

Irma Duncan. The Technique of
Isadora Duncan
The Technique of Isadora Duncan
By Irma Duncan
Illustrated
Kamin Publishers
New York
1937

The Technique of Isadora Duncan By
Irma Duncan. Illustrated.
Photographs by Hans V. Briesex.
Posed by Isadora, Irma and the
duncan pupils. Printed in Austria by
Karl Piller, Wien VIII.

The Technique of ISADORA
DUNCAN as Taught by IRMA
DUNCAN

*ИРМА ДУНКАН. ТЕХНИКА АЙСЕДОРЫ
ДУНКАН.*

*Техника Айседоры Дункан от Ирмы
Дункан. Издательство Камин, Нью-
Йорк, 1937. Методика Айседоры Дункан
как учит ИРМА ДУНКАН. С
иллюстрациями. Фотографии Ханс
Брисекс. Позы от Айседоры, Ирмы и
других учениц Дункан. Отпечатано
типографией Карл Пиллер в Австрии,
Вена VIII.*

*Техника Айседоры Дункан / Ирма Дункан;
С илл. Фото Ханс Брисекс. Позы от
Айседоры, Ирмы и других учениц Дункан.
Предисл. М. Ф. Робертс; Пер. с англ. А.
Панов; Ред. О. Труль. - СПб.: Изд.
Дункан-Центр, 2016.*

СОДЕРЖАНИЕ [CONTENTS]

Введение от Мэри Фантон Робертс

` Foreword by Mary Fanton Roberts [Pp. V, VI]

Введение от автора ` Author's Introduction [Pp. VII, VIII, IX, X]

Урок № I • ХОДЬБА ` Lesson No. I • WALKING [Pp. 1, 2]

Урок № II • БЕГ ` Lesson No. II • RUNNING [Pp. 3, 4]

Урок № III • ПОДСКОК ` Lesson No. III • SKIPPING [Pp. 5, 6]

Урок № IV • МАХОВЫЙ ШАГ ` Lesson No. IV • SWINGSTEP [Pp. 7, 8]

Урок № V • ПРЫЖОК ` Lesson No. V • JUMPING [Pp. 9,10]

Урок № VI • ДВИЖЕНИЯ РУК

` Lesson No. VI • ARM MOVEMENTS [Pp. 11, 12, 13]

Урок № VII • ЛЕЖА СНИЖЕНИЕ И ПОДЪЕМ

` Lesson No. VII • LYING DOWN AND RISING [Pp. 14, 15, 16]

Урок № VIII • ТАНАГРА ФИГУРЫ

` Lesson No. VIII • TANAGRA FIGURES [Pp. 17, 18, 19, 20, 21]

Урок № IX • ВАЛЬС ` Lesson No. IX • THE WALTZ [Pp. 22, 23, 24, 25]

Урок № X • КРУЖЕНИЕ ` Lesson No. X • TWIRLING [Pp. 26, 27]

Урок № XI • ПОЛЬКА ` Lesson No. XI • THE POLKA [Pp. 28, 29, 30]

Урок № XII • ГИМНАСТИКА ` Lesson No. XII • GYMNASTICS [Pp. 31, 32]

Основные правила ` General Rules [Pp. 33, 34, 35]

FOREWORD

IRMA DUNCAN, the author of the following monograph, is one of the six famous Duncan dancers who appeared with Isadora in her performances both in Europe and America. When Isadora opened her first School in 1904, at Gruenwald, near Berlin, Irma was one of her pupils at the age of six, and remained with Isadora until the time of the latter's tragic death in 1927. When Irma was fifteen, she was allowed to teach the little children, and to take some responsibility for their health and pursuit of happiness. Dancing and

ВВЕДЕНИЕ

ИРМА ДУНКАН, автор данной монографии, является одной из шести известных танцовщиц Дункан, которые появились с Айседорой на её выступлениях, как в Европе, так и в Америке. Когда Айседора открыла первую школу в 1904 г., в Грюнвальде, недалеко от Берлина, Ирма была одной из её учениц в возрасте 6 лет, и оставалась с Айседорой до последнего времени трагической смерти в 1927 году. Когда Ирме было 15, ей было разрешено учить маленьких детей, и принимать некоторую ответственность за свое здоровье и свое стремление к счастью. Танец и деятельность, такая же, как и деятельность Айседоры, стала самим

working Isadora's way became the very breath of life to her. She had no other childhood: and eventually she adopted, with Isadora's consent, the name of Duncan; and, although she is now married, she still teaches and dances as Irma Duncan.

In 1920 she went with Isadora to Russia, to help her found a new school in Moscow. She there assisted in organizing the classes and teaching; and, when Isadora went on tour, she was left in complete charge; teaching, arranging recitals for the children, helping them and the school to become self-supporting, and managing the educational side of their lives. She also continued her own dance study with Isadora.

After Isadora's death, Irma continued in charge of the school for two years. Then she came to America, bringing with her some of the most talented of the Russian pupils. With them she toured the United States, for two years, creating programs and dances, designing costumes, directing stage management, and, at the same time, continuing the children's dancing lessons and supervising their personal care. The Russian children made an immense success in this country, and were known as the Isadora Duncan Dancers. In '29, they were recalled to Russia, where today they are dancing and teaching Isadora's ideas under government jurisdiction.

Irma remained in New York City, and founded the school of the Isadora Duncan Dance Art, where she teaches the philosophy of the dance, as Isadora conceived it. She

дыханием жизни для неё. Она не имела никакого другого детства: и в итоге она приняла с согласия Айседоры, имя Дункан; и, хотя сейчас она замужем, она до сих пор учит и танцует на сцене как Ирма Дункан.

В 1920-м она приехала с Айседорой в Россию, чтобы помочь ей основать новую школу в Москве. Она помогала в организации классов и обучении; и, когда Айседора отправилась на гастроли, она осталась в полной ответственности за школу; - преподавание, организация концертов для детей, помощь им и школе с тем, чтобы школа могла стать самокупаемой, и также за управление учебным процессом. Кроме этого, она продолжала своё собственное исследование танца совместно с Айседорой.

После смерти Айседоры, Ирма продолжала отвечать за школу в течение 2-х лет (до 1929 года). Потом она приехала в Америку, вместе с ней приехали некоторые из самых талантливых российских учеников. С ними, в течение 2-х лет, она гастролировала по США, создавала танцевальные программы и танцы, проектировала костюмы, управляла художественно-постановочной частью, и, в то же время, продолжала вести детские уроки танцев и наблюдала за личной гигиеной учениц. Российские дети имели огромный успех в этой стране, и были известны как танцовщицы Айседоры Дункан. В 1929-м они были отозваны в Россию, где сегодня танцуют и обучают идеям Айседоры под государственной юрисдикцией.

Ирма осталась в Нью-Йорке, и основала школу танцевального искусства Айседоры Дункан, где она преподаёт философию танца, как было задумано Айседорой. Она согласна с Айседорой, что все дети должны быть обучены искусству танца,

agrees with Isadora that all children should be taught to dance as a vital part of their education, and as a means to their physical and spiritual wellbeing. It is her aim to train dancers who will ultimately be able to teach children the art of the dance which has given to Isadora a secure place among the great artists of history.

MARY FANTON ROBERTS
[Pp. V, VI]

как жизненно важной частью их образования, и как средство для их физического и духовного благополучия. Это есть её цель - обучить танцоров, которые впоследствии смогут учить других детей искусству танца, которое дало Айседоре почетное место в истории среди других великих артистов мира.

МЭРИ ФАНТОН РОБЕРТС

Author's Introduction

ISADORA DUNCAN has said, that her dance was not of the theater, but an expression of life, and that she did not train the pupils of her school for the stage. She then proceeded to exhibit her dance creations in the theater, for paid audiences and let her pupils take part in them. This seems a contradiction and can be explained. Isadora was both, a genius who discovered the secret of movement in its relation to the dance, and an artist who longed for self-expression. It is her formulation of the principle of movement, as applied not only to the art of the dance, but to all movement, that takes her out of the category of merely famous dancers and places her among the immortal few, whose contributions have benefited mankind.

If the dance of the future is to take form, it must, because of its fundamental truth, evolve out of

Введение от автора

Айседора Дункан говорила, что её танец не был театром, а был выражением жизни, и что она не готовила учеников своей школы для сцены. Она тогда предлагала демонстрировать свои танцевальные творения в театре для аудитории за плату, и соглашалась, чтобы её ученики принимали участие в этих представлениях. Это кажется противоречием, но может быть объяснено. Айседора была и гением, который открыл секрет движения в его отношении к танцу, и Художником, который жаждал самовыражения. Та самая её формулировка принципа движения, не только применительно к искусству танца, но и ко всему движению, - это формулировка, которая вывела её из категории просто известных танцоров, и поместила среди избранных бессмертных, чьим вкладом воспользовалось всё человечество.

Если танец будущего примет некоторую основополагающую форму, то она как фундаментальная истина, должна развиваться из принципов Айседоры; либо

Isadora's principles; or else fail, because of the limitations all other existing dance forms have set themselves.

The limitations of the ballet should be obvious, even to the layman. The five fundamental positions of the feet, on which its technique is founded, are in opposition to all natural laws, and since the body is essentially a natural instrument it should not be made to function by other than natural means. A human being who twists his feet through painful effort into a horizontal position, with heels touching and knees straight, before commencing to dance, is like a violinist, who endeavors to play his instrument with his left arm encircling his neck; a ludicrous limitation which frustrates at its inception the attempt to perform. Such a contortion can amount at the most to an acrobatic virtuosity.

As for the so-called «modern» or «German» dance, it has, by its emphasis on angularity and its insistence upon the archaic bas-relief portraiture of movement in profile, limited the endless variety of movements of which a human body is capable.

Isadora Duncan, at the outset of her career, set herself to discover the principle of movement, and when she accomplished that she proceeded to build upon it her art of the dance. Her discovery comprehended no limitations, since she found that movement springs from an inner impulse, then radiates and returns in a never ending wave of renewal. She fixed no style, or form, but found a confirmation of

реализация будет терпеть неудачу, из-за тех ограничений, которые все другие существующие формы танца оставляют перед собой.

Ограничения балета должны быть очевидными, даже не специалисту. Пять фундаментальных положений ног, на которых основана эта техника, по сути противоречит всем естественным природным законам, и поскольку тело, по существу, является естественным инструментом, то оно не должно функционировать неестественным образом. Человек, который перед началом танца и движения, закручивает ноги в горизонтальной позиции с болезненным усилием, с касанием пяток и прямыми коленями, - подобен скрипачу, который пытается играть на своем инструменте левой рукой, обвивая в то же время свою шею этой рукой, - смехотворное недоразумение, которое разрушает любые попытки его выполнения непосредственно в момент его создания. Такое искривление, в лучшем случае, может представлять из себя акробатическую виртуозность, но не более этого.

Что касается, так называемого, «современного» или «германского» танца, он, со всем его акцентом на угловатость, и его пристрастии к архаичной барельефной портретности движения в профиль, ограничивает бесконечное разнообразие движений, на которое организм человека способен.

Айседора Дункан, с самого начала своей карьеры, установила для себя обязательным условием - соблюдать принцип движения, и когда она достигла этого, то и после продолжила полагаться на него, и затем построила на нём всё своё искусство танца. Её открытие не принимало никаких ограничений, так как она нашла, что движение возникает из внутреннего импульса, затем излучается

what had been revealed to her, in the attitudes and gestures of antique Greek sculpture and from the same source arose her adaptation of the Greek tunic as the ideal vestment in preference to any other costume. Isadora would not dance unclothed; she preferred a garment - from an esthetic point of view.

This great artist developed two things: First, her principle of movement, by using motions familiar to all races, such as walking, running, skipping, jumping, kneeling, reclining and rising. Second, she used this theory as a means to a new expression in the dance art. These ideas had far reaching educational results. They demonstrated the ennobling effect of natural movement on physical development, and achieved amazing results in the field of the physical and spiritual education of children. Her ideas in this particular scope have been confused with her ideas on the art of dancing. To move is one thing, to dance another.

Isadora, while engaged in a life time of creation, was usually unable to distinguish the trees from the forest. It was impossible for her to analyze in cold logic what precisely she had created. In my opinion Isadora did for movement in relation to the dance, what Chaucer did for the English language. They both achieved a purifying and releasing process, rendering more articulate a vehicle which had previously been bound up and limited. The dance art, based on Isadora's principle of movement, can achieve such breath taking beauty, in both physical and

вне, и после возвращается в продолжении бесконечной волны. Она не фиксировала никакого стиля или формы, но нашла подтверждение тому, что ею было открыто в позах и жестах античной греческой скульптуры, и из того же источника возникли её адаптации греческой тунки в качестве идеального облачения, в предпочтении к любому другому костюму. Айседора не танцевала бы раздетой, - она предпочитала одежду с эстетической точки зрения.

Она как великий художник разработала две вещи: во-первых, ее принцип движения, с помощью движений, знакомых для всех человеческих рас, таких как ходьба, бег, подскок, подпрыгивание, положение на колене, наклон и подъем. Во-вторых, она использовала эту теорию как средство, применимое к новым явлениям в танцевальном искусстве. Эти идеи имели далеко идущие образовательные результаты. Они продемонстрировали облагораживающий эффект естественного движения на физическое развитие, и обеспечили потрясающие результаты в области физического и духовного воспитания детей. Её идеи в этой конкретной области были спутаны с её идеями об искусстве танца.

Необходимо понимать, что двигаться - это одно, танцевать - это принципиально другое.

Айседора, хоть и занималась всю свою жизнь созиданием, как правило, была не в состоянии "рассмотреть деревья за лесом". Для неё было невозможно проанализировать в холодной логике, что именно она создала. На мой взгляд, Айседора сделала для движения, по отношению к танцу то, что Чосер сделал для английского языка. Они оба достигли процесса очищения и освобождения, и представили более членораздельный художественный механизм, который

spiritual expression, that words fail adequately to describe it. It gives full scope to the imagination of every dancer and allows him to measure fully his true worth and caliber. It either relentlessly betrays a mere talent for pretty gestures and attitudes or discloses the divine gift of inspiration.

By its rejection of all artificiality in movement, as well as in stage trappings, costumes, or other specious apparatus, it exposes the motives of the soul and body of the dancer to such an extent, that none but the truly inspired have been successful. It is only the very few who possess the gift of utter simplicity and ability to arouse emotion in the breast of another.

Isadora, through her dance creations, found a personal expression for such emotions, and all mankind understood her. Hers was an individual manifestation that cannot be duplicated; although the dances created by her genius may be re-interpreted, just as may be any composition of Beethoven or William Shakespeare. But while these great men effectively recorded their work, Isadora failed to do so.

I have therefore founded my American School for this two-fold purpose; to propagate Isadora's conception of movement in relation to the dance; and to preserve her creations for future guidance and inspiration. It is only by the works of the great that we can measure our own standards.

It has been maintained by many, that Isadora Duncan had no technique; that she was «a dilettante

ранее был связан и ограничен догмами. Танцевальное искусство, основанное на принципе движения Айседоры, может достигнуть такой потрясающей красоты, как в физическом и духовном выражении, что не хватает слов адекватно описать его. Это дает полный простор для воображения каждого танцора, и позволяет ему в полной мере оценить свою истинную ценность и уникальность. Это либо безжалостно выдает банальный талант внешне красивых жестов и взглядов или раскрывает божественный дар вдохновения.

По её отказу от всего искусственного в движении, также как и при выборе атрибутов, костюмов или другого специального реквизита, - всё это раскрывает мотивы души и тела танцора таким образом, что никто, кроме действительно вдохновенного не будет успешным. Только очень немногие обладают даром полнейшей простоты представления и способностью пробудить чувство в груди другого человека.

Айседора, создавая танцевальные композиции, нашла самовыражение для таких эмоций, и всё человечество поняло её. Её творчество, по сути, было индивидуальным проявлением, которое не может быть продублировано; хотя танцы, созданные её гением, могут быть "переведены" и переосмыслены, и им можно дать иное толкование, как может быть дана различная интерпретация музыкальных композиций Бетховена или поэтических трудов Уильяма Шекспира. Однако, в своё время, эти великие люди подробно записали на бумагу свою работу, чего Айседора не смогла сделать.

Поэтому я основала свою Американскую школу для этой двойной цели: распространить концепцию движения Айседоры по отношению к танцу; и сохранить её творения для будущего

of genius». It has also been said that she had no basic knowledge of the technique of the dance and although she produced something entirely new in our time, her execution betrayed her secret. She was an «amateur». It seems to me that someone who has devoted an entire life-time to the creation and development of an art and thereby gained a world-wide reputation as a dancer of genius, can hardly be called an «amateur.» As for her having no knowledge of the «technique of the dance» she could not have produced something entirely new in our time without creating a new and definite form of technique, which I have recorded in the following pages of this book.

Here, in twelve lessons of only the most important fundamentals, I have tried to demonstrate the application of Isadora's technique. While it is true that I was taught by her, the formula for passing on this knowledge to others is my own. Isadora had her own way of teaching. For example, she would demonstrate several times in succession a series of movements to her pupils, and if they did not immediately grasp her train of thought, she would give up impatiently. Often, when one of us had been able to perform the sequence of the dance movement more readily than the others, she would ask that one to teach it to the rest of the pupils. I remember once, when she had shown us a particularly intricate and rapid combination of movements without obtaining any results at all from us, the pianist suggested that she repeat

методического руководства и вдохновения. Однако, это только работы великого художника, благодаря которым мы можем измерить наши собственные стандарты.

Это утверждалось многими, что у Айседоры Дункан не было техники; что она была «дилетантом гениальности». Было также сказано, что у неё нет базовых знаний о технике танца, и хотя она произвела нечто совершенно новое в наше время, её исполнение выдало тогда её тайну. Она была «любителем». Мне кажется, что тот, кто посвятил всю свою жизнь целиком созданию и развитию искусства, и тем самым приобрел мировую известность и репутацию танцевального гения, едва ли может быть назван «любителем». Что же касается её незнания «техники танца», то она не могла бы произвести в своё время чего-то совершенно нового, без создания новой и определенной формы техники, которую я и записала на следующих страницах этой книги.

Здесь, в 12-ти уроках, представлены только самые важные основы, самые основные принципы, где я попыталась продемонстрировать применение техники Айседоры. Хотя справедливо, что она была моим преподавателем, формула для передачи этого знания другим людям является моей индивидуальной. Айседора имела собственный способ обучения. Например, она показывала ученикам серию движений несколько раз подряд, и если они немедленно не схватывали её ход мыслей сразу, то она сдавалась, не имея более терпения продолжать объяснение. Часто, когда один из нас был в состоянии выполнить последовательность движения танца лучше, чем все остальные, тогда она просила его повторять это движение для другой части учеников. Я помню однажды, что когда она показала нам

it slowly for our benefit. She tried, failed completely and was utterly amazed. I remember her words, «How strange, I created it, and I can dance it, but I cannot teach it!» So here you have my analysis of her technique.

The lessons, I hope, are self-explanatory. I had applied this method for the first time in teaching the pupils of her Moscow school. Isadora fully approved of my theory of instruction, as is quite evident from the excerpt of her letter appearing at the beginning of this book. As Isadora once wrote to her pupils: «I have given you the very secret and most holy of my art». If this book, in some small manner, serves as a key to an understanding of that art, its purpose will have been most satisfactorily accomplished.

[Pp. VII, VIII, IX, X]

особенно запутанную и быструю комбинацию движений, и вообще не получила от нас никаких результатов, то пианист предложил ей повторить движения более медленно для нашей пользы. Она попыталась, но не смогла выполнить комбинацию полностью, и была крайне поражена этим. Я помню её слова: «Как странно, я создала это, и я могу станцевать это, но я не могу научить этому!». Таким образом, здесь вы имеете мой личный анализ её техники.

Уроки, надеюсь, не требуют пояснений. Я впервые применила этот метод обучения учеников в своей московской школе.

Айседора полностью одобрила мою теорию обучения, как это хорошо видно по отрывку из её письма, что приведено в начале этой книги. Так Айседора однажды написала своим ученикам: «Я дала вам очень секретный и очень святой ключ моего искусства». Если эта книга, хотя бы в некоторой степени, послужит ключом к пониманию этого искусства, тогда её цель будет достигнута наилучшим образом.

Lesson No. I • WALKING

1st EXERCISE:

Stand erect, heels together, toes slightly turned outward.

Lift your right knee to the height of your hip, let your leg and foot hang loosely down. Now drop your knee gently, you will find that the ball of your foot strikes the floor first.

Repeat movement several times slowly, and then same with left leg.

Урок № I • ХОДЬБА

1-е УПРАЖНЕНИЕ:

Станьте прямо, пятки вместе, носки слегка повернуты наружу.

Поднимите правое колено на высоту бедра, пусть ваша голень и стопа провисают вниз. Теперь аккуратно опустите колено, и вы увидите, что об пол первой ударяет подушечка вашей стопы.

Повторите движение несколько раз медленно, а затем то же самое с левой ноги.

2nd EXERCISE:

Repeat Exercise No. 1, but throw your whole weight on the right foot after it touches the floor. Straighten the knee as you do so.

Repeat this several times. Same with left leg.

3rd EXERCISE:

Repeat Exercise No. 2, with right leg. Slowly draw the left leg forward, **WITHOUT RAISING YOUR FOOT FROM THE GROUND**, lifting left knee as you draw the foot forward and halfway to the height of your hip, letting the leg and foot hang down loosely, as you do so. Drop the foot straight in front of you, and throw your weight on the left leg. Continue along a straight line.

4th EXERCISE:

Position of feet while walking.
Start from a natural position with heels together, toes slightly turned outward. Walk along a chalkline. Keep right heel on right side, and left heel on left side of chalkline. Don't cross your feet, don't walk with feet apart. Practice along a straight line, first looking down, watching your feet, then straight ahead trying to keep on the line.

5th EXERCISE:

Position of body while walking.
Hold body straight. Solar plexus drawn in. Head erect, looking straight forward. Don't pull up your shoulders. Relax.
Move the hips slightly back, as the leg is drawn forward in walking, but **THROW THE WHOLE BODY FORWARD**, till you form a slanting

2-е УПРАЖНЕНИЕ:

Повторить Упражнение № 1, но перенесите вес тела на правую ногу после того, как она коснется пола. Выпрямите колено, когда вы это сделали.

Повторите это несколько раз. То же самое с левой ноги.

3-е УПРАЖНЕНИЕ:

Повторить Упражнение № 2, с правой ноги. Медленно проведите левую ногу вперед, НЕ ОТРЫВАЯ ВАШЕЙ НОГИ ОТ ЗЕМЛИ, поднимайте левое колено, когда вы ведете ногой вперед и на полпути до высоты бедра, позволяя голени и стопе свисать свободно, когда вы это сделали. Опустите ногу прямо перед собой, и перенесите вес тела на левую ногу. Продолжить вдоль прямой линии.

4-е УПРАЖНЕНИЕ:

*Положение ног при ходьбе.
Начните из естественной позиции с пятками вместе, носки слегка повернуты наружу. Идите вдоль меловой линии. Держите правую пятку на правой стороне, а левую пятку на левой стороне. Не скрещивайте ноги, не идите с ногами врозь. Практикуйтесь сначала по прямой линии, смотрите вниз, наблюдая ваши ноги, а затем смотрите прямо вперед, пытаясь держаться на линии.*

5-е УПРАЖНЕНИЕ:

*Положение тела во время ходьбы.
Удерживайте тело прямо. Солнечное сплетение обращается внутрь. С поднятой головой, смотрите прямо вперед. Не втягивайте свои плечи. Расслабьтесь.
Переместить бедра слегка назад, когда нога направляется вперед при ходьбе, но **ПЕРЕНЕСИТЕ ВСЕ ТЕЛО ВПЕРЕД**, пока вы не образуете наклонную линию от головы до пяток. Держите плечи вперед и*

line from head to heels. Keep your shoulders forward and quite still, when moving the hips back again.

After having mastered the first five exercises, try to smooth out your walk as much as possible.

For accompanying music, use a slow march, (not military) in 4-4 time.

Throw your weight gradually on the front foot. **DON'T STOP A SECOND, BUT IMMEDIATELY** begin to draw the other foot forward, connecting your movements. **DON'T JERK.**

After steady practice, you will seem to glide rather than walk.

[Pp. 1, 2]

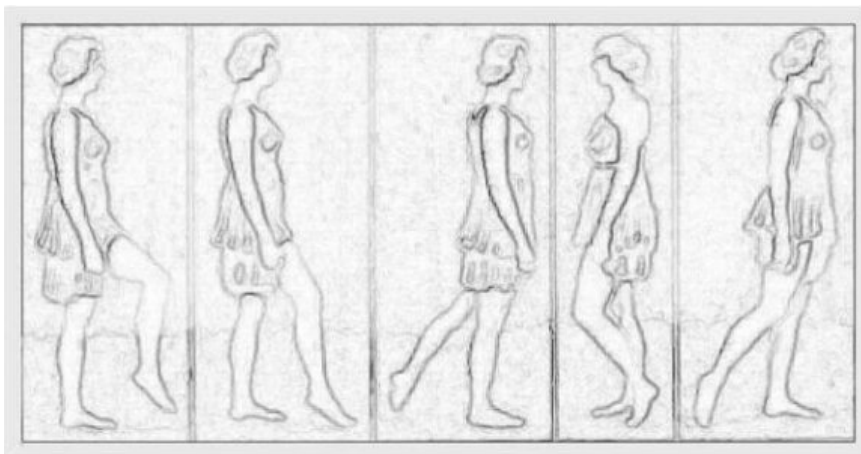
совершенно неподвижно при перемещении бедра обратно.

После, освоив первые пять упражнений, попробуйте сгладить ваш шаг максимально.

Для сопровождающей музыки использовать медленный марш, (не военный) на 4-4.

Перенесите вес тела постепенно на переднюю ногу. НЕ ОСТАНОВЛИВАЯСЬ НИ НА СЕКУНДУ, НЕ МЕДЛЕННО начните проводить другую ногу вперед, соединяя вместе ваши движения. НЕ ДЕЛАЙТЕ РЕЗКИХ ДВИЖЕНИЙ.

После регулярной практики, должно казаться, что вы скользите, а не идёте.



Lesson No. II • RUNNING

1st EXERCISE:

Raise yourself on your toes, stretch body upward, then arms. Stretch the hands up, as though you wanted to reach the ceiling, then sway slowly forward, until you lose balance, then break into a few running steps, letting your arms fall down at the sides. Stand still and repeat from beginning.

Урок № II • БЕГ

1-е УПРАЖНЕНИЕ:

Подняться на полупальцы, потянуть вверх тело, затем руки. Протянуть руки вверх, как будто вы хотите достать до потолка, после качнуться медленно вперед, пока вы не потеряете равновесие, затем пауза в несколько беговых шагов, позволяя при этом рукам падать по сторонам. Остановиться и повторить всё с начала.

2nd EXERCISE:

Repeat Exercise No. 1, but continue running between upward stretch and forward swaying, with short, light steps.

3rd EXERCISE:

To develop speed, lift your knees well up in front, like the motion in bicycle riding, pointing your toes sharply downward. When stretching upward, raise yourself on tip of toes, with knees straightened out.

4th EXERCISE:

Always throw body well forward, when starting to run, with arms held slightly backward. Then raise arms sideways, upward, and downward, like the wings of a bird. This position of the arms leaves your chest broad and free.

5th EXERCISE:

Increase your tempo to a fast run, while the body goes through upward and forward motions. Keep time accurately to accompanying music.

Run diagonally across room, take the corners easily, slowing down motion, then throw yourself with new impetus forward again, running straight ahead. Keep your eyes fixed in the direction you are running. Always imagine you are running toward a fixed goal. **DON'T RUN AROUND AIMLESSLY.**

After steady practice, your run will take on the semblance of a bird in flight.

[Pp. 3, 4]

2-е УПРАЖНЕНИЕ:

Повторить Упражнение № 1, но, по-прежнему, бежать, чередуя восходящее растягивание вверх и падение вперед, короткими легкими шагами.

3-е УПРАЖНЕНИЕ:

Для развития скорости, поднимайте колени вперед, как при движении во время велосипедной езды, оттягивая пальцы ног резко вниз. Когда идёт растяжение вверх, поднять себя на кончике пальцев, с выпрямленными коленями.

4-е УПРАЖНЕНИЕ:

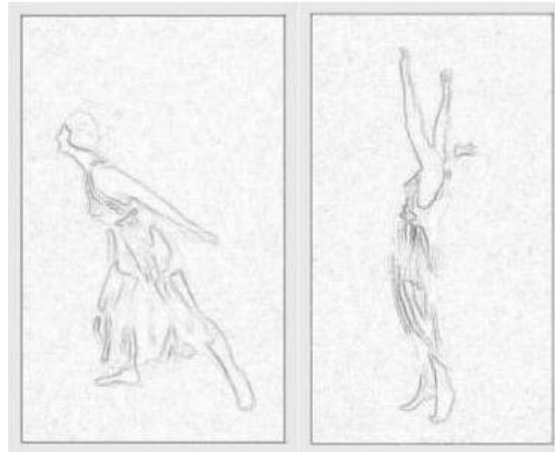
Всегда бросайте тело энергично вперед, когда начинаете бежать, с руками отведенными немного назад. Затем поднимите руки в стороны, вверх и вниз, как поднимаются крылья у птицы. Это положение рук оставляет грудь широко раскрытой и свободной.

5-е УПРАЖНЕНИЕ:

Увеличьте темп до быстрого бега, в то время как тело проходит через движения вверх и вперед. Держите ритм точно в соответствии с сопроводительной музыкой.

*Бежать по диагонали комнаты, легко огибая углы, замедляя движение, а затем, пробегая по прямой, нужно бросить себя с новым импульсом снова вперед. Держите глаза фиксировано в направлении вашего бега. Всегда представляйте, что вы бежите в направлении неподвижной цели. **НЕ НАДО БЕГАТЬ БЕСЦЕЛЬНО.***

После регулярной практики, ваша пробежка будет иметь подобие птицы в полёте.



Lesson No. III • SKIPPING

1st EXERCISE:

Raise the right knee toward your chest. Leg and foot must hang loosely down in front. **DON'T PULL YOUR RIGHT FOOT UP.** Point toes down.

Skip on left foot. Lower right leg, raise left knee in the same manner, skip on right foot.

Continue around the room.

2nd EXERCISE:

As you pull up the right knee sharply toward your chest, jump off the floor with left leg, **AS HIGH AS YOU CAN**, and keep left knee **ABSOLUTELY STRAIGHT.**

The same vice versa.

3rd EXERCISE:

Keep body and head erect. Look up to the ceiling. Jump straight up with each step as though you wanted to touch the ceiling with top of the head.

Урок № III • ПОДСКОК (ПОСКОК)

1-е УПРАЖНЕНИЕ:

Поднять правое колено к груди. Голень и стопа должны свободно висеть вниз впереди. НЕ ТАЩИТЬ ПРАВУЮ СТУПНЮ ВВЕРХ. Направьте пальцы вниз.

Подскокните на левой ноге. Опустите правую ногу, поднять левое колено в том же порядке, подскокните на правой ноге.

Продолжить движение кругом по комнате.

2-е УПРАЖНЕНИЕ:

Когда вы поднимаете правое колено резко к груди, оттолкнитесь от пола левой ногой, так высоко, КАК ТОЛЬКО ВЫ МОЖЕТЕ, и держите левое колено АБСОЛЮТНО ПРЯМЫМИ.

То же самое наоборот.

3-е УПРАЖНЕНИЕ:

Держите тело и голову прямо.

Посмотрите на потолок. Прыжок прямо вверх с каждым шагом, как если бы вы хотели коснуться потолка верхней частью головы.

Hold the arms out lightly, sideways at shoulder height, to keep balance.

The body must be relaxed, and so must the leg which is being drawn up. The leg you jump on is the one that is in action, and must be as straight as possible. DON'T LET YOUR KNEES SAG.

4th EXERCISE:

Start slowly, then increase speed always with an upward throw of the whole body. Make short, accentuated steps, as if the ground seemed too hot for the touch of your feet, lifting them off quickly.

After steady practice ease your movements. Let the feet keep time to the rhythm of the music, while the body, arms, hands and head follow the melody and its accents.

[Pp. 5, 6]

Держите руки легко, в стороны на уровне плеч, чтобы сохранить равновесие.

Тело должно быть расслаблено, и такой же должна быть нога, которая поднята вверх. Нога, которой вы отталкиваетесь должна быть как можно более прямой. НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ВАШИМ КОЛЕНЯМ ПЕРЕКАШИВАТЬСЯ.

4-е УПРАЖНЕНИЕ:

Начинайте медленно, затем увеличивайте скорость, всегда с восходящим броском всем телом. Делайте короткие, подчеркнутые шаги, как будто земля кажется слишком горячей для прикосновения ваших ног, поднимайте их быстро.

После некоторой практики выполняйте ваши движения более непринужденно. Пусть ноги держат ритм музыки, в то время как тело, руки, кисти рук и голова следуют за мелодией и её акцентами.



Lesson No. IV • SWINGSTEP**1st EXERCISE:**

Lift your right knee, as in Skipping Exercise No. 1. When you have brought the right foot down, swing the left leg backward. At the same time, skip on the right foot. Then swing the left leg forward, raising knee in front; at the same time, skip again on the right foot. Bring left foot down, swing right leg backward, skip at the same time on left foot, etc., around the room.

2nd EXERCISE:

Turn your knee outward when you swing the leg forward or backward. In the backward swing, see to it that you don't lift your foot higher than your knee. Your knee should really be **LIFTED SIDEWAYS**, then swung back, holding the knee up and the foot down, toes pointed.

3rd EXERCISE:

The swing step requires a great deal of movement through the hips.

Always hold the arms out sideways, not higher than your shoulders, to balance the body.

Draw the hips well back, when you lift your knee in front. Push your hips vigorously forward, when swinging the other leg backward. Keep the arms fairly still, but not stiffly. Sway them in rhythm with your body, but put no effort into their movement.

Урок № IV • МАХОВЫЙ ШАГ**1-е УПРАЖНЕНИЕ:**

Поднимите правое колено, как в Уроке № III • Упражнение № 1. Когда вы перенесли правую ногу вниз, сделайте мах левой ногой назад. В то же время, сделайте подскок на правой ноге. Затем поверните левую ногу вперед, поднимая колено вперед; в то же время, сделайте подскок снова на правой ноге. Перенесите левую ногу вниз, сделайте мах правой ногой назад, в то же время подскок на левую ногу, и т.д., двигайтесь кругом по комнате.

2-е УПРАЖНЕНИЕ:

*Разверните ваше колено наружу, когда вы делаете махи ногой вперед или назад. В обратном махе, следите за тем, чтобы вы не поднимали ваши ноги выше, чем колено. Ваше колено в действительности должно быть **ПОДНЯТО В СТОРОНУ**, затем нужно качнуться назад, держа колено и стопу вниз, пальцы вытянуты.*

3-е УПРАЖНЕНИЕ:

Маховый шаг требует большого движения через бедро.

Всегда держите руки в стороны, не выше, чем ваши плечи, чтобы сбалансировать тело.

Проведите бедра хорошо назад, когда вы поднимаете колено вперед. Напрягите бедра энергично вперед, когда делаете мах другой ногой назад. Держите руки достаточно спокойно, но не статично. Размахивайте ими в ритме со своим телом, но не прикладывайте никакого усилия в их движении.

4th EXERCISE:

When in motion, look over the right shoulder as you swing the right leg back, and vice versa. That keeps your head moving from side to side.

Move your shoulders forward and bend the head well back, so you can see the tip of your heel raised in back.

Don't forget each time to lift the knee high up in front raising the body up with it. All effort must be concentrated on the upward movement, the backswing should be relaxed.

Always keep the toes pointed downward, when you are about to put your foot on the ground. This is a very graceful dance step, when well executed, and teaches you better than any other step how to coordinate. Each part of the body is in motion, and a different movement for each part.

[Pp. 7, 8]

4-е УПРАЖНЕНИЕ:

Во время движения, смотрите через правое плечо, когда делаете мах правой ногой назад, и наоборот. Это заставит двигаться голову из стороны в сторону. Поведите плечи вперед и наклоните голову достаточно назад так, чтобы вы могли увидеть пятку, поднятую сзади.

Не забывайте каждый раз поднимать колено высоко вперед, одновременно с ним поднимая тело. Все усилия должны быть сконцентрированы на восходящем движении, замах назад должен быть расслабленным.

Всегда держите пальцы направленными вниз, когда вы собираетесь поставить ногу на землю. Это очень изящный танцевальный шаг, когда он хорошо выполнен, и он учит координировать свои движения намного лучше, чем любой другой шаг. Каждая часть тела находится в движении, и для каждой части тела относятся различные движения.



Lesson No. V • JUMPING**1st EXERCISE:**

Using two ropes, put them in parallel lines on the floor about two yards apart. Then run from one corner of the room toward the ropes, and posing one foot at the edge of the nearest rope, jump clear across them on to the other foot.

Practice this, separating the ropes more and more, until you get a fairly wide jump.

2nd EXERCISE:

Stretch a rope across the room. Fix it at first just a few inches from the floor. Stand two feet away, heels together. Lift right knee up in front, as high as your hips. Jump over rope with the right leg, stretching the left leg at the same time straight backwards.

Repeat this, starting with left leg.

3rd EXERCISE:

Go back to the far corner of the room. Run swiftly toward the ropes, with arms stretched back, and body thrown forward. About a yard from the rope start to jump without pause and, at the same time, throw your arms up and outward, with the head held far back.

Raise the rope as high as possible, as soon as you can, after the first exercises, as that is the best way to make the jump. Always try to get a wide stretch between the front and back foot.

Урок № V • ПРЫЖОК**1-е УПРАЖНЕНИЕ:**

Используя две веревки, положить их на полу в параллельные линии около 1,8 метра друг от друга. Затем разбегайтесь из одного угла комнаты в сторону к веревкам, и устанавливая одну ногу на краю ближней веревки, прыгайте потом свободно через них на другую ногу.

Практикуйте это, раздвигая веревки больше и больше, пока вы не получите достаточно широкий прыжок.

2-е УПРАЖНЕНИЕ:

Протяните веревку через всю комнату. Зафиксируйте её на высоте 5-10 сантиметров от пола. Станьте в двух шагах, пятки вместе. Поднимите правое колено вперед и вверх так высоко, как и бедра. Прыгайте через веревку с правой ноги, вытягивая в то же время левую ногу прямо назад.

Повторите это, начиная с левой ноги.

3-е УПРАЖНЕНИЕ:

Вернитесь в дальний угол комнаты. Бегите быстро к веревкам, с руками вытянутыми назад, и телом выброшенным вперед. Приблизительно за 1 метр от веревки начинайте прыгать без паузы и, в то же время, переносите свои руки вверх и наружу, с головой откинутой далеко назад.

Поднимайте веревку на столько высоко, как только вы можете, после первых упражнений, так как это лучший способ сделать прыжок. Всегда старайтесь получить максимально широкий размах между передней и задней ногой.

You will soon leap beautifully.

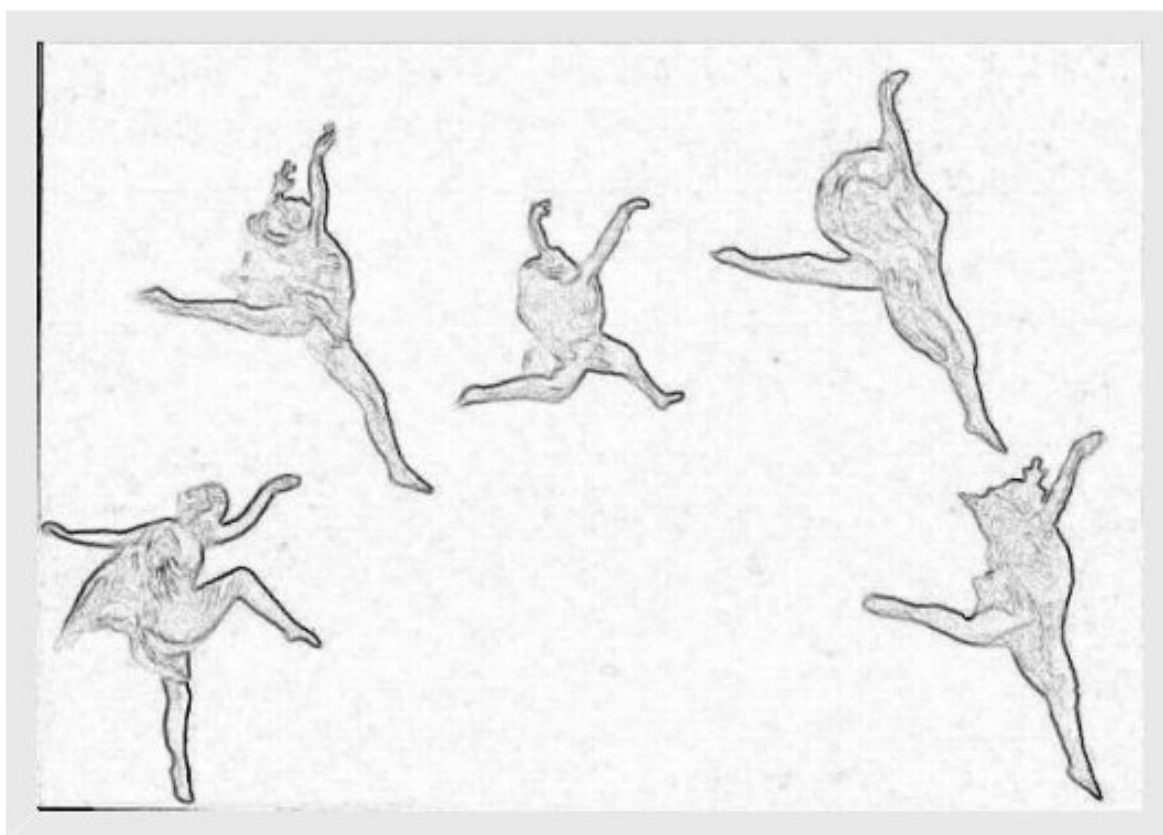
Вы скоро начнете прыгать красиво.

Throw your head far back, chest up, with arms stretched wide upward toward the sky-like Walkyries riding through Valhalla!

Откиньте голову далеко назад, грудь вверх, с руками, вытянутыми в ширину, вверх к небу, как Валькирии летели верхом через Валгаллу!

[Pp. 9, 10]

() Вальхалла - небесный чертог в германо-скандинавской мифологии. The Ride of the Valkyries - Полёт валькирий.*



Lesson No. VI**• ARM MOVEMENTS**

Stand up straight, heels together, toes slightly turned out. Throw your weight on the balls of your feet. Relax, but don't sag. Draw in the solar plexus. Remember that is the motor from which all movement starts. Anatomically, all our muscles run obliquely towards a center point, the solar plexus.

In our dance philosophy, we say: Think before you move. Let the desire to make a gesture prompt your movement. This is an excellent rule for dancers. If you follow this rule, you will soon learn to omit unnecessary movements. It will teach you to make direct gestures, without amplification, gestures that mean something. I will come back to this later. Now to begin with, the mechanics of arm movements.

1st EXERCISE:

Always lift the arms from the shoulders. Any other way is unnatural, and only natural movements are graceful.

Start raising your arms slowly sideways from the shoulders.

Without raising the shoulders the forearms and hands must hang loosely. When you have lifted the upper arms to shoulder height as slowly as possible, raise forearms, hands drooping from wrists. **PUT NO EFFORT INTO YOUR HANDS**, as the movement is made solely through the arms. As your

Урок № VI**• ДВИЖЕНИЯ РУК**

Встаньте прямо, пятки вместе, носки слегка развернуты наружу. Перенесите свой вес на подушечки ваших ног.

Расслабьтесь, но не провисайте.

Сконцентрируйтесь в солнечное сплетение. Помните, что это мотор, из которого начинается всё движение.

Анатомически, все наши мышцы косвенно работают в сторону центральной точки, солнечного сплетения.

В нашей философии танца, мы говорим: Подумайте, прежде чем двигаться.

Пусть желание сделать жест подскажет ваше движение. Это отличное правило для танцоров. Если вы будете следовать этому правилу, то скоро поймете, как избежать лишних движений. Правило научит вас делать свободные жесты без усилия, жесты, которые что-то значат. Я вернусь к этому позже. Теперь можно начать с рассмотрения механики движения руками.

1-е УПРАЖНЕНИЕ:

Поднимайте руки от плеч. Любой другой путь является неестественным, и только естественные движения грациозны.

Начинайте поднимать руки медленно в стороны от плеч.

Не поднимайте плечи и предплечья, руки должны свободно висеть. Когда вы, как можно медленнее, подняли руки до уровня плеч, поднимите предплечья, руки опущены от запястья. НЕ ДОПУСКАЙТЕ НАПРЯЖЕНИЯ В ВАШИХ КИСТЯХ, движение производится исключительно через руки. Когда предплечья доберутся

forearms reach shoulder height, start lowering upper arms, as you raise your hands. This is the first movement of the hands. They act as a counter balance. When your arms are down at the sides again, repeat from the beginning as your hands droop.

2nd EXERCISE:

Hold the arms out at shoulder height. Palms downward, fingers straight. Draw back of wrists toward your shoulders, then gently but firmly push front of wrists out in a straight line from the shoulders, till the elbows, are completely straight. Now straighten out hands and fingers. Hold still a second and then draw wrists back to shoulders. Repeat. Slowly first, then faster, drawing the wrists only halfway back. Finally drawing the wrists back only a few inches, straighten out hands and fingers in quick waves.

3rd EXERCISE:

Describe a complete circle with your right arm, by lifting the upper arm slowly as high as possible in front of you, leaving forearm and hand hanging, relaxed. Then raise the forearm upward and finally straighten out hand - and fingers, till you point above you. Continue gesture without stopping, by lowering the arm sideways with upturned palm. When at shoulder height start downward, move with upper arm, turning palm slowly downward, as you do so. Repeat same with left arm.

до высоты плеч, начать постепенно опускать руки, после того как вы поднимете руки. Это первое движение рук. Руки выступают в качестве противовеса. Когда ваши руки окажутся внизу по бокам, повторите всё с самого начала, после того как ваши руки свободно повиснут.

2-е УПРАЖНЕНИЕ:

Держите руки на уровне плеч. Ладони вниз, пальцы прямые. Проведите запястья назад к вашим плечам, затем осторожно, но твердо "как будто вы толкаете стену", но только двумя кистями в стороны прямо от плеч, до выпрямления локтей, потом выпрямить руки и пальцы. Затем проведите запястья обратно к плечам. Повторите. Медленно, затем быстрее, проведите запястья только до половины пути назад. Наконец проведите запястья назад только на несколько сантиметров, расправьте руки и пальцы быстрыми волнами.

3-е УПРАЖНЕНИЕ:

Опишите полный круг правой рукой, медленно, поднимая плечо как можно выше перед собой, оставляя предплечья и кисти висящими и расслабленными. Затем поднимите предплечье вверх и, наконец, выровняйте руки и пальцы, когда рука поднимется вверх перед вами. Продолжить жест без остановки, за счет снижения руки в сторону с перевернутой ладонью. Когда рука раскроется до уровня плеча, начать опускать ее вниз от плеча, поворачивая ладонь медленно вниз. Повторите то же самое с левой рукой.

4th EXERCISE:

Make movement of Exercise No. 3 with both arms simultaneously. Move forearms to the front, till your drooping hands are crossed down in front. Then raise arms slowly upwards, as indicated in Exercise No. 3. Remember not to raise your shoulders during these exercises.

These are the mechanics of all arm movements, no matter what gesture you make. Now for their expression.

Don't look at your hands or arms after you have mastered the exercises. Put expression into above mentioned arm exercises, by looking up as it were into the universe, with the desire to reach up to the stars that encircle it.

Remember always to start your movements from within. The desire to make a certain gesture must be there first. You must be strongly conscious of the impulse before you start to move, no matter how small or gentle the gesture.

Imagine you are standing in the center of the world on a high peak. You look up and see stars above you, your hands are Arm Movements crossed over your breast. **YOU YEARN TO RAISE YOUR ARMS TO THE INFINITE. YOU DO SO** and say to yourself, **UNIVERSE!**

You fold your hands over your breast again. Then you look below and see at your feet meadows, rivers and seas. **YOU WANT TO STRETCH YOUR ARMS OVER THEM POSSESSIVELY. YOU DO SO**, and say, **EARTH!**

4-е УПРАЖНЕНИЕ:

Сделать движение из Упражнения № 3 с обеими руками одновременно.

Переместить предплечья вперед перед туловищем, опущенные руки скрестить внизу спереди. Затем поднимите руки медленно вверх, как показано в Упражнении № 3. Помните, что не нужно поднимать плечи во время этих упражнений.

Существует механика всех движений рук, независимо от того, какой жест вы делаете. Теперь рассмотрим средства для их выразительности.

Не смотрите на ваши кисти или руки, после того как вы освоили упражнения. Добавьте выразительности в упомянутые выше упражнения для рук, глядя вверх, как это было при обращении во Вселенную, с желанием достичь звёзды, которые наполняют её.

Всегда помните, что необходимо начинать все свои движения изнутри. Желание сделать определенный жест там должно быть первым. Вы должны четко осознавать импульс, прежде чем начать двигаться, независимо от того, насколько мал или нежен этот жест.

*Представьте, что вы стоите в центре мира на высоком пике. Вы смотрите вверх и видите звезды над вами, ваши руки [кисти] становятся Рычагом [Рукой] Движения, которые скрещены одна над другой на вашей груди. **ВЫ ЖЕЛАЕТЕ ПОДНЯТЬ СВОИ РУКИ К БЕСКОНЕЧНОСТИ. ВЫ ДЕЛАЕТЕ ТАК** и говорите себе, **ВСЕЛЕННАЯ!***

*Вы снова складываете свои руки на груди. Затем вы смотрите вниз и видите у ваших ног луга, реки и моря. **ВЫ ЖЕЛАЕТЕ ВЛАСТНО ВЫТЯНУТЬ РУКИ НАД НИМИ. ВЫ ДЕЛАЕТЕ ТАК**, и говорите, **ЗЕМЛЯ!***

Fold your hands over your breast again in a gesture symbolizing the conscious self. Then you look straight ahead and see your image, man. **YOU DESIRE TO HOLD YOUR ARMS OUT TO HIM. YOU DO SO**, and say, **FRIEND!**

[Pp. 11, 12, 13]

*Сложите свои руки на груди снова в жесте, символизирующий сознательное "Я". Затем вы смотрите прямо перед собой и видите своё изображение, человека. **ВЫ ЖЕЛАЕТЕ НАПРАВИТЬ РУКИ К НЕМУ. ВЫ ДЕЛАЕТЕ ТАК**, и говорите, **ДРУГ!***

Lesson No. VII • LYING DOWN AND RISING

1st EXERCISE:

Stand erect, heels together, relax. Step sideways with the left foot, without turning body and throw your weight on it. Bend left knee slowly until you have to move your right foot back in order to kneel down. While bending the knee, hold arms sideways to balance body.

Now place your hands on the floor in front of you, throwing your weight forward as you sit down slowly sideways over the right leg. Place one knee on top of the other; right knee curled under, left leg slightly stretched out. Make your sitting position a comfortable one before you proceed. Then move your left arm slowly up from the side, bend your head back, and slide down on the floor with the right hand until you are lying down flat on the side. **DON'T RAISE YOUR LEGS AS YOU DO SO.**

Урок № VII • ЛЕЖА СНИЖЕНИЕ И ПОДЪЕМ

1-е УПРАЖНЕНИЕ:

Стать прямо, пятки вместе, расслабиться.

Шаг в сторону левой ногой, не поворачивайте тело, и перенести свой вес на неё. Сгибайте левое колено медленно, до того как вы не начнете двигать правую ногу назад, чтобы встать на колени. В то время, когда вы сгибаете колено, держите руки в стороны, чтобы сбалансировать тело.

*Теперь положите руки на пол перед собой, перенесите свой вес вперед, когда вы садитесь медленно боком на правую ногу. Поместите одно колено поверх другого; правое колено сгибается под левым, левая нога слегка вытянута. Сделайте так, чтобы ваше сидячее положение было комфортным, прежде чем будете продолжать. Затем переместите левую руку медленно вверх со сторону, наклоните голову назад, и скользите вниз по полу на правой стороне, пока вы не ляжете всем телом на бок. **НЕ ПОДНИМАЙТЕ НОГИ, КОГДА ВЫПОЛНЯЕТЕ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ.***

Recline your head on the right arm face downwards. Slowly bring the left arm down over your face, rest your elbow on the floor.

Relax completely.

2nd EXERCISE:

Lie quite still before rising. Start moving the head only, by slowly turning your face up on your arm. Look up at the ceiling. Then lift your head off the arm as far as possible, raising the shoulders, and sliding your arms along until you are again in a sitting position. While doing this, **DON'T LIFT YOUR LEGS OFF THE FLOOR**. Keep your head turned over left shoulder looking upward all the time. Raise yourself on the right knee, leaving left leg slightly stretched sideways. Then stretch body and arms upward. Throw your head back, look up. Now move your left leg forward placing the foot straight in front of you. Bend over knee; head, shoulders and arms drooping forward. Come up slowly, throwing weight on the left leg. Keep arms, shoulders and head hanging forward, relaxed, as you slowly stand up **WITHOUT TOUCHING THE FLOOR WITH YOUR HANDS**. Now straighten up your back, then the shoulders, raising both arms slowly along, then the neck, then your head. Look up at an imaginary sky. Stretch your arms ecstatically up toward the sun!

Repeat from the 1st Exercise, starting with the right foot. This is an important exercise. It teaches you control over the body, through the unfolding of the movements one by one. Connect your movements by

Откинуть голову на правую руку, лицо вниз. Медленно провести левую руку вниз над вашим лицом, поместите свой локоть на пол.

Расслабьтесь полностью.

2-е УПРАЖНЕНИЕ:

Лежать спокойно, прежде чем подняться. Начните перемещение сначала с головы, медленно поворачивая свое лицо на свою руку. Посмотрите на потолок. Затем поднимите голову над рукой, насколько это возможно, поднимите плечи, и раздвигайте руки вперед, пока вы не окажетесь в сидячем положении. Делая это, НЕ ПОДНИМАЙТЕ НОГИ ОТ ПОЛА. Держите голову повернутой над левым плечом, смотрите всё время вверх. Поднять себя на правое колено, оставив левую ногу слегка растянутой в сторону. Затем потянуть тело и руки вверх. Отбросить голову назад, посмотреть вверх. Теперь переместите левую ногу вперед, поставив ее прямо перед собой. Наклонитесь над коленом; голова, плечи и руки опустите вперед. Двигайтесь медленно, перенося вес на левую ногу. Держите руки, плечи и голову висящими вперед, расслаблено, когда вы медленно встаёте, НЕ КАСАЙТЕСЬ ПОЛА РУКОЙ. Теперь выпрямите спину, затем плечи, подняв медленно обе руки вдоль тела, затем шею, затем голову. Посмотрите на воображаемое небо. Вытяните руки в экстазе к солнцу!

Повторите движения из 1-го Упражнения, начиная с правой ноги. Это важное упражнение. Оно учит вас контролю над телом, через разворачивание движений по одному. Подключайте ваши движения, перемещаясь очень медленно. Как в медленном кино, без каких-либо

moving very slowly. Like a slow motion picture, without any breaks. You must seem to melt into the ground, into the very roots of things. Then, after a moment of complete relaxation and immobility, you rise, with the strong desire latent within you, to reach up to the glorious sun that awakened you.

Unfold your movements again slowly one by one, in a continuous flow. **EVADE ALL JERKS BETWEEN KNEELING AND SITTING POSITIONS!**

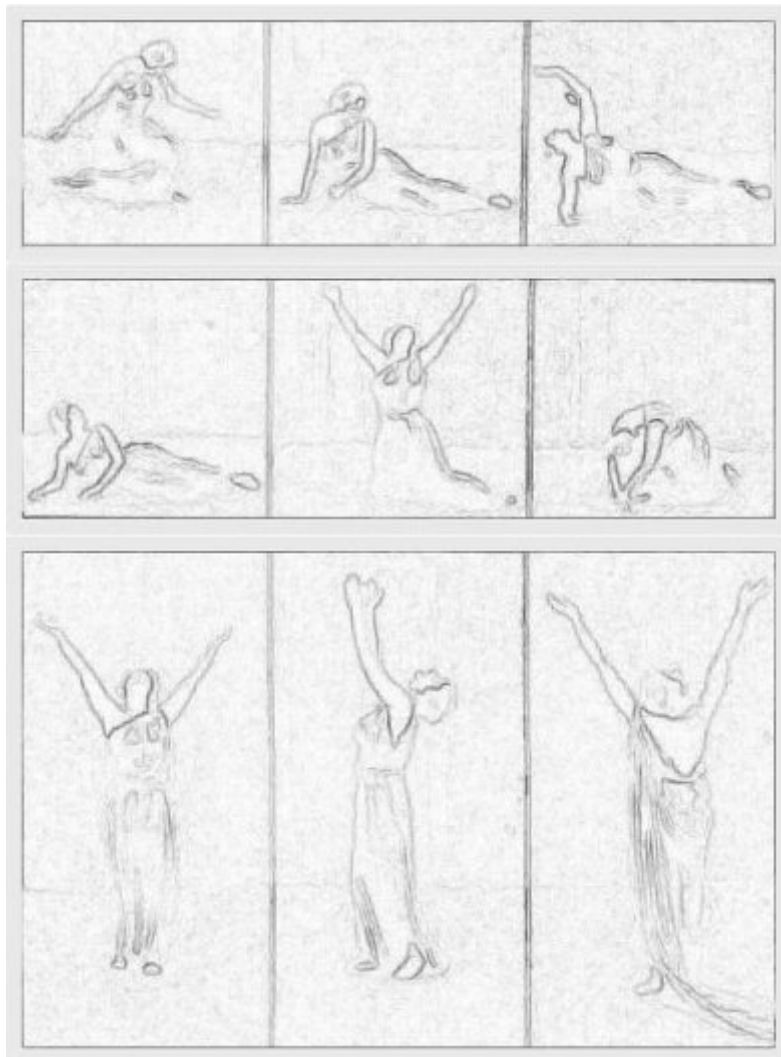
Practice this often, to soft music, like that of Liszt's «Liebestraum».

перерывов. Вы должны, как кажется внешне, сливаться с землей, в самой сути вещей. Затем, после момента полного расслабления и неподвижности, вы поднимаетесь, с сильным желанием, кроющемся внутри вас, чтобы дотянуться до великолепного солнца, что пробудило вас.

*Разворачивайте ваши движения снова медленно одно за другим, в непрерывном потоке. **ИЗБЕГАЙТЕ ВСЯКИХ РЫВКОВ ПРИ ПЕРЕХОДЕ МЕЖДУ ПОЗИЦИЕЙ НА КОЛЕНЯХ И ПОЗИЦИЕЙ СИДЯ!***

Практикуйте это как можно часто, под легкую музыку, как в «Liebestraum» Листа.

[Pp. 14, 15, 16]



Lesson No. VIII •
TANAGRA FIGURES
 (5 figures on 4 poses)

PRELIMINARY EXERCISE:

Shift your weight from foot to foot, and bend the hip well out over the foot you are standing on. The other leg should slide loosely along with bent knee and with the heel lifted off the floor. A typical classic statue pose.

Practice this, until the relaxed leg falls unconsciously into position, as you throw your whole weight onto the other foot.

1st FIGURE:

1st Pose:

Stand erect, heels together. Step to the right as explained in Preliminary Exercise. Lift the right arm slowly, in a half circle over your head, till the hand hangs down directly over your head. Turn your head simultaneously to the left, looking straight over the shoulder.

The above movements of feet, hips, arm and head must be executed **SIMULTANEOUSLY**. Count slowly to four as you move. Start at one and finish the first pose at four. Use a waltz tempo for accompanying music, counting four bars to each pose. This goes for all five figures.

2nd Pose:

Turn the head only to the right, till you look behind your raised arm straight over the shoulder.

Урок № VIII •
ТАНАГРА ФИГУРЫ
 (5 фигур по 4 позы)

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ:

Перенесите вес с ноги на ногу, и хорошо согните бедро над стопой, на которой вы стоите. Другая нога должна скользить свободно вместе с согнутым коленом и пяткой поднятой с пола. Типичная классическая поза статуи.

Практикуйте это до той поры, пока расслабленная нога не будет автоматически падать в нужное положение, когда вы переносите весь свой вес на другую ногу.

1-я ФИГУРА:

1-я Поза:

Стоять прямо, пятки вместе. Шаг вправо, как описано в Предварительном Упражнении. Поднимите правую руку медленно, в полукруге над головой, пока рука свисает прямо над головой. Поверните голову одновременно влево, глядя через плечо.

Указанные выше движения ног, бедер, рук и головы должны быть выполнены одновременно. Считайте медленно до четырех, когда вы двигаетесь. Начать на "один" и закончить первую позу на "четыре". Используйте сопровождающую музыку в темпе вальса, считая четыре доли для каждой позы. Это касается всех пяти фигур.

2-я Поза:

Поверните голову вправо, только пока вы смотрите за вашей поднятой рукой прямо над плечом.

3rd Pose:

Shift weight as explained in Preliminary Exercise, to left foot.

4th Pose:

Turn your head till you look forward. Lower right arm. Bring your heels together and stand erect as in the beginning.

Repeat, beginning with the left foot.

3-я Поза:

Сдвигайте вес на левую ногу, как описано в Предварительном Упражнении.

4-я Поза:

Поворачивайте голову, пока смотрите вперед. Правая рука внизу. Сдвинуть пятки вместе и стоять прямо, как в начале.

Повторите, начиная с левой ноги.

2nd FIGURE:**1st Pose:**

Lift the right arm straight forward to shoulder height, hand hanging loosely from the wrist. Bend head slowly down on your breast.

2nd Pose:

Raise your left knee and fall into a wide step sideways, bending the knee. Keep right knee straight. Swing your right arm slowly across, moving the hand up over left shoulder. Turn your head to the right, looking straight across right shoulder.

3rd Pose:

Start moving back with the hips first. Raise your right arm over the head as in Figure 1. Turn head slowly to the left looking straight over shoulder. Rest your weight on the right foot, left leg relaxed.

4th Pose:

Lower your arm, look straight ahead. Bring heels together and stand erect.

Repeat, beginning with left arm.

2-я ФИГУРА:**1-я Поза:**

Поднимите правую руку прямо вперед на высоту плеча, рука висит свободно от запястья. Изгибайте голову медленно вниз на грудь.

2-я Поза:

Поднять левое колено и упасть в широком шаге в сторону, согнув колено. Держите правое колено прямо. Качать правую руку медленно поперек, перемещая руку вверх над левым плечом. Поверните голову вправо, глядя прямо через правое плечо.

3-я Поза:

Начать движения назад сначала с бедер. Поднять правую руку над головой, как на Рисунке №1. Поверните голову медленно влево, глядя прямо над плечом. Облокачивайтесь на правую ногу, левую ногу держите спокойно.

4-я Поза:

Опустите руку, смотрите прямо перед собой. Свести пятки вместе и стоять прямо.

Повторите, начиная с левой руки.

3rd FIGURE:**1st Pose:**

Raise right knee and both arms forward. Let your hands hang from the wrists.

2nd Pose:

Fall into a wide step to the right. Bend the right knee and keep left knee straight. Move both arms slowly across, holding your hands up over the right shoulder. Hold the right arm higher than the left, turning the palms away from you. Keep the body erect from the hips and facing forward but incline the shoulders a little.

Turn your head to the left, looking over shoulder.

3rd Pose:

Start moving back with the hips, then the arms and head, looking forward.

4th Pose:

Lower the arms, bring your heels together, stand erect.

Repeat, beginning with left knee.

3-я ФИГУРА:**1-я Поза:**

Поднять правое колено и обе руки вперед. Пусть ваши руки висят от запястья.

2-я Поза:

Упасть в широком шаге вправо. Согните правое колено и держите левое колено прямо. Перемещайте обе руки медленно поперек, держа руки вверх над правым плечом. Держите правую руку выше левой, поворачивая ладони от себя. Держите тело вертикально от бедер и лицом вперед, но плечи немного наклоните.

Поверните голову влево, глядя через плечо.

3-я Поза:

Начните движения назад с бедер, затем руки и голова, глядя вперед.

4-я Поза:

Опустить руки, свести пятки вместе, стоять прямо.

Повторите, начиная с левого колена.

4th FIGURE:**1st Pose:**

Step to the right as explained in Preliminary Exercise. Raise the right arm and touch right shoulder with the tips of your fingers. Hold the right elbow up, as though you were fastening a clasp on your tunic. Turn head to the left, looking down at your foot.

4-я ФИГУРА:**1-я Поза:**

Шаг вправо, как описано в Предварительном Упражнении. Поднять правую руку и прикоснуться к правому плечу кончиками пальцев. Удерживать правый локоть вверх, как будто вы крепите застёжку на вашей тунике. Повернуть голову влево, глядя на ноги.

2nd Pose:

Lift your left heel off the floor within reach of your hand, as though fastening a sandal.

3rd Pose:

Lower the left foot, shift your weight on to it. Bring both hands over to the left shoulder touching it lightly with your fingertips. Hold elbows out, as though you were arranging a scarf over your shoulder. Turn head to the right, looking down at your right foot.

4th Pose:

Lower the arms to your sides, bring the heels together and look forward. Repeat, beginning with a step to the left.

2-я Поза:

Поднимите левую пятку от пола в пределах вытянутой руки, как будто крепите сандалию.

3-я Поза:

Опустите левую ногу, перенесите вес на неё. Сведите обе руки к левому плечу, слегка коснитесь его кончиками пальцев. Удерживайте локти наружу, как будто вы набрасываете шарф через плечо. Поверните голову вправо, глядя на правую ногу.

4-я Поза:

Опустить руки в стороны, свести пятки вместе и смотреть вперед. Повторите, начиная с шага влево.

5th FIGURE:**1st Pose:**

Step to the right, turning body completely around. Raise arms slightly sideways. Look down in front of you.

2nd Pose:

Bring the left leg forward, raising the knee in front before making a large step forward, and bend knee. Then bend right knee to the floor. Bend your body forward and with the right arm make a gesture, as though you were plucking a flower. Hold the left arm stretched out lightly behind you.

3rd Pose:

Raise yourself and hold the right arm way over your head, looking up at your imaginary flower in your hand counting, one, two. Then step forward

5-я ФИГУРА:**1-я Поза:**

Шаг вправо, повернуть тело полностью вокруг. Поднять руки слегка в сторону. Посмотрите вниз перед собой.

2-я Поза:

Перенесите левую ногу вперед, поднимая колено вперед, перед тем как сделать большой шаг вперед, и согните колено. Затем нагните правое колено к полу. Согните тело вперед и правой рукой сделайте жест, как будто вы срываете цветок. Держите левую руку протянутой слегка позади себя.

3-я Поза:

Поднять себя и удерживать правой руки в траектории над головой, глядя на свой воображаемый цветок в вашей руке, считая ОДИН, ДВА. Затем шаг

with the right foot counting three, four.

4th Pose:

Step on the left foot, turning your body to the front again. Bring your heels together and arms down to the sides.

Repeat, turning to the left.

All movements must be measured and uniformly executed. Connect the different poses without ever pausing a second and connect the different Figures in the same way.

The body never bends, except in the last figure, but the hips always, and sometimes the shoulders sway with the movements of the feet.

вперед с правой ноги, считая ТРИ, ЧЕТЫРЕ.

4-я Поза:

Шаг на левую ногу, поворачивая тело снова вперед. Сведите пятки вместе и руки опустите вниз по бокам.

Повторите, поворот налево.

Все движения должны быть размерены и равномерно выполнены. Подключайте различные позы не останавливаясь, без паузы перед следующей, и соединяйте разные фигуры таким же образом.

Тело никогда не сгибается, за исключением последней фигуры, но бедра всегда, а иногда и плечи, раскачиваются с движениями ног.

[Pp. 17, 18, 19, 20, 21]



Lesson No. IX • THE WALTZ

The waltz is by far the most graceful dance rhythm, and should be learned by everybody. The conventional ballroom waltz, however, differs largely in accents from the one we practice. It is also the dance step par excellence, as a basis for dance movements with arms, head and body.

I am, therefore, giving it here.

1st EXERCISE:

Stand with the heels together. Raise yourself on the balls of your feet, and bring the heels back to the floor. Keep your knees straight. Repeat this several times, first slowly, then faster.

2nd EXERCISE:

Repeat 1st Exercise, but insert a step forward, with the right foot between rise and fall of the heels.

Same with the left foot.

3rd EXERCISE:

After you have made a step forward with the right foot, as in Exercise No. 2, draw left foot with toes turned outward, up to the right foot, so that the heel of the right foot touches the middle of the left foot. Then step forward again with the right foot. Both forward steps of the right foot must be made on the balls of the foot in the manner indicated in Exercise No. 1. Count them as One and Three. Two is the sliding up of the left foot to the back of the right. Keep knees straight in One and Three but bend knee in Two.

Урок № IX • ВАЛЬС

Вальс на сегодняшний день является наиболее грациозным ритмичным танцем, и должен быть изучен всеми. Обычный бальный вальс, однако, в основном, в акцентах, отличается от того вальса, который мы практически используем. Танцевальный шаг, кроме того, по преимуществу, выступает в качестве основы для танцевальных движений руками, головой и телом. Поэтому я и даю его здесь.

1-е УПРАЖНЕНИЕ:

Стать пятки вместе. Поднять себя на подушечках ног, и постепенно провести пятки на пол. Держите колени прямыми. Повторите это несколько раз, сначала медленно, потом всё быстрее.

2-е УПРАЖНЕНИЕ:

Повторите 1-е Упражнение, но добавьте шаг вперед, с правой ноги между подъемом и падением пятки. То же самое с левой ноги.

3-е УПРАЖНЕНИЕ:

После того, как вы сделали шаг вперед с правой ноги, как в Упражнении № 2, проведите левой ногой с носками наружу до правой ноги так, чтобы пятка правой ноги касалась середины левой ноги. Затем шаг вперед снова с правой ноги. Также шаг правой ногой вперед должен быть сделан на подушечках стопы, в манере, указанной в Упражнении № 1. Счёт на ОДИН и ТРИ. На ДВА - скольжение вверх от левой ноги к задней части правой ноги. Держите колени прямо на ОДИН и ТРИ, но изгибайте колено на ДВА.

After you have made the step forward counting Three, continue with left foot counting One, etc.

4th EXERCISE:

Hold your arms sideways, shoulder height. Dance a waltz step forward, starting with the right foot, and then dance a waltz step backward, with the left foot. Bend shoulders, head and arms slightly forward on the forward step, and vice versa. Move your head from side to side by looking across the right shoulder on the forward step and over the left on the backward step.

Repeat several times and then change to left foot forward and right foot backward.

5th EXERCISE:

Repeat Exercise No. 4 three times, then take two waltz steps forward, bringing your arms down and together in front on the first waltz step, and raise them as in Arm Movement Exercise No. 4 on the second waltz step.

Bend your head forward during the first waltz step and throw your head far back during the second waltz step. Then start from the beginning.

6th EXERCISE:

Practice for turning.

Hold your right arm forward palm turned upwards; the left hand on your left hip. Make a waltz step forward with the right foot. Turn to the right and step backward with the left foot. As you turn, raise the right arm in a curve over your head. Turn again to the right with a waltz step on the right foot, as you hold the right arm forward, etc.

После того, как вы сделали шаг вперед, считая ТРИ, продолжайте движение левой ногой, считая ОДИН, и т.д.

4-е УПРАЖНЕНИЕ:

Держите руки в стороны, на высоте плеча. Танцуйте вальсовый шаг вперед, начиная с правой ноги, а затем танцуйте вальсовый шаг назад, с левой ноги. Изогнуть плечи, голова и руки слегка вперед на шаг вперед, и наоборот. Движение головы из стороны в сторону, смотреть через правое плечо, на шаг вперед, и снова налево, на шаг назад. Повторите несколько раз, а затем смените левую ногу вперед, а правую ногу назад.

5-е УПРАЖНЕНИЕ:

Повторить Упражнение № 4 три раза, а затем сделать два вальсовых шага вперед, в результате чего руки пойдут вниз и вместе вперед на первом вальсовом шаге, и затем поднять их, как в Движении рук Упражнения № 4 на втором вальсовом шаге.

Наклонить голову вперед на первом вальсовом шаге и отбросить голову далеко назад во время второго вальсового шага. После начать с самого начала.

6-е УПРАЖНЕНИЕ:

Практика для поворота.

Держите правую руку вперед ладонью вверх; левая рука на левом бедре. Сделайте вальсовый шаг вперед правой ногой. Поворот направо и шаг назад с левой ноги. Когда вы поворачиваетесь, поднимите по кривой правую руку над головой. Поворот снова направо с шагом вальса на правой ноге, когда вы держите правую руку вперед, и т.д.

Make ONE and TWO straight forward or backward, but start turning on THREE.

Then practice the turn starting with the left foot. Turn to the left. Hold left arm forward and right hand on hip. After having mastered the foregoing exercises, try the following studies in a dance.

The feet must move in perfect waltz rhythm, smooth and even with the accent on the first beat, while the arms and head go through six different motions.

This dance exercise can be compared to the technique of piano playing. The even rhythmic beat of your feet corresponds to the left hand on the piano. The movements of arms and head correspond to the changing melody, which is played by the right hand.

Start in the far corner of the room and dance diagonally across. If your left shoulder is turned to the corner, start with the right foot or vice versa.

COUNT TWO WALTZ STEPS TO EACH MOVEMENT OF THE ARMS.

A. Look into the corner over your left shoulder. Raise the left arm and make a gesture with arm and hand, as though you were beckoning to some one.

B. Repeat same movement.

C. Still looking back into the corner, you move both arms way over to the right as though in flight. Hold the hands up, right hand higher than the left with palms turned away from you.

D. Turn to the right on one waltz

Сделать на ОДИН и ДВА прямо вперед или назад, но начать поворот на ТРИ.

Затем практикуйте поворот, начиная с левой ноги. Поверните налево.

Удерживая левую руку вперед и правую руку на бедро. После, освоив вышеуказанные упражнения, попробуйте выполнить следующие занятия в танце.

Ноги должны двигаться в идеальном ритме вальса, гладко и, возможно, с акцентом на первую долю, в то время как руки и голова проходят через шесть различных движений.

Эти танцевальные упражнения можно сравнить с техникой игры на фортепиано. При этом ритмичные удары ваших ног соответствуют левой руке на фортепиано. Движения рук и головы соответствуют изменяющейся мелодией, которую играют правой рукой.

Начать в дальнем углу комнаты и танцевать по диагонали. Если левое плечо обращено к углу, начать с правой ноги или наоборот.

СЧИТАТЬ ДВА ВАЛЬСОВЫХ ШАГА ДЛЯ КАЖДОГО ДВИЖЕНИЯ РУКИ.

A. Посмотрите в угол через левое плечо. Поднимите левую руку и сделайте жест рукой и кистью, как если бы вы манили кого-то к себе.

B. Повторите то же самое движение.

C. Все ещё, глядя в угол, вы перемещаете обе руки при перемещении на право, как будто в полете. Держите руки вверх, правая рука выше, чем левая, с ладонями от себя.

D. Поворот направо на один шаг вальса, опуская руки в стороны и лицо в угол, из

step, lowering the arms to the sides and face the corner you started from on the second waltz step, holding both arms in a circle over the head. Fingers touching and palms turned down. By this time you should have reached the opposite end of the room.

E. Stretch both arms forward, as though you were holding them out to someone. Palms of hands turned up, dancing toward the corner you started from.

F. Take hands with an imaginary partner and turn around together on the spot. Hold the arms out straight from the shoulders and throw your head as far back on the neck as possible.

G. Let go hands of partner and waltz off to the right. Wave your left hand at partner as you look over, your right shoulder.

- - -

When dancing with another person, the partner should start waltzing from the same corner you started from, holding both arms out as explained in E, after you have turned as described in D. Then you dance together as in F. In G, your partner waltzes back to the original corner, waving the right hand and looking back at you. Then the partner starts from A. It is then your turn, to come out as your partner did in J. Continue indefinitely.

These different movements must be made slowly, to the time of two waltz steps. Don't jerk each movement into position on the first beat and keep still during the remainder. You should on the contrary, make them last from the first beat of the first waltz step, to the last beat of the second waltz step. In

которого вы начали, на втором шаге вальса, держите обе руки в круге над головой. Пальцы соприкасаются и ладонями повернутыми вниз. К этому времени вы должны достичь противоположного конца комнаты.

E. Протяните обе руки вперед, как будто вы держите их с кем-то вместе. Ладони перевернуть вверх, танцуя к углу, из которого вы начали.

F. Поставьте руки с воображаемым партнером и развернитесь "вместе с ним" на месте. Держите руки снаружи, прямо от плеч, и отбросьте голову, когда шея будет отведена назад, как это только возможно.

G. Отпустите руки партнера и вальсируйте прочь направо. Сделайте волну левой рукой к партнеру, когда вы смотрите через правое плечо.

- - -

Когда танцуете с другим человеком, партнер должен начать вальсировать из того же угла, из которого вы начали, держа обе руки, как описано в "E", после того как вы делаете поворот, как описано в "D". После этого вы танцуете вместе как в "F". В "G" ваш партнер вальсирует обратно в исходный угол, при этом делает волнообразные махи правой рукой и смотрит на вас. Затем партнер начинает с "A". Когда придет ваша очередь выходить, сделайте это как ваш партнер делал в "J".

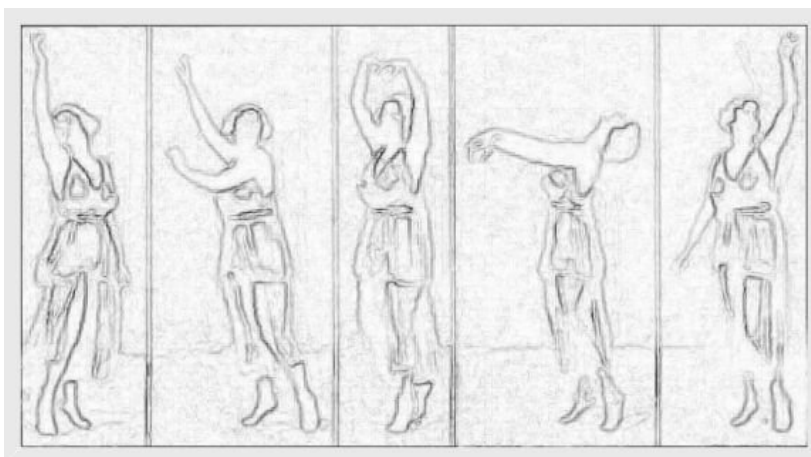
Продолжайте без остановки.

Эти различные движения должны быть сделаны постепенно, во время двух шагов вальса. Не делайте рывков на каждом движении в позицию на первом такте и держите себя неподвижно в оставшееся время. Вы должны

this way your movements will flow smoothly and uninterruptedly in perfect continuity. This is essential to beautiful, harmonious dancing.

[Pp. 22, 23, 24, 25]

наоборот, заставить их длиться от первого такта первого шага вальса, к последнему такту второго шага вальса. Таким образом, ваши движения будут плавными и связанными в идеальной непрерывности. Это необходимо для красивого, гармоничного танца.



Lesson No. X • TWIRLING

1st EXERCISE:

Take two steps to the right, starting with the right foot. On the third step raise yourself on the toes of the right foot, while the left leg is raised backward from the hips as high as possible. KEEP KNEE OF RIGHT LEG STRAIGHT. Hold left knee outward and foot straight down from the ankle.

Look up to the right hand corner of the room and point to it, with the fingers of your right upraised hand. The left arm is held out sideways from the shoulder, palm of hand turned down. Stand this way for a few seconds on your toes. Try to keep your balance by fixing a point in the upper right hand corner. Concentrate. Repeat same to the left, starting with the left foot.

Урок № X • КРУЖЕНИЕ

1-е УПРАЖНЕНИЕ:

Сделайте два шага вправо, начиная с правой ноги. На третьем шаге поднять себя на пальцах правой ноги, в то время как левая нога поднята назад от бедра как можно выше. УДЕРЖИВАТЬ КОЛЕНО ПРАВОЙ НОГИ ПРЯМО. Удерживать левое колено наружу и ногу прямо вниз от лодыжки.

Посмотрите на правый угол комнаты и укажите на него, с пальцами правой поднятой руки. Левая рука проходит боком от плеча, ладонь отклонена вниз. Выдержите этот путь в течение нескольких секунд на пальцах.

Постарайтесь сохранить ваш баланс, путем фиксации точки в правом углу, от руки. Сконцентрируйтесь. Повторите то же самое с левой руки, начиная с левой ноги.

2nd EXERCISE:

Repeat Exercise No. 1, only jump off the floor on the right foot, instead of posing on it, and step over to the left immediately after, repeating the same thing. The two small steps before each jump must be taken on the tips of your toes, springing lightly from the ankles.

3rd EXERCISE:

This exercise must be made along a straight line. Instead of starting with the two steps as in the previous exercises, start right away with the jump.

LIKE THIS: Turn the right side of your body slightly toward the front. Begin by lifting the right foot off the floor, then put it back and jump off the floor on it. As you jump, raise the left leg backward from the hips, as in Exercise No. 1. Throw your right arm up, pointing with forefinger straight at the ceiling. The other arm is held down by the side, with the hand slightly held off. Now bring left foot down **CLOSE TO YOUR RIGHT FOOT**, step on it, then on right, again on left, making a complete turn as you do so. These three steps must be small, with the feet close together and on the toes. Remember to do this along a straight line. When the right side of your body is facing again in the first direction, repeat from the start with your right foot. When you have come to the end of the straight line, retrace, beginning with the left foot and arm and turning to the left. Practice it slowly at first, to a waltz rhythm. Count three for the jump and three for the small steps. Then increase speed to a fast tempo.

2-е УПРАЖНЕНИЕ:

Повторите Упражнение № 1, но, только прыгнув на пол, на правую ногу, вместо того, чтобы позировать на ней, и шагните на левую ногу сразу после, повторяя то же самое. Два маленьких шага перед каждым прыжком должны быть выполнены на кончиках пальцев ног, подпружинивая слегка от лодыжек.

3-е УПРАЖНЕНИЕ:

Это упражнение должно быть сделано по прямой линии. Вместо того, чтобы начать с двух шагов, как в предыдущих упражнениях, начинайте сразу с прыжка.

ТАКИМ ОБРАЗОМ: Поверните правую сторону вашего тела слегка вперед. Начните с подъема правой ноги от пола, а затем поставьте её обратно и прыгайте на ней от пола. Когда вы прыгаете, поднимайте левую ногу назад от бедра, как в Упражнении № 1. Бросьте правую руку вверх, показывая указательным пальцем прямо на потолок. Другая рука удерживается в стороне, с немного зафиксированной кистью. Теперь перенесите левую ногу вниз, **БЛИЗКО К ВАШЕЙ ПРАВОЙ НОГЕ**, наступите на неё, прежде на правую, снова на левую, делая полный оборот, до той поры, когда вы всё это выполните. Эти три шага должны быть небольшими, с ногами, близко друг к другу, и на пальцах. Не забудьте, что делать это нужно по прямой линии. Когда правая сторона вашего тела вновь направляется в первом направлении, повторите всё с самого начала, с правой ноги. Когда вы дойдёте до конца прямой линии, продолжайте обратный ход, начав с левой ноги и руки, и повернувшись налево. Практикуйте это сначала медленно, в ритме вальса. Счет на **ТРИ** для прыжка и на **ТРИ** для малых шагов. Затем увеличьте скорость до быстрого темпа.

4th EXERCISE:

Leave out the three small steps in this exercise. Make a quick turn between each jump on the right or left foot respectively. Throw your body forcefully over to the right or left.

During this exercise throw both arms high up with each turning jump, making short movements from the wrists, with your hands.

Practice this step in a moderate tempo at first. Increase your speed finally to the utmost. It is then only that you are really twirling. You can keep your balance perfectly, by always looking first in the direction you are going, which necessitates a quick turn of the head, **BEFORE YOU JUMP!** Keep the feet close together between the jumps.

The second passage in Chopin's «Valse Brillante» Opus 34, Number 1 gives you an idea of the music which is best suited for the execution of the step.

[Pp. 26, 27]

4-е УПРАЖНЕНИЕ:

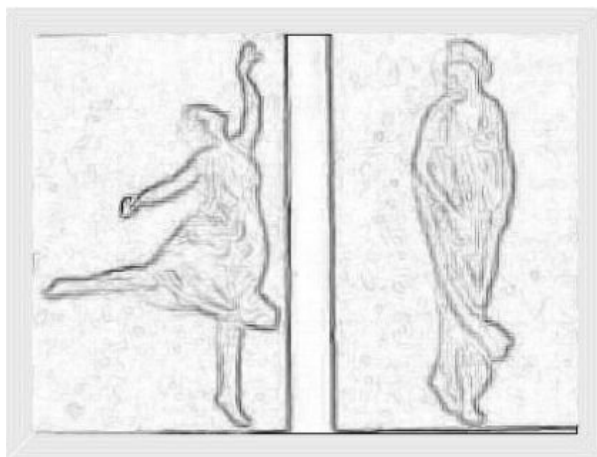
Оставьте три эти маленькие шага в этом упражнении. Сделать быстрый поворот между каждым прыжком на правой или левой ноге соответственно.

Бросьте ваше тело силой вправо или влево.

В течение этого упражнения, с каждым поворотом в прыжке, выбросить обе руки вверх, делая своими руками короткие движения от запястья.

*Практикуйте, для начала, этот шаг в умеренном темпе. Увеличьте скорость до предела в конце. Это только тогда, когда вы действительно будете вращаться. Вы можете прекрасно сохранять равновесие, всегда глядя вперед, в направлении начального движения, что требует быстрого поворота головы **ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ВЫ ПРЫГНЕТЕ!** Держите ноги близко друг к другу между прыжками.*

Второй отрывок из Шопена «Вальс БРИЛЛАНТ», оп. 34, № 1, дает представление о музыке, которая лучше всего подходит для выполнения этого шага.



Lesson No. XI • THE POLKA**1st EXERCISE:**

The polka consists of a skip and three running steps to four quarter time. Begin with a skip on the fourth quarter and make running steps on the following three beats. Start to skip with your right knee up, then bring the right foot down sharply on the first quarter, then step on the left. Now the right foot and skip again on the left foot, raising your knee toward the hips. Continue around the room.

2nd EXERCISE:

Throw your arms and body upward when you skip, keeping the shoulders, hand and arms well forward when you make the running steps. Practice this slowly, making exaggerated motions upward and forward.

3rd EXERCISE:

Increase your speed to ordinary tempo. Reduce the body motions, but be careful not to suppress them altogether. Keep perfect time with your feet. Indicate again the accents of the melody with your arms, hands, and head, swaying them from side to side, as the body goes through the up and forward motions rhythmically, but **INDEPENDENTLY OF THE RHYTHM OF YOUR FEET.**

Dance this twice around the room, then come straight through the center, making the gesture of Exercise 4 in Arm Movements. Dance a polka step for each stage in the development of

Урок № XI • ПОЛЬКА**1-е УПРАЖНЕНИЕ:**

Полька состоит из подскока и трёх беговых шагов на четыре четверти. Начните с подскока на четвертую четверть, и сделайте беговые шаги на следующие три четверти. Сначала подскок с правым коленом вверх, а затем проведите правую ногу резко вниз на первую четверть, а после шаг налево. Теперь правая нога и подскок снова на левую ногу, поднимая колено к бедрам. Продолжить кругом по комнате.

2-е УПРАЖНЕНИЕ:

Выбросьте ваши руки и тело вверх, когда вы делаете подскок, сохраняйте плечи, кисти и руки далеко впереди, когда вы делаете беговые шаги. Выполняйте это размеренно, делая преувеличенные движения вперед и вверх.

3-е УПРАЖНЕНИЕ:

*Увеличьте скорость до обычного темпа. Сокращайте движения тела, но будьте осторожны, чтобы не подавить их вовсе. Сохраняйте точное время (темп) вашими ногами. Укажите снова акценты мелодии руками, кистями и головой, покачивая их из стороны в сторону, когда тело проходит вверх и вперед, выполняйте движения ритмично, но **НЕЗАВИСИМО ОТ РИТМА ВАШИХ НОГ.***

Станцевать это дважды кругом по комнате, потом прямо через центр, делая жест как в Упражнении 4 из раздела Движения рук. Танцевать шаг польки для каждого этапа в разработке раздела движения руки, например: -

the arm movement, for example : —
 Cross your hands down in front to one polka step; raise them halfway up to another polka step, and then throw both arms and head ecstatically back to the next polka step. Continue dancing straight down to the front of the room with your head thus thrown back and your arms spread out to the sides. Then turn around, dancing back to where you started from, looking toward the front over your shoulder. Wave your hand while doing this. Keep perfect time and an even rhythm. Remain raised as high on your toes while dancing, as possible. Accentuate the music both with feet and the body.

4th EXERCISE:

For the formation of a circle with a group.

Every other person in the circle holds her arms up side-ways with palms turned up. The others take hold of the small finger of each person on either side, by placing palm upon palm and grasping the small finger between your own forefinger and thumb in a tight clasp. The arms must be raised to shoulder height by everybody, thus forming a perfect circle. Turn the elbows out and keep the shoulders flexible. **THE ARMS MUST NOT MOVE FROM THIS POSITION, WHILE DANCING.**

When circling to the right, turn the body in that direction and all start with the right foot. Same vice versa.

To form a perfect circle while dancing, it is absolutely essential to keep the arms as motionless as possible, at shoulder height. Move your head freely about, throwing it back and also turning it from side to

Скрестить руки вниз вперед на первом шаге польки; поднять их на полпути к следующему шагу польки, а затем восторженно выбросить обе руки и голову обратно, к следующему шагу польки. Продолжить танцы прямо вниз в переднюю часть комнаты с запрокинутой головой, и с руками, раскинутыми в стороны. Затем повернитесь вокруг, и продолжайте танцевать туда, где вы начали, глядя вперед в сторону через плечо. Помашите рукой, делая это. Сохраняйте также и точное время, и ритм. Танцуя, оставайтесь в приподнятом положении, так высоко на носках, насколько это возможно. Подчеркните музыку, как ногами, так и телом.

4-е УПРАЖНЕНИЕ:

Для формирования круга в группе.

Каждый второй человек в круге держит руки вверх с ладонями вверх. Остальные берутся за мизинцы каждого человека с обеих сторон, путем размещения ладонь на ладонь, и захвата мизинца между большим и указательным пальцами в плотной застёжке. Руки должны быть подняты до уровня плеч всеми, тем самым, образуя идеальный круг.

*Разверните локти и держите плечи гибко. **ВО ВРЕМЯ ТАНЦА РУКИ НЕ ДОЛЖНЫ СДВИГАТЬСЯ ИЗ ЭТОЙ ПОЗИЦИИ.***

Когда вы кружитесь вправо, поверните тело в этом направлении, и все начинайте с правой ноги. То же самое наоборот.

Для формирования идеального круга во время танца, абсолютно необходимо держать руки неподвижно, насколько возможно, на уровне плеч. Двигайте головой вновь свободно, откинув её обратно, а также поворачивайте голову из стороны в сторону в направлении

side towards your partner. Also change the three running steps while dancing in the circle into a gliding step. This will keep the circle moving smoothly. Throw the whole movement of the polka step upward, so that the impression is obtained of being lifted off the ground.

5th EXERCISE:

When a large group is dancing together, it is best to allow each one to dance individually twice around and through the center, as explained in Exercise 3. When one is ready to turn back from the front to the left for instance, the other one starts from the same side in the back.

After that they can dance in pairs, holding each other by their hands raised high above their shoulders. As they dance they move the arms forward and backward, looking at each other in front of their arms, or in back of them. The arms must be moved from the shoulders, while the elbows remain bent. The hands held lightly by the fingertips, remain continually up, above the head line, moving slightly from the wrists.

Both must start with the outside foot, holding their arms back. Their bodies are facing each other, shoulders slightly bent forward. Then start with the inside foot, as they move the arms forward, looking at each other over their shoulders. This time their bodies turn toward the front, not completely back to back. After that they can all dance toward the center, and form a circle, as explained in Exercise 4. To finish the dance the leader might break out of the circle and all follow in single file still dancing in polka step.

[Pp. 28, 29, 30]

вашего партнера. Также необходимо изменить три беговых шага, танцуя в круге в скользящем шаге. Это позволит сохранить плавное движение круга. Выполняйте все движения польки вверх так, чтобы создавалось впечатление, будто у вас получается отрывать от земли.

5-е УПРАЖНЕНИЕ:

Когда большая группа танцует вместе, то лучше, чтобы каждый мог танцевать индивидуально дважды по кругу и через центр, как описано в Упражнении 3. Когда человек готов возвратиться назад из передней части комнаты, например, влево, другой человек начинает с той же стороны в задней части комнаты.

После этого они могут танцевать в парах, держа друг друга за руки, поднятыми высоко над их плечами. Когда они танцуют, то двигают руки вперед и назад, смотря друг на друга перед их руками, или позади них. Руки должны быть перемещены с плеч, в то время как локти остаются согнутыми. Руки, слегка удерживаемые кончиками пальцев, остаются постоянно вверху, выше линии головы, слегка двигаясь от запястья.

Оба танцора должны начать со ступней наружу, руки держать за спину. Их тела должны быть обращены друг к другу, плечи слегка согнуты вперед. После начните со ступней внутрь, когда их руки двигаются вперед, нужно глядеть друг на друга на уровне плеч. На этот раз их тела должны повернуться вперед, но не полностью спиной к спине. После этого все они могут танцевать по направлению к центру, и образуют круг, как описано в Упражнении 4. Чтобы закончить танец, лидер может вырваться из круга, и все следуют за ним в одной шеренге, продолжая танец в шаге польки.

Lesson No. XII • GYMNASTICS**Урок № XII • ГИМНАСТИКА**

For any one who considers taking up the study of our dancing it is necessary to do at least some gymnastics every day. Here follow just a few most suitable ones to be done at home, where space is limited. First there are exercises at the bar to relax and limber up the legs. Secondly, exercises to relax and limber the body. Thirdly, exercises for the development of elasticity in the ankles. The latter exercise is extremely important. A natural born dancer has this elastic quality to a high degree. The ankles should have the resilience of mechanical springs before really perfect dancing can be attained. The very best exercise for them as the one explained in Exercise I in the waltz.

To develop limberness in your legs, kick them up over your head in front, sideways and backward. Start from a natural position of your feet, with heels together. Your knees must be straight and turned outward, the toes pointed when kicking up.

Another excellent exercise is the bending of your knees far outwards until you sit on your joined heels. Start by raising yourself up on the toes, heels together, then descend slowly, holding your spine perfectly straight. Come up in the same manner. Move your free arm up and down with your body, the other holds on to a chair.

Now for the body exercises. Stand erect, heels together. Hold both arms

Для любого, кто имеет желание приняться за изучение нашего танца, надо каждый день делать, по крайней мере, какие-то гимнастические упражнения. Ниже приводятся лишь несколько, наиболее подходящих из них, которые стоит делать в домашних условиях, где пространство ограничено. Во-первых, есть упражнения у станка, чтобы расслабить и размять ноги. Во-вторых, упражнения, чтобы расслабиться и размять тело. В-третьих, упражнения для развития эластичности в лодыжках. Последнее упражнение является чрезвычайно важным. Прирожденный танцор имеет это качество упругости в высокой степени. Лодыжки должны иметь устойчивость механических пружин, прежде чем может быть исполнен действительно идеальный танец. Самое лучшее упражнение для лодыжек описано в Упражнении I для вальса.

Для разработки гибкости в ногах, поднимайте их над головой спереди, сбоку и сзади. Начать с естественного положения ваших ступней, с пятками вместе. Колени должны быть прямыми и повернутыми наружу, пальцы ног натянуты, когда вы резко поднимаете ногу вверх.

Еще одно прекрасное упражнение - это сгибание коленей далеко наружу, пока не сядете на ваши сведённые пятки. Начать с поднимания себя на пальцах ног, пятки вместе, а затем опускаться медленно, держа ваш позвоночник совершенно прямо. Поднимайтесь таким же образом. Ведите свободной рукой вверх и вниз, вместе с вашим телом, а другой

up over your head. Bend the body forward from the hips, absolutely straight. Come up and swing down again several times in succession. Don't do this exercise stiffly. Relax. The upper part of your body bends down loosely from the hips, only the legs remain stiff. Then place your hands on hips and make the same bending exercise first from side to side several times and then straight back. Start bending the head back first, then the shoulders and slowly the middle of your back. Come up slowly, hips first, then shoulders and last the head. Finally move your body around in a circle from the hips. This exercise must be made with the entire upper body in a state of relaxation. Bend your head well forward, sideways and backward, during this circular motion of the body.

There is one more exercise, for the hips alone. Place your hands on each shoulder, separate your feet, stand erect. Move your hips out to the right, back again and out to the left. **DONT MOVE THE SHOULDERS WHILE DOING SO.**

Repeat above exercise several times, then continue with a rotary motion of the hips.

[Pp. 31, 32]

держитесь за кресло.

Теперь, упражнения для тела. Стоять прямо, пятки вместе. Удерживайте обе руки над головой. Согните тело вперед от бедер, абсолютно прямо. Поднимайтесь и сделайте мах снова вниз несколько раз подряд. Не делайте это упражнение жестко. Расслабьтесь. Верхняя часть вашего тела наклоняется свободно от бедра, только ноги остаются жесткими. Затем положите руки на бедра, и сделайте то же самое упражнение на изгиб, прежде из стороны в сторону несколько раз, а затем прямо назад. В начале изгиба отвести голову назад, а затем плечи и медленно середину спины. Поднимайтесь медленно, сначала бедра, затем плечи, и в последнюю очередь голову. Наконец, двигайтесь по кругу от бедер. Это упражнение должно быть сделано всей верхней частью тела в состоянии релаксации. Наклоняйте голову вперед, вбок и назад, в течение этого кругового движения тела.

Существует еще одна тренировка, только для бедер. Положите руки на плечи, поставьте ноги на ширине плеч, стоять прямо. Перемещайте ваши бедра вперед, направо, снова назад и налево. НЕ ДВИГАЙТЕ ПЛЕЧАМИ, ДЕЛАЯ ТАК.

Повторить упражнение, описанное выше, несколько раз, а затем продолжить с вращательным движением бедер.

General Rules

IN dancing one must always move in proportion. The body acts as an impetus, with arms, legs, and head moving just a fraction of an inch later. The hands are never overemphasized when the entire body is in motion. The arms must never move as heavily as the legs. It is also very important for beginners to keep the head and neck in motion, when the rest of the body moves. Generally, through the efforts of concentration, these members are kept motionless and consequently hinder the development of a completely liberated movement. The ankles are the main springs. On their strength and flexibility depend the lightness, speed, and balance of foot movement.

When dancing to music, follow the melody and rhythm. Wait till you hear the first note and then instantly take it up. When a piece of music is familiar, don't move before you hear it, even if only by a fraction of a second.

Always feel your movement within you first; otherwise your gestures resemble the movements of puppets. There must be a complete abandon to the gesture in question before attempting to perform it. The emotions must always be felt more intensely within than actually expressed through the movement. Reversed, you get an exaggeration of movement which is as painful to sensitive eyes as exaggerated

Основные правила

В танцах всегда нужно двигаться в пропорции. Тело действует как импульс, а руки, ноги и голова движутся только немного позже. Руки никогда слишком не подчеркиваются, когда весь организм находится в движении. Руки никогда не должны перемещаться так же сильно как ноги. Для новичков также очень важно держать голову и шею в движении, когда остальная часть тела перемещается. Обычно, через усилия по концентрации, эти части тела остаются неподвижными и, следовательно, препятствуют развитию полностью освобожденного движения. Лодыжки-щиколотки являются основными пружинами. От их силы и гибкости зависит легкость, скорость, и баланс движения стопы.

Когда танцуете под музыку, следите за мелодией и ритмом. Подождите, пока не услышите первую ноту, а затем мгновенно примите её. Когда музыкальная пьеса знакома, не двигайтесь, прежде чем услышите её, пусть, даже если только на доли секунды раньше.

Всегда чувствуйте свое движение сначала внутри вас; иначе ваши жесты имеют сходство с движениями марионеток. Должен быть полный отказ от жеста, который задуман, перед попыткой выполнить его. Эмоции всегда должны ощущаться сильнее, чем фактически выражается посредством движения. Переворачивая чувства, вы получите преувеличение движения, которое является столь же болезненным для чувствительных глаз, как преувеличено громкое пение для чувствительных ушей. Большой художник инстинктивно знает, как управлять выражением лица и

singing to sensitive ears. The great artist instinctively knows how to control facial expression and bodily movement. Nevertheless, the amateur can learn this control by accurately following the foregoing instructions. However, if feeling the emotion extremely, you nevertheless fail to make your movements seem alive or your gestures expressive, then by all means exaggerate, for your instinctive reticence will keep you within bounds. The power of expression through movement rests entirely upon the individual; it is impossible to set down rules and regulations concerning it. I can only guide you. No matter, therefore, what your capacity for interpretation may be - pure motion is independent of it, and your movements, if once developed according to our idea of beauty, will always be at least technically correct.

There are some people who believe that «Interpreting» and flitting about with meaningless gestures are identical. I should like to correct this idea. Everyone can and should learn to move in perfect harmony - but nobody can be taught to interpret. That is a gift the gods alone can give you, the proof being that we have but very few great artists. I emphasize this because more harm has been done to our dancing, through these so-called «interpretive dancers» than can be imagined. I have often heard women say: «With two yards of chiffon I could do the same thing» - these are the very ones who belong in that class of «interpretive

телодвижением. Тем не менее, любитель может изучить этот контроль, точно следуя предшествующим инструкциям. Однако, если испытываемое чувство чрезвычайно, вы, тем не менее, не заставите ваши движения выглядеть живыми или ваши жесты выразительными, тогда придется любой ценой преувеличить чувства, поскольку ваша инстинктивная сдержанность будет держать вас в пределах границ. Сила выражения через движения целиком возлагается на личность; невозможно установить правила и нормы относительно этого. Я могу только направлять вас. Следовательно, независимо от того, что ваша способность к интерпретации может быть в наличии - чистое движение возникнет независимо от всего, и ваши движения, как если бы они однажды были разработаны в соответствии с нашей идеей красоты, всегда будут, по крайней мере, технически правильными.

Есть некоторые люди, которые полагают, что «Интерпретация» и порхание по кругу с бессмысленными жестами идентичны. Я хотела бы скорректировать эту идею. Все могут и должны учиться двигаться в прекрасной гармонии, но никто не может научить интерпретировать. Это есть подарок, который одни только боги могут сделать вам, доказательством того есть то, что мы имеем такой талант только у очень немногих больших художников. Я подчеркиваю это, потому что больше вреда было причинено нашему танцу через этих так называемых «интерпретирующих танцоров», чем можно себе представить. Я часто слышала, что женщины говорят: «С двумя метрами шифона я могу сделать то

dancers» who have nothing else but just two yards of chiffon. Any one who has studied Isadora Duncan dancing for years and has worked hard to get the results exhibited with great success all over the United States, finds it difficult to realize exactly what would have been the outcome if they had restricted their efforts to only two yards of chiffon. It was done by concentrated work and years of diligent daily training. All great art must give the impression of spontaneity and perfect ease of execution - otherwise, we would derive no joy from it and the same holds true for dancing. My advice is: «Don't Interpret». Treat the lessons contained in this book strictly as exercises - omit all emotional interpretation. When at last you find your body strong, your movements well balanced and supple, then express yourself to your heart's content. You will then have a perfect instrument to work with and, I hope, inspiration enough to create really beautiful things.

These twelve lessons have been compiled to give adequate exercise to all parts of the body. The head, neck, shoulders, arms, wrists, hands, and fingers, hips, legs, knees, ankles, and even the toes have been provided for. These varied exercises should prove beneficial to the development of natural grace, suppleness and proportionate strength of the body. For children these exercises are especially invaluable, as they help in building up their young bodies to the utmost perfection of their individual beauty. It has happened

же самое» - это те самые, кто принадлежит к тому классу «интерпретирующих танцоров», у которых нет ничего иного, кроме всего двух метров шифона. Любой, кто изучал Айседору Дункан, танцевал в течение многих лет и упорно трудился, чтобы получить результаты, которые были выставлены с большим успехом по всей территории Соединенных Штатов, затруднились бы представить, что было бы их результатом, если бы они ограничились своими усилиями только двумя метрами шифона. Это было достигнуто сосредоточенной работой и годами добросовестных ежедневных тренировок. Все большое искусство должно создавать впечатление спонтанности и совершенной непринужденности исполнения - иначе, мы не получили бы никакой радости от него, и то же самое справедливо для танцев. Мой совет: «Не Интерпретируйте».

Рассматривайте уроки, содержащиеся в этой книге строго как упражнения, не включая какую-либо эмоциональную интерпретацию. Когда, наконец, вы посчитаете свое тело достаточно сильным, когда ваши движения станут хорошо сбалансированными и эластичными, только тогда выражайте себя и содержимое вашего сердца. Тогда у вас будет прекрасный инструмент для работы, и, я надеюсь, вдохновения будет достаточно, чтобы создать действительно красивые вещи.

Эти 12 уроков были составлены, чтобы дать адекватные упражнения для всех частей тела. Голова, шея, плечи, руки, запястья, кисти и пальцы, бедра, ноги, колени, лодыжки, и даже пальцы ног были представлены. Эти разнообразные упражнения должны оказаться полезными для развития естественной грации, гибкости и пропорциональной силы тела. Для детей эти упражнения особенно

again and again that deformed children have developed perfectly normal bodies. Usually parents give their children a thorough education so that they may be mentally well equipped for the battle of life; yet only very few realize that a thorough physical education and a knowledge of the art of movement has a far greater chance to equip one for a successful life. Such a person has gained both a spiritual and physical freedom and is therefore less handicapped. I repeat that no sport can take the place of a thorough scientific training of the body.

It must be understood that anyone who seriously desires to perfect himself in our art of dancing should consider the fore-going twelve lessons only as a basis. They are the fundamentals, the mechanics of our dance form. For a thorough study of Isadora Duncan's inspiring art, volumes would still have to be written. It takes but little imagination to realize its undiscovered possibilities. Isadora Duncan originated modern barefoot dancing. All other variations are merely imitative, for under the various disguises of esthetic, natural, Greek, interpretive and rhythmic dancing, many a crime has been committed. In my extensive travels in this country I have had occasion to note frequently that many were pretending to teach our dance form even under the same name. They had tried, no doubt, with Isadora for inspiration, to materialize the visions awakened by her. Having based their work on purely

бесценны, так как они помогают в укреплении их молодых тел до предельного совершенства их индивидуальной красоты. Это происходит снова и снова, когда деформированные дети развивают, благодаря занятиям, совершенно нормальные тела. Обычно родители дают своим детям основательное образование, чтобы они были психически хорошо подготовлены для борьбы за существование; но пока только очень немногие понимают, что тщательное физическое воспитание и знание искусства перемещения имеет гораздо больше шансов на обеспечение успешной жизни. Такой человек приобретает как духовную, так и физическую свободу, и поэтому является менее ограниченным в своих движениях. Я повторяю, что никакой спорт не может занять место тщательной научной подготовки тела.

Следует понимать, что любой, кто серьезно желает усовершенствовать себя в нашем искусстве танца, должен рассматривать предшествующие двенадцать уроков только в качестве основы. Они - основные принципы, механика нашей формы танца. Для полного изучения вдохновляющего искусства Айседоры Дункан, все ещё, предстоит написать многие тома. Сейчас же потребуется немного фантазии, чтобы реализовать свои нераскрытые возможности. Айседора Дункан породила современный босой танец. Все другие изменения просто подражательны, ибо под различными масками эстетического, естественного, греческого, интерпретирующего и ритмичного танца, были совершены многие преступления. В моих обширных путешествиях по этой стране мне приходилось часто отмечать, что многие делали вид и симулировали преподавание нашей формы танца, и даже под тем же самым названием. Они

hypothetical imaginings they were bound to fail.

In these pages I have given, for the first time an authentic representation of the technique underlying Isadora's art. Isadora herself had always intended to write more comprehensively of her work, but her unfortunate death prevented the execution of any such idea. It is my sincere hope that I have given the teacher and dance-lover an intelligent understanding of the significance of "THE TECHNIQUE OF ISADORA DUNCAN DANCING"

[Pp. 33, 34, 35]

(1937)

пытались, несомненно, с Айседорой для вдохновения, материализовать видения, пробужденные ею. Базируя свою работу над чисто гипотетическими измышлениями, они были обязаны потерпеть неудачу.

На этих страницах я впервые дала подлинное представление техники, лежащей в основе искусства Айседоры. Сама Айседора всегда намеревалась более полно описать свои работы, но её трагическая смерть помешала исполнению этой идеи. Я искренне надеюсь, что я дала учителю и любителю танца интеллектуальное понимание значения "ТЕХНИКИ ТАНЦА АЙСЕДОРЫ ДУНКАН".

Ирма Дункан.

Перевод: А.Панов.

**Duncan, Irma. The Technique of Isadora Duncan.
Дункан, Ирма. Техника Айседоры Дункан.**

Многие утверждали, что у Айседоры Дункан не было техники. Также говорили, что у неё нет базовых знаний по технике танца. Но, если кто-то посвятил всю свою жизнь созданию и развитию танцевального искусства, приобрел мировую известность и репутацию танцевального гения, то едва ли он мог бы называться «любителем». Что касается незнания «техники танца», то без создания принципиально новой философской концепции, новой проработанной методологии и техники, Дункан, в своё время, не смогла бы произвести в танце чего-то исключительно нового и революционного. В книге представлен личный анализ техники Айседоры Дункан от Ирмы Дункан. В двенадцати уроках раскрыты самые важные основы и принципы, описано практическое применение техники Айседоры. Издание адресовано специалистам в области танцевального искусства, практикующим танцорам и хореографам.

Ирма Дункан. Техника Айседоры Дункан.

LIST OF RESOURCES

The Technique of Isadora Duncan Dance. Dance Tutorial in 6 volumes / Isadora Duncan; Irma Duncan; D. A. McComb after Lillian Rosenberg, 2016.

1. The Art of the Dance. Isadora Duncan / pref. par Sheldon Cheney.- New-York : Theater Arts, 1928.- 147 p. Edited, with an introduction by Sheldon Cheney.

2. The Technique of Isadora Duncan By Irma Duncan. Illustrated. Photographs by Hans V. Briesex. Posed by Isadora, Irma and the duncan pupils. Printed in Austria by Karl Piller, Wien VIII, 1937.

3. The Classroom Technique Of The School Of Isadora Duncan Dancing by D.A.McComb [1979], after Lillian Rosenberg (1930's), Irma Duncan (1900's) and Isadora Duncan (1877).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Техника танца Айседоры Дункан. Учебно-методическое пособие в 6-ти томах / Айседора Дункан; Ирма Дункан; Д. А. Мак-Комб после Лилиан Розенберг; Пер. с англ. А. А. Панов; Под ред. и с предисл. О. В. Труль. - Санкт-Петербург : Изд. "Классика-Модерн" Культурный Центр Чистых Искусств имени Айседоры Дункан [Дункан-Центр], 2016.

1. Искусство танца. Избранное. Выдержки из книги / Айседора Дункан; Пер. с англ. А. Панов; Предисл. О. Труль. - СПб.: Изд. Дункан-Центр, 2016.

2. Техника Айседоры Дункан / Ирма Дункан; С илл. Фото Ханс Брисекс. Позы от Айседоры, Ирмы и других учениц Дункан. Предисл. М. Ф. Робертс; Пер. с англ. А. Панов; Ред. О. Труль. - СПб.: Изд. Дункан-Центр, 2016.

3. Техника учебных занятий [Методика обучения] в Школе танца Айседоры Дункан; от Д.А.Мак-Комб [1979], после Лилиан Розенберг (1930-е), Ирмы Дункан (1900-е) и Айседоры Дункан (1877).