

УДК 233-852.5  
ББК 75.6  
X79

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Ola-ola, xsense / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Автор благодарит за помощь в издании книги:

Ирина Яковлева @yakovleva1ra – за предоставленные фотографии на обложку и форзацы  
Софья Хорева @sofyakhoreva – за иллюстрации и рисунки, созданные специально для книги  
Светлана Аввакум @silaavvakum – за фотографии, предоставленные на вкладку

Купальник: ©Zidans – бренд одежды для балета и спорта

Балетки, трико и пуанты: компания ©Bloch

Балетный станок: @remont\_standart – станки и полы для хореографии

## Хорева, Мария Владимировна.

Научите меня балету! Как воспитать свое тело / Мария Хорева. – Москва:  
Эксмо, 2021. – 384 с. : ил. – (Подарочные издания. Искусство).

X79

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Балет – один из последних по-настоящему живых видов искусства, где ошибку нельзя исправить: танцовщик виден как на ладони, ему негде спрятаться. В балете есть только один путь – бесконечные тренировки, доводящие стандартные элементы до автоматизма, а затем переводящие их в режим бессознательного воспроизведения, когда на первый план выходят эмоции и управление телом передается сердцу. Но мы все понимаем, что невозможно обойтись без дополнительных комплексов упражнений, развивающих определенную часть тела, область сознания или артистизма.

Наше тело – инструмент, тонкость и точность работы которого не данность, а уровень его тренированности. Одним требуется больше усилий, другим – меньше, но все используют специальные упражнения, которые в этой книге для удобства разбиты на определенные категории и комплексы, зависящие от ситуации, задачи и части тела. В этой книге затронуты базовые, начальные вопросы создания универсального тела, пригодного для занятия балетом, что подойдет любому человеку, заинтересованному в своем гармоничном развитии. При этом в ней вы найдете и некоторый бонус в виде подготовки к танцевальному развитию. Тем же, кто не собирается заниматься балетом, фитнесом или чем-то похожим, книга даст возможность заглянуть за кулисы балетного образования и театральной жизни, узнать, как на самом деле готовятся балерины и насколько верны слухи о них!

16+

Издание для досуга  
ПОДАРОЧНЫЕ ИЗДАНИЯ. ИСКУССТВО

Хорева Мария Владимировна

**НАУЧИТЕ МЕНЯ БАЛЕТУ!**  
**Как воспитать свое тело**

Директор редакции Р. Фасхудинов. Руководитель направления Т. Коробкина  
Ответственный редактор З. Сабанова. Младший редактор В. Шабанова  
Литературный редактор А. Шустова. Художественный редактор Е. Гузьякова

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы



Дата изготовления / Подписано в печать 02.12.2020. Формат 70х90<sup>1/16</sup>,  
Гарнитура «Miller». Печать офсетная. Усл. печ. л. 28,0.  
Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в соцсетях:

 [bomborabooks](#)  [bombora](#)  
[bombora.ru](#)

ISBN 978-5-04-118357-8

ISBN 978-5-04-118357-8



book 24.ru

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

УДК 233-852.5  
ББК 75.6

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел: 8 (495) 411-68-86. Home page: [www.eksmo.ru](#) E-mail: [info@eksmo.ru](#)

Финдрүүл: «ЭКСМО» АҚБ Бастпасы.

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қиматат, 20 қабат, офис 2013 ж.  
Тел: 8 (495) 411-68-86. Home page: [www.eksmo.ru](#) E-mail: [info@eksmo.ru](#)

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : [www.book24.ru](#)

Интернет-магазин : [www.book24.kz](#)

Интернет-дүкен : [www.book24.kz](#)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский кв., 3ақ, литер Б, офис 1. Тел: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](#)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](#)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо» [www.eksmo.ru/certification](#)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

© Мария Хорева, текст, 2020

© Ирина Яковлева, фотографии на обложку и форзацы, 2020

© Светлана Аввакум, фотографии, 2020

© Софья Хорева, фотографии и иллюстрации, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> .....	<b>7</b>
Почему я танцую? .....	7
Для кого эта книга .....	9
Как читать эту книгу .....	13
<b>ЧАСТЬ 1. БАЛЕТ: РАЗОГРЕВ</b> .....	<b>19</b>
Мой разогрев .....	20
Упражнения для разогрева .....	23
<b>ЧАСТЬ 2. БАЛЕТ: КЛАСС</b> .....	<b>61</b>
Что такое балетный класс .....	62
Балетный класс № 1. Для начинающих .....	68
Балетный класс № 2. Средний уровень .....	91
<b>ЧАСТЬ 3. БАЛЕТ: УПРАЖНЕНИЯ</b> .....	<b>113</b>
Мои тренировки .....	114
Кардиотренировки .....	122
Кардиотренировка на выносливость .....	126
Жиросжигающая кардиотренировка .....	148



## Научите меня балету!

*Как Воспитать свое тело*

Пилатес .....	166
«Умные ноги» .....	173
Координируем кор и ноги .....	190
Силовые тренировки .....	207
Гибкий мощный корпус .....	217
Красивые сильные руки .....	233
Стройные выносливые ноги .....	249
Растяжка .....	265
Специальные балетные упражнения .....	295
В поисках идеального арабеска .....	296
Высокая нога вперед и в сторону .....	309
Изящная стопа и пальцевая техника .....	329
<b>ЧАСТЬ 4. БАЛЕТ: ГАДЖЕТЫ .....</b>	<b>345</b>
Мои помощники .....	346
Работа .....	348
Здоровье .....	362
Сцена .....	370
<b>ЗАНАВЕС .....</b>	<b>379</b>
Мой путь .....	380

Введение

# ПОЧЕМУ Я ТАНЦУЮ?



Балет... Думаете, я не пробовала заняться чем-то другим? Пробовала. И если что-то себе и доказала, так только то, что больше всего хочу танцевать. Нет, я, конечно, не перебрала все возможные виды деятельности, на это ушло бы множество жизней, а не несколько лет, я прикоснулась лишь к тем, что смогла найти невдалеке от главной моей страсти — балета. Но какими интересными ни были бы все эти занятия, стоило только подумать о них как о возможной альтернативе балету, они проигрывали ему довольно быстро и с разгромным счетом.

Понемногу начало накапливаться понимание того, что называется судьбой, но настоящее ощущение неотвратимости пришло ко мне после того, как в процессе роста моих Instagram и YouTube все больше и больше людей стали напоминать мне о сходстве звучания моей фамилии с греческим словом «танцевать»: Хорева = Χόρευα = танец. Я танцевала. Все. Точка. Теперь точно деваться некуда. Да и желания нет, честно говоря. Мне это нравится. Очень хочется сказать, что я это умею, но, глядя на великих балерин прошлого и настоящего, остается лишь скромно признать, что больше всего в жизни я хочу научиться тому, что умеют они, и чему-то еще. И еще. И еще чуть-чуть в той области человеческой деятельности, что зовется «БАЛЕТ».

Наше карантинное время отчетливо и непримиримо расставило все приоритеты по своим местам. Наверное, кто-то рад был провести время дома, прочесть новые книги, посмотреть новые фильмы, уделить время семье и друзьям – все это, конечно, прекрасно, но моя мечта, с которой я засыпаю, вижу ее во сне, с которой я просыпаюсь и живу весь день – выйти снова на сцену в одном из моих любимых спектаклей, ну а если на сцену нельзя – то хотя бы в репетиционный зал к своим любимым зеркалам, балетному полу, станку, моему педагогу, к моим партнерам – как же я скучаю по ним всем!

Именно поэтому я занялась разработкой фитнес-комплексов на своем YouTube-канале, разучиванием вариаций, дистанционным обучением, видеосъемкой и фотографией – всем тем, что имеет хоть какое-то отношение к балету, без которого жизнь теряет свои смыслы и вкусы, как пицца без соли.

Почему я танцую? Потому что не могу не танцевать. Л. Н. Толстой как-то ответил на вопрос, кому и когда нужно писать книгу. Он сказал: «Если можешь не писать – не пиши». Я не могу не танцевать. Это выше моей воли. Я буду танцевать.

### *Для кого эта книга*

Десять лет. Именно в этом возрасте дети приходят в настоящую балетную школу в России, как бы она ни называлась – АРБ, МГАХ, Академия танца Бориса Эйфмана, училище им. Л. М. Лавровского, «Гжель», Пермское государственное хореографическое училище – или как-то иначе. В других странах это происходит примерно тогда же: в восемь лет поступают в Балетную школу Парижской Оперы, в одиннадцать – в Лондонскую Королевскую школу.



## Научите меня балету!

*Как Воспитать свое тело*

Большинство первоклашек, как и я в свое время, оказываются в абсолютно новой для них обстановке: непривычная терминология, ежедневные балетные занятия, специальные предметы – полное доминирование танцевальных дисциплин над общеобразовательными. Начинается новый этап жизни, где все совсем «не так».

Кажется, вот пройдет пара месяцев, и станет понятно, что такое «учиться балету». Но не тут-то было. Особенность балетного образования заключается в том, что каждый следующий год не похож на предыдущий и несет с собой что-то совершенно новое, неизведанное, что каждый раз приходится учить с чистого листа.

В этой череде открытий и находок основной объем составляют умения, которые невозможно объяснить иначе, кроме как на личном примере, а понять их нельзя сразу – только через многократное повторение и длительную тренировку. Для этого и существуют балетные школы – для передачи знаний «из ног в ноги». Однако есть небольшой, но важный перечень иногда очень простых технических моментов, без которых развитие балетного артиста замедляется или даже останавливается. О них многоопытные члены балетных трупп к концу своей карьеры даже не вспоминают – настолько это для них очевидно и банально. Но третьеклашка-то об этом не знает ничего!

Как увеличить выносливость своего тела? Как «сжечь» лишние калории? Как добиться хорошей растяжки (наработать «балетный шаг»)? Как улучшить свою фигуру? Как быстро/качественно разогреться перед классом или репетицией? Как научиться хорошо арабеску? Как подготовить стопы к пуантам и к освоению пальцевой техники? Какие упражнения за пределами балетного класса помогут развитию балетных навыков?

На эти и многие другие вопросы вы найдете ответы именно здесь. Эта книга не учебник балетного мастерства. Она пригодится всем, кто совершенствуется не только в балете, но и в смежных областях: фигурном катании, художественной гимнастике, танцах, синхронном плавании, фитнесе – везде, где нужна сила, объединенная с координацией, везде, где можно увидеть параллели с классическим (и не только) балетом.

Я совсем недавно закончила Академию Русского балета имени А. Я. Вагановой и еще не успела забыть свои вопросы. На некоторые из них у меня появились ответы, и пришли они ко мне из разных источников – от педагогов, друзей, из книг, случайных разговоров – сейчас уже все и не вспомнишь. Какие-то находки я сделала сама, и все это вместе – мой багаж знаний и умений, которым я хочу поделиться с вами.

Тем же, кто не собирается заниматься балетом, фитнесом или чем-то похожим, книга даст возможность заглянуть за кулисы балетного образования и театральной жизни, узнать, как на самом деле готовятся балерины и насколько верны слухи о них.

Некоторое время назад я в качестве эксперимента сняла несколько видео общих тренировок, вдохновленных балетом, для широкой аудитории. И вдруг это оказалось интересным множеству людей, в том числе и весьма далеким от классического танца. Это подтолкнуло меня разработать, записать и выложить на YouTube еще несколько тренировок – и опять они оказались востребованными!

Я подумала: если это нравится людям, значит, у меня появляется уникальный шанс передать им немного своих знаний, научить узнаваемым в балетных спектаклях движениям, познакомить с главным занятием моей жизни – с балетом.





## Научите меня балету!

*Как Воспитать свое тело*

Может быть, кто-то из них, увидев на афише слово «балет», купит билет и сходит первый раз в театр, может быть, кто-то займется балетом профессионально – почему бы и нет?

Даже одно то, что само слово «балет» будет упомянуто несколько дополнительных раз сверх нормы, заслуживает усилий с моей стороны в эпоху, когда биткоины, сериалы, курс доллара, социальные сети и новые модели айфонов отвоевывают последние нетронутые маркетингом уголки человеческого сознания.

Балет – один из последних по-настоящему живых видов искусства, где ошибка остается ошибкой без возможности исправления: танцовщик виден как на ладони, ему не спрятаться за декорацией, не отшутиться, не повторить забытую или плохо произнесенную реплику. В балете есть только один путь – бесконечные тренировки и репетиции, доводящие стандартные элементы до автоматизма, а затем переводящие их в режим бессознательного воспроизведения, когда на первый план выходят эмоции и управление телом передается сердцу.

У каждого – свой путь в балет. У каждого – своя дорога в балете. Но при всем многообразии личных вариантов мы все понимаем, что невозможно обойтись без дополнительных комплексов упражнений, развивающих определенную часть тела, область сознания или артистизма.

Наше тело – инструмент, тонкость и точность работы которого не данность, а уровень его тренированности. Одним требуется больше усилий, другим – меньше, но все используют специальные упражнения, которые в этой книге для удобства разбиты на определенные категории и комплексы, зависящие от ситуации, задачи и части тела.

Но давайте уже закончим с объяснениями «зачем» и перейдем к разделу «как». Обещаю, будет интересно. А если у вас хва-

тит терпения и воли выполнить со мной несколько комплексов упражнений и балетных классов (так называются занятия, с которых начинается балетный день), вы сами убедитесь в их чудесной силе, потому что к собранным мною физическим упражнениям добавится магия самого сложного и гармоничного из видов классического искусства — Его Величества Балета!

### *Как читать эту книгу*

Книга, которую вы держите в руках — очень прикладная. Да, в ней встречаются истории из моей жизни, иногда придется немного пофилософствовать, но это — лишь атмосфера. В книге вы найдете твердое основание, фундамент в виде главного руководства балетной жизни — методики А. Я. Вагановой — и несколько построенных на ее основе зданий. Это комплексы упражнений, балетных классов и просто приемов, предназначенных для решения конкретных простых и понятных задач.

Я уверена, что методика Агриппины Яковлевны — как дом из библейской притчи, построенный на каменном фундаменте: «Когда случилось наводнение и на дом обрушилась река, она не пошатнула его, потому что он был крепко построен». Заложённая в основание каждого упражнения, она поможет преодолеть любые сложности: как внешние — часовые пояса, неверно заданные дирижером темпы, ошибки партнера, так и внутренние — простуду, отсутствие настроения, недолеченные травмы и все прочее. Ничто не помешает выступлению, и артист донесет до зрителя суть настоящего балета.

Такой подход не просто уберезет нас от травм и досадных оплошностей, но позволит стабильности и уверенности стать нашими главными качествами, предоставив возможность свободно



## Научите меня балету!

*Как Воспитать свое тело*

и спокойно заниматься тем, для чего мы все предназначены, — творчеством.

Правильный методический фундамент особенно важен для тех, кто только начинает заниматься балетом. Опасность получить травму у новичков выше просто потому, что они менее тренированы и у них нет профессиональной медицинской поддержки.

В этой книге затронуты базовые, начальные вопросы создания универсального тела, пригодного для занятия балетом, что подойдет любому человеку, заинтересованному в своем гармоничном развитии. При этом в ней вы найдете и некоторый бонус в виде подготовки к танцевальному развитию.

Если вам в какой-то момент становятся не до конца понятны описания движений, просто зайдите в Интернет и найдите этот комплекс на моем YouTube канале. Я постаралась максимально приблизить книгу к уже созданному там контенту.

Очень важно: YouTube и книга дополняют, но не заменяют друг друга. Казалось бы, что проще — выбрать из моря выложенных в сети тренировок ту, что нравится, нажать на кнопку — и вперед. Смотри и повторяй. С музыкой, комментариями, заодно язык подучить можно, ведь почти все уроки на английском. Но не все так однозначно. Есть два неочевидных момента — темп и понимание.

У каждого человека свой темп. Любые циклические действия — ходьба, работа ложкой во время еды, дыхание — совершаются нами в своем собственном, удобном для нас темпе. Да что там говорить, мы и мочалкой в душе трем себя с разной скоростью. Причины несколько, и все они просты: это наш размер (у миниатюрных людей движения быстрее, у больших — медленнее), тренированность, степень усталости, эмоциональное состояние,

цель и так далее. Все это задает темп, который мы можем назвать для себя оптимальным, иначе – удобным.

Нужно и жить в удобном темпе, не подстраиваясь под чужой. Именно в нем (или чуть более активном) стоит выполнять все упражнения.

В своем темпе, с остановками на отдых, на перемену позиций, на то, чтобы сделать глоток воды, что очень важно. Никто не знает лучше вас, какой это темп, и только вы можете сделать его оптимальным. В этом случае эффект тренировки увеличится в разы. Проверено на личном опыте.

Как это можно сделать, повторяя за ведущей ее движения на экране? Никак... С другой стороны, нет более простого способа разучить движения, чем по видео – это факт.

Теперь о понимании. Казалось бы, зачем понимать упражнение, когда достаточно просто его повторить? Не тут-то было! Возьмем простейший продольный шпагат. Вы и сами наверняка знаете, что выполнять его нужно, будто вы кукла – составив из туловища единое монолитное целое и развернув ноги в суставах: одну – вперед, другую – назад.

Секрет правильного шпагата заключается в том, что нельзя разворачивать бедра в процессе его выполнения. Они должны быть перпендикулярны ногам. Заметить это в просматриваемом видео без специального указания очень сложно. А вот если вы читаете описание упражнения, не найдется ни одного тренера, который не сделал бы на этом акцента.

Словесные формулировки физических упражнений дают нам подчас очень важный ключик к пониманию того, почему и зачем стоит делать именно так. Мы начинаем видеть истинные причины и связи в элементах тренировок. В дальнейшем именно это



## Научите меня балету!

*Как Воспитать свое тело*

глубокое, детальное понимание механики тела и цепочек сложных движений позволит подняться со ступени отдельных элементов до уровня танцевальных комбинаций.

Координированность — это не только способность интуитивно выполнять неочевидные последовательности движений, но и умение найти такую механику переходов, которая создает особую «бесшовность», гладкость, непрерывность танца в целом. Этого нельзя добиться, не понимая «внутренней кухни» своего тела.

Перед тем как приступить к чтению, я рекомендую вам остановиться и очень хорошо подумать: а что вы хотите получить от описания тренировок и классов? Какую перед собой ставите задачу? Зачем вообще вам все это нужно?

Я постаралась упорядочить все описываемые в книге упражнения по нескольким параметрам:

- ♥ градация технической (балетной) сложности;
- ♥ уровень физической активности, энергозатратность;
- ♥ длительность;
- ♥ оптимальное состояние организма;
- ♥ для какой части тела;
- ♥ какое умение/качество развивает;
- ♥ тип тренировки — кардио, силовая, пилатес, растяжка, специальная.

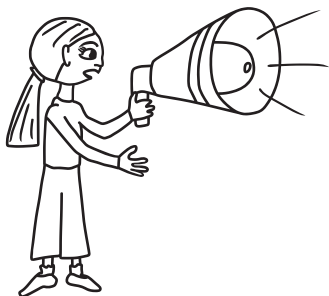
В зависимости от поставленной цели вы можете выбрать для себя подходящие тренировки и классы, пользуясь книгой как справочником, в котором можно найти базовый набор «рецеп-

тов» на основные случаи жизни. В дальнейшем вы сможете сами начать комбинировать и составлять собственные, более сложные и персонифицированные «рецепты» для конкретных жизненных ситуаций и задач.

Единственно правильный вариант чтения этой книги — повторение описанных в ней приемов, упражнений и движений. Эта книга — практическое пособие по развитию тела, и ее нельзя «просто читать». Ее необходимо «делать».

Если в процессе работы у вас появятся вопросы или идеи, которые вы захотите обсудить со мной, вы всегда можете написать мне письмо, на которое я постараюсь ответить:

[teachmeballet@mariakhoreva.com](mailto:teachmeballet@mariakhoreva.com).



**Перед началом упражнений всегда следует проконсультироваться с врачом, поскольку существует риск получения травмы. Делая упражнения из этой книги, вы берете на себя полную ответственность за любые травмы и повреждения, которые вы можете понести во время их выполнения.**

