulement — первая черта будущего артистизма, которая вносится в упражнения начинающего и ребенка. Начинают заниматься с учеником с движений ног, оставляя его *face*, пока он не привыкнет делать экзерсис, держа корпус спокойно, что бывает к концу первого года обучения. Тогда уже можно ввести некоторую игру корпусом и сухо-му экзерсису сообщить намек на артистическую окраску.

I и II позиции делаются в свойственном им положении *face*. Но III и V позиции делаются уже с поворотом плеча: если правая нога впереди, правое плечо поворачивается вперед и голова — направо. IV позиция допускает двоякий поворот: если взять ее на *croisé*, то правое плечо впереди и голова направо; при *effacé* — правая нога будет впереди, вперед поворачивается левое плечо, а голова

¹ Когда мы будем говорить о положении *face*, это означает, что корпус остается прямым, в противоположность *épaulement* (когда корпус повернут).