

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования "Детско- юношеский центр "Альянс"
городского округа Тольятти

**Методические рекомендации для постановки корпуса, рук, ног с
нестандартным использованием атрибута фольклорного направления
"Саиди"**

Автор- составитель: Сафарова М.Н.
педагог дополнительного образования

Тольятти

2016

Из истории стиля Саиди.

Одним из стилей фольклорного восточного танца является Саиди (Saidi). Его название происходит от названия местности Эль Саид (El Said) - это регион на юге Египта, который был известен еще во времена фараонов (и по сей день) как Верхний Египет. Территория Саида простирается от юга Мемфиса до Асуана. Эта область называется Верхним Египтом потому, что она находится выше по течению Нила и, соответственно, находится ближе, чем Нижний Египет, к высокогорьям восточной Африки, где берет свое начало Нил. Главные города саидов включают в себя Луксор и Асьют. Словом «саиди» называют народ, проживающий на этой территории, а также саму территорию, характерную одежду, танец, музыку, ритм. Существует два типа танца Saidi с тростями: Raks el Assaya и Tahtib. Манера исполнения женского саиди игрива и весела, мужского - воинственна и собрана.

Трость (ассайя) в этом танце является символом мужества, мужского начала. Раньше длина трости была равна росту мужчины. Когда он выходил работать в поле, палка использовалась в качестве орудия самообороны против врагов и диких зверей. Позднее в мужском фольклорном танце стала использоваться палка меньшего размера, в основу хореографии танца вошли движения боевого искусства. Женский танец с палкой берет свое начало от мужского танца. Женщины в танце подражали движениям мужчин, но в более женственной манере. Они превратили тахтиб в более легкий, кокетливый, игривый танец. так родился женский стиль Raks El Assaya ,танец с тростью. Манера женского саиди - это манера жизнерадостной молодой девушки. Вращение трости, балансирование тростью на голове, груди, бедре - это самые эффектные приёмы работы с тростью во время танца, что делает стиль Саиди необыкновенно привлекательным и интересным, хотя балансировки не являются исторически сложившимися элементами фольклорного саиди. Их применяли уже эстрадные танцовщицы как элементы ракс аль асайя. В постановке традиционного саиди они нежелательны,

ПОСКОЛЬКУ ВНОСЯТ В ТАНЕЦ СТИЛИЗАЦИЮ.



Технология использования атрибутов для танца в образовательном процессе

Речь идет об использовании трости для танца в стиле RAKS al ASAAYA-бамбуковой трости с загнутым концом (сценический вариант), для ежедневного использования на занятии применяется обычная тонкая деревянная палочка толщиной от 2 до 5 см, длиной от 90 до 100 см.



Данная методика нашла свое применение более 10 лет назад, совершенно случайно, но результат оказал огромное влияние на качество преподавания и уровень усвоения материала. Обычно трость используют непосредственно для исполнения различных вращений в разных плоскостях, подбрасываний, перебросов из рук в руки, трюков, балансира на бедре, груди и голове. Используя трость в качестве балансира на голове за относительно короткое время можно научить понимать, как происходит распределение веса, как двигается верх и низ тела, чувствовать, как работает тот или иной раздел мышц.

В восточных танцах есть одна отличительная особенность - верх и низ тела работают автономно, при работе бедер верх тела должен оставаться неподвижным, любые колебания тела, бедер и амплитуда движений не должны отражаться на выстройке корпуса, голова с атрибутом должна "плыть" на одном уровне, одной высоте. Следующая особенность беллиданса - это высокие полупальцы на проходках и "мягкие колени".



Именно находящаяся в покое трость, которая лежит на голове танцора при его перемещении в горизонтальном положении и является индикатором того, что танцор правильно работает со своим телом, исключает работу ненужных мышц, избегает ненужного напряжения. Обычно такая выстройка тела достигается годами, долгими занятиями по хореографии, с юного возраста. В данном направлении просто нет такого резерва времени и таких возможностей, как в классической хореографии.



Обычно ученик приходит на беллиданс с "нуля", не имея такого багажа знаний, либо уже танцует в другом направлении (современные уличные танцы), обладает определенным талантом, но не имеет нужных навыков. Тогда на помощь приходит трость.

Практически на каждом занятии используются такие приемы, как проходки вправо и влево с тростью на голове (на 16 счетов):

1. 8-ки горизонтальные вперед и назад;
2. 8-к вертикальные сверху и снизу;
3. волны сверху и снизу;
4. оттяжки ведущим и отстающим бедром;
5. оттяжки отстающим и ведущим бедром;
6. вперед назад с ударами, сбросами, забросам бедра;
7. с "тарелками";

8. проходки с подъемом- опусканием грудной клетки, с оттяжками вперед-назад, вправо- влево.



Проходки должны быть без вращений, иначе трость упадет из-за закручивания.

1. Скрестные шаги вперед и назад с любым перечисленным выше элементом (на 4 счета);
2. "Ключи" (2- 8 счет);
3. "Египетский шаг" (16 счетов);
4. Шаг "Хаггала" (8 счетов, вправо, влево);
5. "Возвратный шаг" (4 счета), с перечисленными элементами (8 счетов)

Все проходки и элементы необходимо выполнять предварительно сделав круги назад плечами, чтобы плечи были опущены, грудь поднята, лопатки тянулись друг к другу. Подбородок приподнят, шея слегка напряжена, голова не шевелится. Руки, как правило, во второй позиции.

На следующем занятии все перечисленные элементы повторяем с тростью в руках (первая позиция), следим, чтобы трость была параллельно полу, не перекашивалась, пальцы напряжены, трость держим между указательным



большим пальцем (не зажимаем). Колебания трости говорят о том, что работают "лишние" мышцы, об излишнем напряжении.



Более сложный вариант- работа по кругу, в группе. Например: необходимо выполнять 2 шага "шоссе" с правой ноги, затем с правой ноги

поворот "шене", начать все с левой ноги. При этом трость в руках идет по горизонтальной волне по первой и второй позициям, при повороте поднимет трость в третью позицию. Следим, чтобы трость не прижималась к телу, движения крупные, амплитудные, переходы из позиций плавные, четкие. Вариантов таких связок очень много, используйте вашу фантазию и уровень достигнутого мастерства. Кроме того, в качестве силовой нагрузки на мышцы, рекомендуется использовать трость при выполнении основных танцевальных элементов и простых проходов с поворотами. Трость при этом находится в руках над головой в третьей позиции. Необходимо постоянно проверять разворота плеч назад, чтобы сохранять нужную осанку, иначе поддержка корпуса будет осуществляться не теми мышцами, спина "провиснет", что приведет к преждевременной усталости при работе с тростью.

Еще как одна разновидность работы - это использование 2-х тростей сразу. Традиционно, и в танце - это вращение 2-х тростей в одной плоскости, одновременно или попеременно. В данном случае одна трость балансирует на голове, другая в руках на уровне первой позиции. Используются все перечисленные выше основные танцевальные элементы и танцевально-постановочные движения, связки. Такая работа требует концентрации внимания на ощущениях на отдельной деятельности "внутренних" мышц, отключении лишнего напряжения. Следим за спиной, чтобы не терялась осанка, положением рук и трости, балансируем трости на голове, тем, чтобы колебания тела при продвижении тела не отражались на неподвижности трости.

Итог всей работы - правильная осанка, голова при передвижении "не прыгает" при перемещении, руки привыкают находиться в определенной танцевальной позиции (первой, второй), а также укрепляются мышцы спины, плеч, шеи, рук.

Используемая литература:

1. Ари Суфит. Арабские танцы.
2. Литвинова Г. Ю. Занятия танцами и здоровье. 2002 г.
3. Тэд Эндрюс. Магия танца. 1996г.