



РАВНОДУШНЫХ НЕТ

Чтобы научиться танцевать, нужно максимально повысить градус эмоционального накала и отбросить стеснительность

смотров и спровоцировало волну пародий. Но, пожалуй, пиковым моментом популярности тверка стало ее же выступление на церемонии награждения MTV в 2013-м. Последующая волна обсуждений провокационного танца Майли, окруженной огромными плюшевыми медведями, накрыла все интернет-сообщество. Сегодня каждая уважающая себя поп-дива масштаба Рианны и Ники Минаж нет-нет да и исполнит партию тверка, что, собственно, уже абсолютно не шокирует зрителя.

Незамысловатому на первый взгляд движению в реальности не так просто научиться. Придется найти у себя мышцы, о существовании которых вы ранее не подозревали. Кроме того, добрую часть занятия вы проведете в положении «на полусогнутых», что означает полноценную нагрузку на ноги.

Но мало технично выполнять шаги — для фанка нет ничего важнее, чем максимально повысить градус эмоционального накала. Бразильцы олицетворяют собой раскрепощение, сексуальность и энергию, поэтому, чтобы научиться танцевать фанк, необходимо отбросить стеснительность.

Реггетон — танец под музыку одноименного жанра, который представляет собой своего рода латиноамериканский рэп под четкий ритм драм-машины. Появившись в Панаме и Пуэрто-Рико, вместе с ту-

ристами, иммигрантами и, само собой, поп-исполнителями укрепился в США, испаноговорящих странах и постепенно просочился в остальной мир. Хотя у реггетона много общих движений с хип-хопом, латино и дансхоллом, это не их интерпретация, а вполне самостоятельный стиль.

Можно сказать, что реггетон схож с бразильским фанком провокативностью многих движений. Соответственно, это направление также подразумевает полную раскрепощенность. В целом для всех танцевальных стилей важно быть открытым и не зажиматься — осознанное сдерживание эмоций и закрытость отражаются на амплитуде, координации и ощущении танца. Однако для стрит-стилей это требование заложено в основе, происхождении и непосредственно музыке, под которую они танцуются.

«Стеснение — это страх. Например, надо выйти и станцевать в группе, без преподавателя. Вам страшно, вы не уверены в себе. Выходите и танцуйте, переламывайте себя. И так в любом случае, когда вы боитесь — не только в зале, но и в жизни. Преодолевая страх в любой области, вы совершенствуете себя в целом», — советует Анатолий Калаев, преподаватель реггетона.

Дансхолл, будучи одним из самых популярных танцевальных стрит-стилей,

пришел с Ямайки. Исполняют его под одноименную музыку, которую можно обозначить как танцевальное регги. Дансхолл предполагает бесконечно позитивный посыл в танце, даже если слова песни о гангстерских перестрелках. Жизнь на Ямайке, по мнению местных танцующих жителей, прекрасна в любом случае — вокруг море, солнце и любовь. Этот стиль очень чувственный и пластичный, с многочисленными «волнами» и элементами бутидэнс (booty dance — активные движения попой, бедрами и животом). Каждый шаг имеет свое название и мини-историю создания, часто основанную на словах песен.

Всемирному распространению стиля во многом способствовал ямайский музыкант Шон Пол, ставший одним из самых успешных исполнителей этого жанра и записавший мегахиты с Бейонсе и Дуа Липа. В его дебютных видео неизменно присутствовали батлы и дансхолл-соло, не оставляющие равнодушным ни одного хотя бы немного танцующего человека.

Стилистика и элементы дансхолла очень популярны среди российских танцовщиков. Стоит упомянуть, что лидирующее по просмотрам дансхолл-видео создано коллективом из Новосибирска Fraules. Так что найти представителей этого направления в танцевальных школах России довольно просто.

Эффективные средства для тела

01 Крем для тела с текстурой суфле Skin Caviar Luxe Souffle La Prairie для питания и сияния кожи

02 Масло для восстановления и питания кожи тела Ceramidin, Dr. Jart+

03 Парфюмированное молочко для тела, линия Les Eaux De Chanel, Paris-Deauville, Chanel

04 Парфюмированный гель для душа Eau de Gentiane Blanche, Hermès

05 Соляной скраб для тела Atlantic Kelp And Magnesium Salt, REN

