Погорелова Анастасия Сергеевна

МБОУ ДО "Дом детского творчества

Рудничного района г. Кемерово"

Педагог дополнительного образования, педагог- организатор

**Восточная мудрость в танце**

**Содержание**

Введение

Использование восточной мудрости в обучении танцам

Заключение

Литература

Введение

*"Нужно идеально владеть своим*

*телом, чтобы оно стало*

*послушным каждой мысли"*

Система дополнительного образования – неотъемлемая часть системы непрерывного образования, призванная обеспечить ребенку дополнительные возможности для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей в сфере досуга.

Какая девочка и, тем более, девушка не мечтает научиться танцу живота. Красивые восточные движения уже давно покорили весь мир и россиян в том числе. Танец живота – это не столько эстетическое удовольствие, сколько хорошая тренировка мышц пресса, бедер и ягодиц. Подтянутая фигура и умение красиво двигаться под музыку – то, что дают мои занятия девочкам, учащимся в хореографической студии «Жасмин».

Танец живота не отнимет времени, а, наоборот, доставит истинное наслаждение каждому, кто вдохновится удивительной гармонией восточной музыки и здорового тела. Научно доказано и обосновано позитивное влияние занятий танцем живота на женское здоровье. Систематическое выполнение определенных упражнений нормализует работу всего организма девочки, девушки, женщины, в первую очередь, повышая тонус мышц, системы кровообращения и улучшая обмен веществ. А что уж говорить о пользе эстетического удовольствия от завораживающей восточной музыки, поднимающей настроение даже в самый пасмурный российский день.

Впрочем, слова остаются лишь словами. Попробовав однажды, вас покорят арабские танцы. И вместе с ними ваша жизнь наполнится новыми позитивными красками.

Работая не первый год с хореографическим коллективом «Жасмин», я решила привнести в изящный восточный танец частичку мудрости востока.

Учитывая, что в настоящее время велика значимость не только социального заказа на образовательные услуги в области дополнительного образования, но и комплексной подготовки учащихся, повышающей конкурентоспособность творческого коллектива, а, следовательно, результативность участия в конкурсах и фестивалях, считаю процесс передачи восточной мудрости учащимся посредством танца **актуальным**.

**Цель моей итоговой работы:** формирование у слушателей курсов представления о способах передачи восточной мудрости учащимся посредством танца.

**Задачи:**

1. Познакомить коллег с опытом передачи восточной мудрости учащимся хореографической студии посредством танца;
2. Практическим путем увлечь и мотивировать коллег к занятиям танцем, дать им возможность раскрепоститься на сцене, подготовить к исполнению танцевального материала с передачей элементов восточной мудрости;
3. Способствовать воспитанию культуры движения в соответствии с музыкальными образами и характером музыки.

**Использование восточной мудрости в обучении танцам**

Восточные танцы имеют много корней. Истоки восточных танцев прослеживаются на фресках древних храмов Месопотамии, на которых сохранились изображения танцующих людей.

Территория распространения таких танцев как *восточные* обширна: в древности танец живота танцевали и в Египте, и в Греции, в Риме, в Вавилоне и в Среднеазиатских государствах. В наше время танец живота становится все более популярным не только на Востоке, но и на Западе.   
Известно, что у Наполеона, когда он завоевал Египет, в XIХ веке, было 400 танцовщиц. Где-то в это же время искусство танца живота вошло в западный мир.

Танец живота формировался в течение многих веков, каждая из   
восточных стран и наций вносила в него что-то свое.

В восточные танцы вложена многовековая мудрость арабских женщин. Они знали, как показать свои знания, чувства и эмоции языком тела. Для них танец живота не просто демонстрация движений, а еще одна возможность рассказать о своем счастье или поведать свою историю, признаться в любви.

Во время исполнения танца живота каждый может окунуться в чарующий мир Востока: почувствовать эстетическое удовольствие от манящих звуков музыки, познать тщательно отобранную многовековую мудрость арабских женщин, обогатиться духовно и физически.

Сегодня известно более пятидесяти направлений bellydance. Наиболее широкое распространение в мире получили египетская и турецкая школы танца живота.

Занимаясь танцем живота, учащиеся могут научится чувствовать и принимать свое тело. Постепенно приходит понимание, что они прекрасны в том физическом теле, которое имеют, при умении управлять им. Юной девушке танец помогает раскрыться, снять свои комплексы, зажатости.

Танец обладает удивительной особенностью — он не просто дарит возможность самовыражения, но и влияет на формирование характера.

Восточная мудрость гласит: «Гибкую ветку снег не ломает». Благодаря занятиям становится более гибким не только тело. Постепенно появляются навыки сохранять душевное равновесие в любых ситуациях, меняется взгляд на жизнь и отношение к окружающим.

Восточный танец – это древнейшая оздоровительная система, вековая мудрость арабских женщин, дошедшая до наших дней, обогащенная опытом поколений.

Это искусство выражения чувств, мыслей языком тела. Язык этот арабский. Он формировался тысячелетиями, пройдя путь от ритуальных храмовых танцев древнего Египта, Финикии и Вавилонии до полноценного сценического искусства, признанного во всем мире одним из видов хореографии.

К примеру, древние индийские трактаты донесли до нас эстетико-теоретические основы и принципы танцевального искусства, законы образования художественной формы. Все лексическое многообразие индийской хореографии отражено здесь предстает перед нами как стройная, оригинальная художественно-образная система.

Алфавитом танца трактаты провозглашают 108 поз Шивы, названных каранами. Из каран индийский танцовщик складывает своеобразные комбинации, некую основу танцевальной композиции, - они называются ангахарами. Помимо этого, танцовщику досконально следует знать мудра - разнообразные позиции пальцев, и хаста - жесты рук, а также многочисленные канонические движения глаз, шеи, головы и других частей тела.

В приложении отражены элементарные построения, позы рук (хаста) с помощью которых выстраивается лексика танца.

При помощи мудра исполнитель способен изобразить не только различные предметы, но и любое действие, эмоции и абстрактные понятия. Этот своеобразный "язык жестов" имеет в своем "словаре" более 500 символов-понятий. В зависимости от чередований и комбинаций их, выполненных одной или двумя руками, и от положения самих рук по о тношению к телу танцовщик может передать любое содержание.

Вместо звучащих со сцены тысячи слов зрители воспринимают сменяющиеся пластические комбинации, высоким искусством танцовщика превращенные в целые фразы, реплики, монологи и диалоги. Иными словами, индийский танцовщик благодаря мудра обладает уникальной возможностью с большой точностью воспроизводить литературный текст драматургического произведения.

Художественно-выразительные средства индийского танца, при помощи которых создается пластический образ, не ограничиваются каранами и мудра. Пластический рисунок приобретает завершенность при помощи абхинайя - искусства драматического артиста, которое, как бы вытекая из двух первых компонентов и сливаясь с ними, призвано вдохнуть жизнь в сценический образ, наполнить его ярким эмоциональным содержанием. Искусство абхинайя позволяет передавать различные эмоциональные состояния движениями головы, глаз, бровей, шеи.

**Заключение**

Тему своей итоговой работы считаю актуальной, так как в настоящее время велика значимость не только социального заказа на образовательные услуги в области дополнительного образования, но и комплексной подготовки учащихся, повышающей конкурентоспособность творческого коллектива, а, следовательно, результативность участия в конкурсах и фестивалях.

В ходе работы по заданной теме мною была поставлена цель итоговой работы: формирование у слушателей курсов представления о способах передачи восточной мудрости учащимся посредством танца.

Реализация цели проходила с помощью поставленных задач:

Познакомить коллег с опытом передачи восточной мудрости учащимся хореографической студии посредством танца;

Практическим путем увлечь и мотивировать коллег к занятиям танцем, дать им возможность раскрепоститься на сцене, подготовить к исполнению танцевального материала с передачей элементов восточной мудрости;

Способствовать воспитанию культуры движения в соответствии с музыкальными образами и характером музыки.