

Авторы:

Ефименко Николай Николаевич доктор педагогических наук, создатель и руководитель Театра горизонтального пластического балета (пластик-шоу)

Ефименко Юлия Владимировна (Джулия) инструктор-преподаватель пластик-шоу, ассистент-референт

Методические секреты

Что же такое горизонтальный пластический балет?

Горизонтальный пластический балет (ГПБ) – новая, альтернативная система физического воспитания, спортивной тренировки, коррекции, оздоровления и творческого самовыражения детей и взрослых. Есть и другие термины, которыми можно обозначать эту систему:

- **горизонтально-пластический балет;**
- **пластик-шоу;**
- **эволюционный пластик-шоу;**
- **коррекционный боди-балет;**
- **эволюционный боди-тренинг.**

Сразу же имеет смысл раскрыть значение предложенного термина и всей педагогической системы. Расшифруем буквально каждое из трёх слов.

Слово **«горизонтальный»** означает, что в основе авторской системы находятся лежаче-горизонтированные позы и движения, которые составляют следующие разделы:

- упражнения в положении лёжа на спине;
- упражнения в положении лёжа на боку;
- упражнения в положении лёжа на животе;
- переворачивания со спины на живот и наоборот, различные разворачивания;
- ползание по-пластунски;
- упражнения на низких четвереньках на месте;
- ползание на низких четвереньках;
- упражнения на средних четвереньках на месте;
- ползание на средних четвереньках;
- упражнения на высоких четвереньках на месте;
- ползание на высоких четвереньках;
- упражнения на задних четвереньках на месте;
- ползание на задних четвереньках;
- упражнения в положении сидя на месте;
- передвижения в положении сидя;
- упражнения на низких, средних и высоких коленях на месте;
- передвижения на коленях.

Перечисленные разделы упражнений преобладают в программах пластик-шоу, но не исключают завершающих движений в положении стоя и ходьбе.

Таким образом, автор технологии призывает перенести акценты с традиционных вертикально-гравитационных танцевально-оздоровительных движений – в горизонтированный, более «животный» (а разве вам не нравится как движется

пантера?!), четырёхопорный вектор. Это как бы жизнь в ограниченном по вертикали пространстве. В качестве примера можно привести следующую фантастическую ситуацию: представьте себе, что однажды на дискотеке или каком либо тренинге потолок стал бы медленно опускаться, но ди-джей (инструктор) при этом вас успокаивал, очаровательно улыбался и шутил. Затем, нажатием кнопки он бы остановил опускающийся потолок в танцевальном зале на высоте 1-1,3 м над уровнем пола и зажигательно произнёс в микрофон: «А теперь танцуют все!». Зазвучала бы приятная, волнующая музыка и вы бы поневоле стали осуществлять свои танцевальные движения в оставшемся горизонтированном пространстве, конечно же, на специальном ковровом покрытии.

Поначалу может показаться, что в лежачих положениях невозможно проявить себя в плане танцевальных движений или, что таковых будет недостаточно много для полного самовыражения. Поверьте и проверьте, что это не так! Кстати, уже относительно давно в хореографии существует такое понятие как *партерный балет*, т.е. движения, осуществляемые танцорами в положении лёжа на полу (ковре). Ещё в 20-х годах XX века знаменитый хореограф-балетмейстер Ю. Князев использовал в подготовительном балетном классе отработку поз и движений в лежачем положении. И в методических разработках последних лет по преподаванию классического танца также можно найти попытки «сочетать традиционный классический экзерсис у станка и на середине зала с подготовительными активно-пассивными упражнениями на полу, создающими великолепные предпосылки для формирования балетной осанки, исправления имеющихся в ней недостатков».

Подробнее следует остановиться на *стартовых позах* в горизонтальном пластическом балете. Естественно, что в строгом методическом варианте они должны осуществляться в положении лёжа:

а) на боку в «позе эмбриона», округлив спину, собравшись, сгруппировавшись: поза младенца, анатомически и энергетически наиболее благоприятная;



б) на боку в «позе полуэмбриона», когда туловище и конечности по сравнению с предыдущей позой несколько раскрыты, выпрямлены;



в) на спине в «позе эмбриона», обхватив голени руками;



г) на спине, руки на животе, ноги вместе, согнуты в коленях;



д) на спине, руки вдоль туловища кистями вниз, ноги согнуты в коленях и слегка разведены;



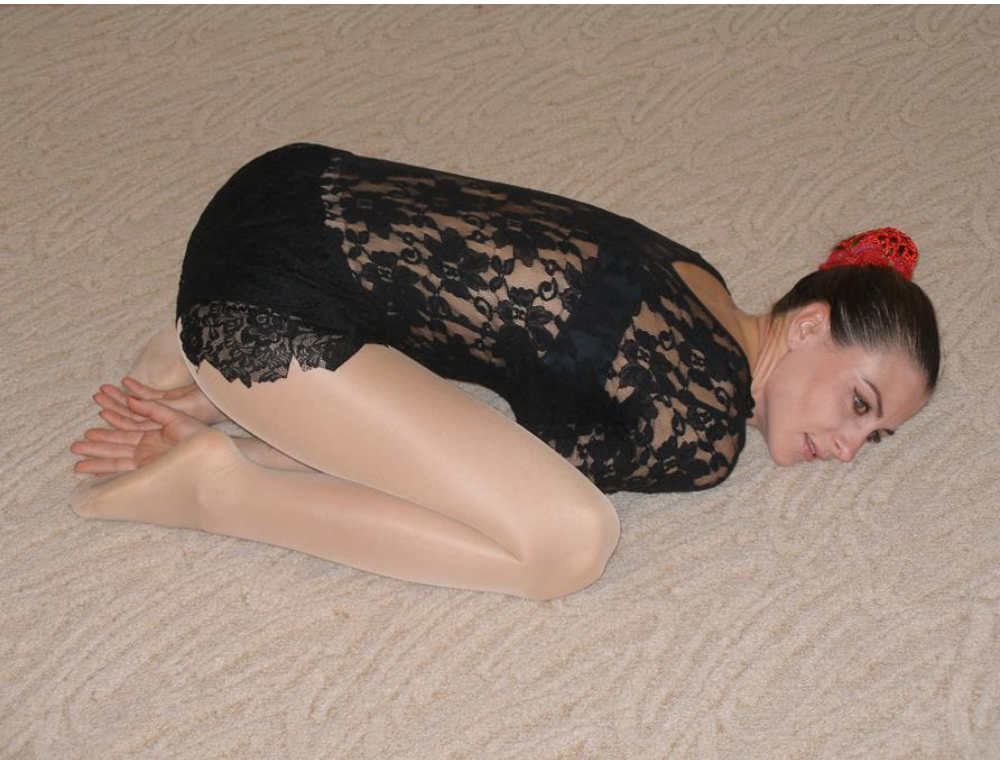
е) на спине в расслабленной позе, руки вдоль туловища ладонями вниз, ступни естественно разведены кнаружи;



ж) на животе в «позе эмбриона», руки при этом могут обхватывать голени или располагаться на полу вдоль голеней;



з) на животе в «позе эмбриона», голова повернута набок, руки опущены и находятся между ногами кистями вверх;



и) на животе, голова повёрнута набок, руки вдоль туловища ладонями вверх, стопы несколько вовнутрь.

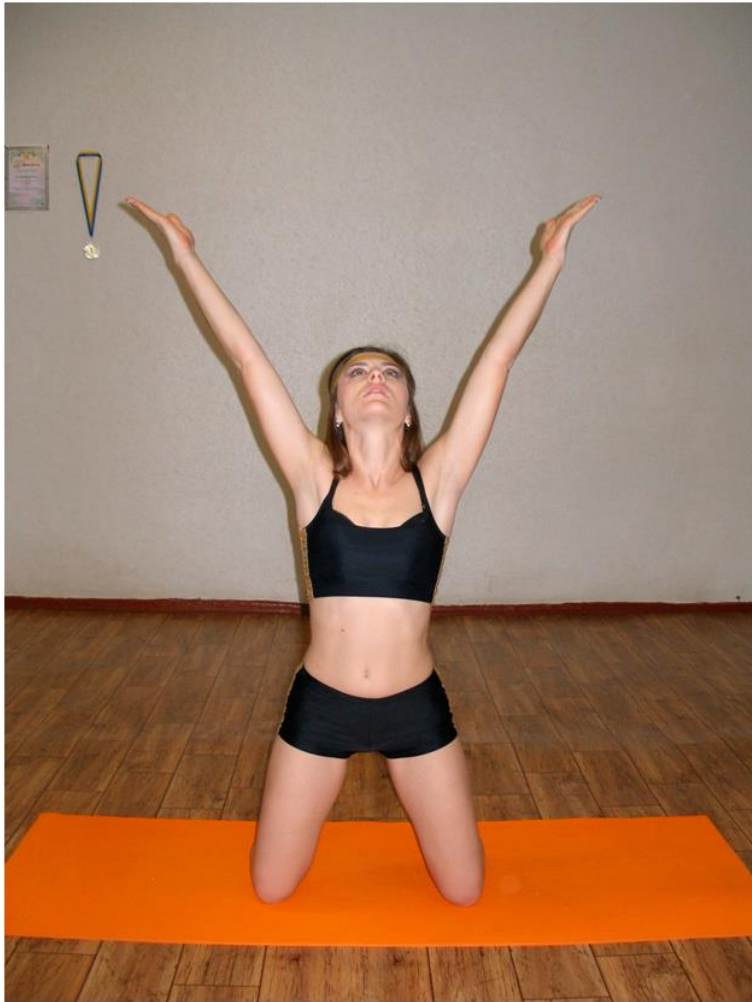


Выше были описаны *позы старта* в их естественной, усложняющейся последовательности – как методический авторский эталон. Однако, ставя программу пластик-шоу как форму эстетического самовыражения, для большей выразительности и необходимой передачи образности допускаются различные вариации описанных стартовых поз. В частности, руки и ноги при этом могут принимать различные «художественные положения» более выразительные, драматизированные, чем обычные стартовые позы.

Иногда, в виде исключения, можно использовать стартовую позу в положении на четвереньках, или сидя, если это необходимо по заложенной в сценарий драматургии. Но возвращаться после этого в лежачие положения уже нежелательно – это нарушит методическую логику: следующие позы и движения должны быть в вертикальных, высоких положениях.

Чтобы понять, как завершаются композиции горизонтального пластического балета, обратимся к *позам финиша*:

а) на высоких коленях, взгляд устремлён вперед-вверх, руки выпрямлены вверх-всторону, колени раздвинуты на ширину плеч;



б) на одном колене, другая нога, согнутая в колене, выносится вперёд и опирается на стопу (на носок стопы);







в) на высоких коленях, в парах, стоя напротив друг друга, соприкасаясь кистями выпрямленных вверх и слегка разведенных рук;

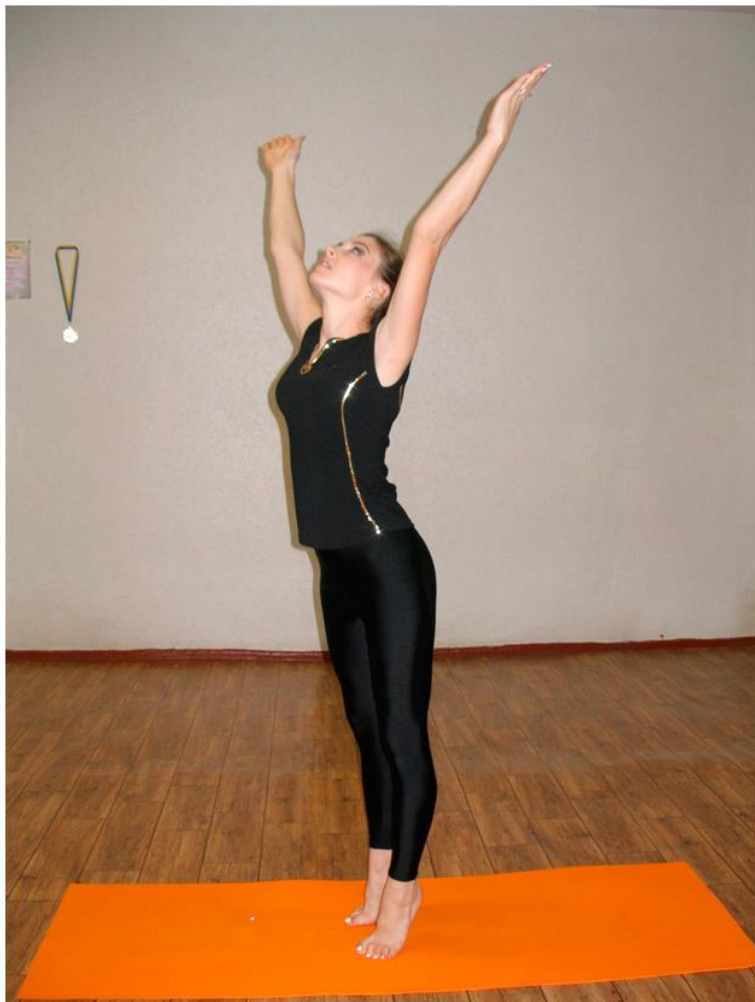
г) на высоких коленях, в парах, стоя рядом друг с другом, соединив вверху разноимённые кисти рук;

д) на высоких коленях, в парах, стоя спиной друг к другу, соединив кисти выпрямленных вверх и слегка разведенных рук.

Выше были приведены базовые *финишные позы*, предполагающие свою вариативность при использовании различных строевых фигур: в шеренге, в круге, в

тройках, четвёрках, применяя индивидуальный инвентарь (мяч, обруч, гимнастическую палку) или общий предмет (верёвку, ленту, шест и т.д.).

В отдельных видах пластик-шоу допускается подъём в позу прямостояния, а, значит, финиширование в этой позе с поднятыми и несколько разведенными руками.



Однако, всё же, самой академической следует считать позу финиша – автор назвал её **«позой благодарения»!** Разберем ее подробнее с методической точки зрения. Поза благодарения выбрана не случайно – в ней заключено несколько благотворных этических и биологических моментов:

- в положении на коленях наш скелет и позвоночник, в частности, ещё не получают полную гравитационно-сдавливающую нагрузку: это как бы переходная, подготовительная поза по отношению к двухопорному, ортоградному положению;

- в основных религиях мира обращение к Богу, Всевышнему, Господу в молитвах осуществляется, чаще всего, на коленях и это имеет глубокое этическое толкование, суть которого можно свести к следующему: находясь в данной позе, человек (занимающийся) как бы подчёркивает свою малость перед ликом Творца, но при этом демонстрирует свою готовность, желание устремляться к его совершенству, поднимаясь всё выше и выше к Идеалу!;

- поднятая вверх голова лишь подчёркивает взаимосвязь и устремлённость земного, примитивного, биологического к возвышенному, небесному, духовному;
- даже физиологически, исходя из позно-тонических рефлексов, поднятая несколько вверх голова вызывает рефлекторное расслабление мимических мышц, раскрепощение лица, полуулыбку и просветлённое душевное состояние; и наоборот, опущенная голова, сутулость являются признаками усталости, боли или душевного дискомфорта; недаром в народе говорят: «Не вешай носа!» или «Выше нос!»;
- кисти в позе благодарения должны быть раскрыты, а пальцы – максимально выпрямлены и разведены, но без напряжения; как известно, на кончиках всех пальцев и, особенно, на больших находятся энергетические каналы, через которые энергия Космоса может проникать в организм, пополняя его ресурс;
- в позе благодарения желательно произнести обращение (своеобразную *«физкультурную молитву»*) к Тому, кто над нами, и поблагодарить его за наше Есть на этом свете. Текст обращения придумывается самостоятельно, произвольно или произносится ведущим при групповом тренинге, но за основу можно взять следующий образец: «Воздевая руки к небу и поднимая свой взор к Тому, кто над нами, мы ощущаем свою малость и своё несовершенство, несовершенство тела, разума и души. Но при этом в каждом из нас живёт скрытое желание становиться лучше: здоровее, умнее, благороднее. Мы будем постоянно стремиться к совершенствованию себя и окружающего нас мира. Мы благодарны тебе, Всевышний (Господь, Творец, Боже, Аллах...) за предоставленную возможность быть на этой Земле, жить с добротой и радостью в сердце, делать любимое дело и приносить пользу людям...» Атеисты могут просто благодарить Космос, Мир, Небо, Вселенную, Макрокосм, Солярис, Солнце за радость бытия, за счастье Жизни! В тренингах с детьми дошкольного возраста роль этой высшей Силы прекрасно воплощает в себе Солнышко – соответствующим будет и текст обращения (к Солнышку).

Завершая комментарий слова «горизонтальный», необходимо заметить, что человек (ребёнок), хоть и передвигается на ногах в вертикальном положении, *но по биологической сути своей более склонен к горизонтированию своей жизнедеятельности*: даже элементарный предварительный расчёт показывает, что в положении стоя и ходьбе ребёнок находится 3-6 часов в сутки, в то время как в лежаче-сидячих позах Homo sapiens пребывает 19-21 час в сутки! Конечно же, здесь мы отбрасываем особые условия жизни (ходить в школу за 10 км и возвращаться обратно) или отдельные профессии (продавец, станочник, грузчик), в которых поза прямостояния является преобладающей.

Слово «пластичский» в названии нового физкультурно-эстетического направления означает, что преобладающим при выполнении программы пластик-шоу является *относительно медленный, спокойный, плавный стиль движений*, исключающий быстрые, резкие, «взрывные» упражнения. Движение при таком стиле как бы «размазывается» во времени. Если провести аналогию с живописью, то стиль ритмической гимнастики, аэробики, шейпинга будет напоминать графику углём с короткими, штриховыми и размашистыми быстрыми движениями,

акцентами. Горизонтально-пластический балет более напоминаем живопись маслом, со спокойными, протянутыми, накладываемыми один на другой мазками...

Движения в пластик-шоу напоминают кошачьи, грациозно-плавные, без излишней суеты, полные сдержанной силы и достоинства – в этом смысле можно говорить о *кошачьем стиле движений*, не столько проявляемом внешне, сколько сконцентрированном на внутренних мышечных напряжениях. За кажущейся лёгкостью и малой нагрузкой кроется очень мощный развивающе-оздоравливающий эффект, уже давно используемый в древнейшей китайской гимнастике у-шу!

Да и вообще, понаблюдайте за человеком во время его естественных проявлений в течение дня – в движениях (за исключением определённых жизненных ситуаций) преобладает спокойный, плавный, устойчивый рациональный темп, без «резких» ускорений и ненужных баллистических размахиваний. Это – человеческий стиль. А ритм частоты сердечных сокращений (ЧСС)? Он тоже не высок и составляет у здорового человека 45-100 ударов в минуту, ещё реже – частота дыхания (ЧД). В музыке эти темпы называются на итальянском *Adagio* (тихо, спокойно, медленно), *Andante* (спокойно, размеренно), *Moderato* (умеренно, сдержанно). Лучше не скажешь!

Слово «**балет**» в названии авторского направления как бы сразу подчёркивает эстетическую направленность пластик-шоу, его принадлежность и к *искусству*. Это предполагает регулярное постижение мира Музыки, классической, обработанной, современной, желательна чисто инструментальной, хотя и не обязательно. Здесь также можно говорить о восприятии музыки, о её понимании, прочувствовании, о рождающихся при этом ассоциациях, возникающих образах, которые хочется воплотить в движениях.

В горизонтально-пластическом балете уже имеет значение естественная красота движений, их изящество, законченность, выразительность. В нем не обязательно (и даже нежелательно!) выполнять шпагат или делать мостик, но необходимо, чтобы носок на стопе был оттянут, а кисть руки осуществила выразительный жест. Большое значение имеет мимика, «пантомимика», когда выражение лица точно и недвусмысленно передаёт внутренний мир играемого образа, широкую гамму эмоциональных переживаний. Каждая композиция пластик-шоу должна нести в себе «драматический заряд», показывать диалектическое единство и борьбу противоположностей, преодоление, поиск истин, содержать в себе резюмирующую философскую подоплёку, определённую мораль.

Занятия авторским балетом предполагают чтение хороших книг, особенно исторических, философско-этических, религиозных, хотя и не только. Именно в книгах мы находим своих героев и героинь. К примеру, талантливая воспитательница Виктория Косяк – просто готовое воплощение легендарной Роксоланы, украинской девушки, ставшей впоследствии супругой могущественного турецкого султана Сулеймана Великого! Москвичка Елена Кирсанова защищала свою танцевальную миниатюру на семинаре по пластик-шоу, избрав образ Чайки по имени Джонатан Ливинстон Ричарда Баха.

Занятия пластик-шоу невольно погружают вас в прекрасный Мир театра: вы уже не можете равнодушно пройти мимо театральной афиши, вас волнуют не только академические балетные постановки, но и современный молодёжный авангард, вы и сами постепенно превращаетесь в режиссера и ведущего актёра своего маленького индивидуального театра!

Таким образом, подводя некоторые итоги, можно представить Театр горизонтального пластического балета перекрёстком трёх удивительных по своей мощи и красоте направлений: **Педагогика, Спорт и Искусства**, что уже само по себе уникально (рис. 1)! Раньше, да и теперь при традиционном подходе эти направления в деятельности человека часто вступали в противоречие друг с другом, даже исключали друг друга. Представители различных видов искусств заметно отличаются от спортсменов (конечно, в массе своей), хотя тенденции к сближению и к взаимопроникновению Sports и Искусства заметны уже давно. Искусство, в свою очередь очень часто не имеет ничего общего с Педагогикой, оно бывает непедagogичным! Для того, чтобы усилить, обострить имевшую место противоречивость, автор ввел в предлагаемую модель центральное понятие – **Здоровье!** И мы с вами сразу понимаем, как спорт высоких достижений сжигает здоровье человека, а не преумножает его! Аналогично в этом смысле и традиционное балетное искусство – оно **требует(!)** жертв со стороны здоровья.



Рис. 1

Давайте задумаемся только в смысл профессиональных терминов. Например, балетная осанка предполагает «постановку корпуса с подчёркнуто вогнутой поясницей» (в медицине этот патологический признак называется гиперлордозом, наличием поясничного дефанса, болезненного напряжения продольных мышц поясницы) или «свободную **выворотность** ног», когда бёдра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу, т.е. в неестественное, нечеловеческое положение (это очень напоминает в невропатологии мышечную гипотонию и разболтанность в суставах при дисплазии). А балетная диета, лишаящая танцовщиков естественного притока с пищей необходимой жизненной энергии, неестественная худосочность девушек и женщин, их «костлявость»? В этой связи хочется напомнить название офортов французского художника Жака Калло, посвящённых балетным танцовщикам – «Танцы бескостных и беззадых»! Давайте здесь просто улыбнёмся...

Авторский же горизонтальный пластический балет одновременно является и большим разделом педагогики, и очень естественным и доступным каждому видом

спорта, и перспективнейшим направлением в искусстве! Другими словами, система пластик-шоу – очень **синтетическое, универсальное и демократическое** направление совершенствования человеческого тела, разума и души. И что самое удивительное, все три составляющих имеют **оздоравливающую направленность, не расходуют, а преумножают здоровье!**

Направления в горизонтальном пластическом балете

В Театре горизонтального пластического балета Н. Н. Ефименко за 23 года его существования сформировалось около 40 перспективных **дочерних направлений, относительно обособленных и своеобразных**. Сегодня это уже поистине система мирового уровня, в которой практически каждый человек (ребенок или взрослый, мужчина или женщина) отыщет для себя наиболее подходящее для него направление физического развития, коррекции имеющихся двигательных нарушений, преодоления различных психофизических проблем. В целом, система пластик-шоу направлена на комплексное, гармоничное личностное развитие человека во всех трех его ипостасях: физической, интеллектуальной и духовной! Имеет смысл перечислить и кратко обозначить самые актуальные сегодня в семействе пластик-шоу направления:

1. Пластик-шоу-классик – изначальная, коренная форма ГПБ, ставшая уже классикой в горизонтальном пластическом балете. Здесь обязательно должны соблюдаться все сформулированные автором методические каноны: позы старта, позы финиша, медленный, пластичный стиль движений, а также противопоказания для детей и взрослых. Данное направление наиболее удобно для применения в дошкольном образовательном учреждении и школе. Посмотреть

2. Пластик-шоу-атлетико – специализированное направление для мальчиков, юношей, мужчин (дедушек), в котором преобладает мужественный стиль движений: динамичный, силовой, в некоторой степени агрессивный. Для этого подбирается соответствующая мужественная тематика тренировочных программ: "Бамбуковый отряд", "Снежные барсы", "Спасатели", "Ниндзи", "Спецназ", "Экипаж" и т. д. Здесь мальчики должны целенаправленно реализовывать в движениях образы защитников, воинов, охотников. Посмотреть

3. Пластик-шоу-фемини – это направление предназначено для девочек, девушек, женщин (бабушек). В нем преобладает элегантный, эстетичный стиль движений, характерный для женской пластики. Для тренировок подбирается женственная тематика: "Радужные росинки", "Карнавал весенних цветов", "Нимфы", "Феи», "Русалочки», «Бабочки на цветущем лугу» и др. В этом направлении особое значение имеет экипировка, которая должна подчеркивать красоту женщины, ее изящество. Посмотреть

4. Парный пластик-шоу – предназначен для тренинга в парах, где обязательно присутствуют мальчик и девочка. На наш взгляд, самые полезные психофизические вибрации достигаются при двигательном-игровом взаимодействии именно мальчика и

девочки. В этом направлении ГПБ совместно с психологом и родителями можно эффективно осуществлять гендерное воспитание детей. Посмотреть

5. Бэби-пластик-шоу – форма работы с младенцами и детьми младшего возраста, предполагающая физический контакт малыша с матерью или отцом (родственниками). Для ребенка эта биологическая близость к своей матери во время их совместного танца является преобладающей и определяющей его психофизический комфорт. Женщина также заряжается от прикосновений к ребенку полнокровными материнскими ощущениями, наполняющими ее счастьем!

6. Семейный-пластик-шоу – прекрасное направление для одновременного оздоровления всех членов семьи, особенно, растущих в ней детей. Разве есть у ребенка более желанное окружение для занятий, чем собственная, дружная семья!? Здесь папа (или мама) становится «инструктором» и вместе с сынишкой и дочуркой выполняют красивые эволюционные движения под музыку. Одна из самых совершенных по своему психофизическому воздействию на растущих детей форм ГПБ!

7. Пластик-шоу для беременных – чрезвычайно важное для готовящихся стать мамами направление, которое предусматривает профилактическую и подготовительную предродовую психофизическую подготовку женщин к предстоящим родам посредством естественных пластических движений в лежаче-горизонтированных положениях. Это направление названо нами «Цветок Жизни», что подразумевает полноценное раскрытие Женщины, как матери, а ребенка, в дальнейшем, как личности. Посмотреть [здесь](#) и [здесь](#)

8. Предметный пластик-шоу – предусматривает реализацию тренировочных программ с различными мелкими ("ручными") предметами, каковыми могут являться: теннисные мячики, кубики, эстафетные палочки, кольца, обручи, гимнастические палки, скакалки и т.д. Именно в этом направлении лучше всего детьми реализуется такая важнейшая для развития головного мозга функция, как **ручная предметно-манипулятивная деятельность**.

Посмотреть

9. «Снарядный» пластик-шоу – это уже тренировки с использованием крупного оборудования и тренажеров, к которым можно отнести: гимнастические лестницы и скамейки, эластичные модули, фитболы, кубы, свисающие канаты, шесты; стулья различных типов и т.д. Здесь же можно применять такие авторские тренажеры Н. Н. Ефименко, как "Беспокойная пирамида", "Рукоходы-порушни", "Непоседа" и др. Посмотреть

10. Коррекционный пластик-шоу – направлен на коррекцию физического развития и укрепление здоровья занимающихся. Существуют три основные группы двигательных нарушений: «церебралики» (черепно-мозговой тип), «цервикалики» (шейный тип) и «люмбалики» (поясничный тип), а также их сочетания. Сегодня это одно из самых актуальных направлений физкультурно-оздоровительной работы в детских садах и школах.

11. Пластик-шоу-самовыражение – предполагает максимальное воплощение солистом (солисткой) в балетной программе своего внутреннего божественного "Я" во всей его красе! В жизни не всегда удастся показать себя на все 100%. Это направление в авторском балете называется ещё *"моим жизненным стилем"*. Очень стимулирует к самосовершенствованию, помогает воплотить мечту в первоначальных танцевальных программах. Нарисованная таким образом цель, скорее всего, в недалеком будущем воплотится в реальность.

12. Аэро-пластик-шоу – это интересное и оправданное сочетание авторского горизонтального пластического балета в первой части программы и традиционной танцевальной аэробики в ее завершении. Предназначено для молодых, здоровых, тренирующихся людей с хорошим энергетическим потенциалом. Обеспечивает великолепную нагрузку для мышц всего тела и должный функциональный эффект!

13. Аква-пластик-шоу – это горизонтальный пластический балет на мелководье (глубина воды 10-50 см) в условиях бассейна или открытого водоёма. Самый начальный с позиции эволюционной логики вид авторского балета. Как известно, водная среда обладает уникальной способностью уменьшать вес находящегося в нём тела и, таким образом, снижать общую гравитационную нагрузку на скелет (позвоночник). Посмотреть

14. Пластик-шоу-психокоррекция – предполагает, что при помощи специальной балетной программы (сказкотерапии) можно осуществлять коррекцию психических проблем занимающегося (особенно ребёнка): чувство тревожности, неуверенности в себе, страха, агрессивности и т. д. Здесь уместно вспомнить один из постулатов Тантры: *"Тело человека есть инструмент по работе с его сознанием"*. В этом плане актуальна и психосоматика В. Райха, в которой он утверждает, что мышечные и психические зажимы имеют одинаковую природу. Снимая в балете блоки в мышцах и суставах, можно изменять характер человека (и его жизнь) в лучшую сторону! Посмотреть

15. Пластик-шоу-фитбол – предполагает балетный тренинг с использованием больших тренировочных мячей (фитболов) различного диаметра и формы: для детей – 55-65 см, для взрослых – 75-90 см. Сферичная форма мяча очень удачно подходит для поз разгрузки позвоночника в лежачем положении, а его упругие, эластичные свойства позволяют осуществлять покачивания, потряхивания и вибрацию тела, что великолепно расслабляет мышечные зажимы занимающегося и позволяет осуществить дозированную тракцию (вытяжение) позвоночного столба. Особый тренировочный эффект дает балансирование на фитболе в различных позах. Посмотреть

16. Пластик-шоу-эластик – предусматривает целенаправленное воздействие на избранные мышцы, связки и суставы туловища и конечностей с целью достижения необходимой (естественной) их эластичности, гибкости, подвижности. Речь здесь не идет о гиперподвижности в суставах, достигаемой, к примеру, в йоге. Скорее, можно говорить о преодолении спазмированных (плотных) мышечно-фасциальных участков. Эффект воздействия усиливается при выполнении движений в парах с использованием веса партнера и его направленных усилий надавливания или тяги.

17. Пластик-шоу-«архитектор» – здесь мы избирательно укрепляем ("строим", развиваем) слаборазвитые мышечные массивы (шею, плечевой пояс и руки, грудь, живот, спину, ягодицы и т. д.), но не забываем при этом авторской позиции о том, что мышечный корсет человека есть единая, целостная система, которую и нужно совершенствовать комплексно, а не узкоизбирательно! Построение мышечного корсета должно идти по цефалокаудальному принципу, т.е. от темени – до пят.

18. Терапевтический пластик-шоу – предназначается для профилактики нарушений в деятельности таких функциональных систем, как сердечно-сосудистая и дыхательная, для восстановления после болезней, операций, стрессов. Предполагает умеренное общеукрепляющее, общетонизирующее воздействие на организм занимающегося. Особое внимание уделяется разгрузке позвоночного столба, укреплению мышечного корсета, функциональности сердца и легких – это стимулирует подъем жизненного тонуса, повышает иммунитет, заряжает энергией!

19. Групповой психофизический тренинг (пластик-шоу) – предназначен для целенаправленной работы с группой занимающихся по преодолению различных комплексов, "блоков", "зажимов", "освобождению стрессов", подъёма уровня энергетики, жизненных сил, формирования активной жизненной позиции. Группа генерирует общее биополе и как бы подпитывает каждого его участника. Большое значение здесь имеет произносимый инструктором текст, наполненный психотерапевтической направленностью. Здесь все в равных условиях и при этом все помогают каждому!

20. Пластик-шоу на природе – перспективное валеологическое направление, в котором гармонически сочетаются потенциал горизонтального пластического балета и оздоровительные силы Природы: Солнца, воздуха, воды, земли, травы, цветочных ароматов и пения птиц! В южных регионах страны и в тёплую пору года, во время летнего оздоровительного периода, каникул и отпусков, – эта форма пластик-шоу становится преобладающей. Тренинги можно осуществлять на пляже, в поле, на плоскогорье или лесной поляне, имея при этом лишь индивидуальный коврик! Посмотреть

21. Массажный-пластик-шоу – допускает применение в процессе парного партнерного танца взрослых партнеров различных видов массажа: мануального (пальцами рук), боди-массажа (телом), гравитационного (используя силу тяжести, вес конечностей и тела), пампинг-массажа (ягодицами), ножного (при помощи ног), энергетического и др. Для усиления массажных воздействий можно применять разнообразные рельефные поверхности, массажные коврики и ручные массажеры.

22. Пластик-шоу-славянская Здрава – данное оздоровительное направление предлагает вернуться к природному образу жизни наших славянских предков, жизни в гармонии с собой и природой. В жизни все должно подчиняться здравому смыслу, который есть мера во всём. Прекрасное сочетание современной эстетико-оздоровительной системы пластик-шоу и основных подходов "Славянской Здравы", основанной на многовековом опыте народа, обеспечивает потрясающий целительный эффект!

23. Пластик-шоу-ТАНТРИС – является вершиной освоения всей системы пластик-шоу. Данное направление предполагает волшебный танец двоих взрослых людей, где есть Он и Она, образующие гармоничную пару. Этот красивый, оздоравливающий Танец предусматривает телесный контакт (корректный, разумеется) у занимающихся, а также переливы энергии Ян и Инь. Партнер демонстрирует в движениях мужественность, а партнерша – женственность. Вместе двое создают мир Здоровья, Красоты и Гармонии!

24. Пластик-шоу-боевые единоборства – отражает известный приём в методике, когда древние, культовые системы боевых искусств адаптируются, прививаются на современную физкультурно-оздоровительную почву. Горизонтальный пластический балет предлагает для этого свою эволюционную методическую основу, на которой совсем по-новому проявятся у-шу, тайцзи-цюань, бокс, каратэ, дзюдо, кик-боксинг и т. д. Данное направление особенно значимо для тренингов мальчиков, юношей и мужчин.

25. Пластик-шоу-извержение ("Чрево вулкана") – необходимо для снятия избыточного внутреннего психо-эмоционального напряжения, связанного с избытком эмоций, как отрицательных, так и положительных. Ведь и то, и другое может разрушить человека, если вовремя «не выпустить пар». Это очень напоминает извергающийся вулкан: расплавленная лава, горящие газы, пепел и пар сотрясают доселе дремавшую гору (человеческое тело и душу). После извержения наступает благодатное затишье, равновесие спокойствия.

26. Пластик-шоу-авангард – предполагает экспериментирование, выход за рамки, преднамеренное нарушение некоторых авторских канонов. Например, начать программу можно не с «позы эмбриона», а с позы низких четверенек или сидя в группировке. Однажды позвольте себе двигаться в образе быстрее, чем положено по методике или даже попрыгать в конце, что было запрещено. Не будем забывать, что именно авангард заглядывает в завтра, авангард бунтует против устоев, авангард, в конце концов, идёт впереди, ищет, исследует! Будьте немного авангардистами, нарушающими установленные правила!

27. Проекционный пластик-шоу – более частное, специализированное направление авангардного стиля, предоставляющее режиссёру-постановщику (инструктору по пластик-шоу) интересные творческие возможности. Солисту или группе занимающихся предлагается повторить в зале на ковре те позы и движения, которые "незримый Кукольник" производит своими руками с каким-либо предметом, например, карандашом. Однажды автор ГПБ назвал подобную программу "Танцем простого карандаша на белом листе бумаги". Вместо карандаша может быть кукла-марионетка или любая другая игрушка. Дерзайте!

28. Пластик-шоу-экзотик – предполагает необычную, яркую театрализованную постановку, в основе которой будет лежать редкий, экзотический персонаж, явление или событие. Эффект программы усиливается применением оригинальной экипировки, макияжа, боди-арта и тату. Для данного направления характерны такие проекты как «Амазонки-стайл», «Карнавал-стайл», «Фэнтези-стайл», «Африкано-стайл», «Спэйс-стайл» и др.

29. Пластик-шоу-реноме – предназначен для того, чтобы при помощи сольного эволюционного танца занимающийся относительно быстро и эффективно смог восстановить свой деформированный какой-либо негативной ситуацией психофизический статус (восстановить свой реноме, т.е. авторитет, по-французски).

30. Дайвинг-пластик-шоу – предусматривает красивые кратковременные движения под водой на задержке дыхания (в бассейне, в прозрачной морской воде, большом аквариуме). Вода является для человека первородной средой, в которой он пребывал, прежде чем появился на свет. Вода притягивает и ласкает, дарит свободу движений и легкость. Пластичная водная среда как нельзя лучше соответствует методологии горизонтального пластического балета. Танцующие волосы и одежды лишь усиливают красоту подводной пластики!

31. Этнический пластик-шоу - посвящается изучению (для начала) славянских этносов (русского, украинского, белорусского), что предполагает его адаптацию к методическим условиям танцевально-оздоровительного тренинга. Прежде всего, речь идет о национальных костюмах, используемых издревле в народных танцах, забавах, представлениях. Также имеется в виду специфика национальной танцевальной музыки и характерные движения в танце. Если использовать современную обработку этнического музыкального материала, дизайн элементов костюмов применительно к спортивной экипировке, а также модернизировать движения народного танца под современный стиль - может получиться нечто! Посмотреть

32. «Ауто-пластик-шоу» — это занятия ГПБ с применением элементов аутотренинга, т.е. самовнушения. У многих авторов, психологов, врачей, целителей, философов уже есть наработанные словесные модели, произнося (повторяя) которые мысленно или вслух, можно корригировать своё психосоматическое состояние. Инструктор может лишь помогать участникам разрабатывать и реализовывать свои индивидуальные тренировочные программы.

33. «Медитативный пластик-шоу» — предполагает довольно высокий уровень открытости, просветлённости, «продвинутости» в плане взаимоотношения личного «Я» со Вселенной. Обычно медитирование производится в статичном состоянии, неподвижной позе. Но, в некоторых техниках психо-физический транс достигается в групповых ритмических двигательных действиях. Почему бы не попробовать сочетать естественные пластические балетные движения с некоторым погружением (здесь нужно действовать очень осторожно!) в трансцендентальное состояние. Можно использовать мантры, словесно-звуковые матрицы. Экспериментальное и пока слабо разработанное нами направление в пластик-шоу...

34. «Йога-пластик-шоу» — тоже попытка сблизить выдающуюся индийскую философско-оздоровительную систему с горизонтальным пластическим балетом, основываясь на схожести методологических подходов в плане оздоровления человеческого позвоночника, как хранителя праны («жизненной силы»). В хатха-йоге много лежаче-горизонтированных поз и упражнений, выполняемых более в статических двигательных режимах, без резких, баллистических проявлений. В начальной стадии разработки...

35. «Пластик-шоу-свободный стиль» — это поисковое, экспериментальное направление в ГПБ, предполагающее разведку «неведомых горизонтов», подчас даже вступающих в определённое противоречие со сформулированным автором методическими канонами. Оно должно иметь место, без него невозможно движение вперёд. Помните, в «Сталкере» Андрея Тарковского, как главный герой всё время бросал впереди себя верёвочку с гайкой и прислушивался, что же происходит в месте падения. «Свободный стиль» (что хочу, то и делаю, не думая о правилах) и является своеобразной методической разведкой нового, пока ещё невидимого и явно не ощущаемого.

36. «Пластик-шоу-безмолвие» — очень интересное направление, предполагающее, что солист умеет слышать «музыку Тишины», свою «внутреннюю музыку». Производит впечатление своей лаконичностью и безмолвной чёткостью. Заметьте, как выразительны глухонемые, как максимально информативны их жесты. «Как хорошо быть одиноким и забытым и слушать музыку в тиши, и кажется, ты — в центре Мира, а не в заброшенной глуши...» Тишину можно ритмизировать каким-либо нестандартным, но по своему гармоничными звуками: щёлканье механического метронома, капель, различные скрипы старого деревянного Дома, подывание ветра, механический скрежет (например, часового механизма в башне собора) и др. Иногда тишину может разорвать гром или звук лопнувшей на скрипке струны... Работайте с тишиной!

37. «Пластик-шоу-гротеск» — также экспериментальное театрализованное направление, в котором программы горизонтального пластического балета сделаны со специальным смещением акцента в сторону парадоксальности, нелепости, аномальности изображаемого явления (ситуации, действия). Это — своеобразное передёргивание, когда комическое сочетается с трагическим, реальное с нереальным.

Источник:

сайт «ТЕАТР горизонтального пластического балета (пластик-шоу)»

<http://plastic-show.od.ua/>