



Εισαγωγικά Βασικές Έννοιες Μπαλέτου

ΜΕΡΟΣ Α

Εισαγωγικά

Βασικές Έννοιες Μπαλέτου



ΑΘΗΝΑ
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2024

Βασισμένο στο βιβλίο *Basic Principles of Classical Ballet* (1969) της Vaganova Agrippina. Η προσαρμογή των αρχών και του βηματολογίου του συστήματος Vaganova στο σύγχρονο μπαλέτο έγινε από τις Σύλια Ρούκα και Ελένη Χαρικιοπούλου.

Το παρόν βιβλίο αποτελεί το Μέρος Α της σειράς *Βασικές Αρχές του Βασιικού Μπαλέτου*

Συγγραφή: Σύλια Ρούκα
Επιμέλεια-Διόρθωση: Ελένη Χαρικιοπούλου
Σχεδιασμός έκδοσης: Ελένη Χαρικιοπούλου

ISBN 978-3-16-148410-0

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση ή αναπαραγωγή του παρόντος έργου στο σύνολό του ή τμημάτων του με οποιονδήποτε τρόπο σύμφωνα με τις διατάξεις του ν.2121/1993 και της Διεθνούς Σύμβασης Βέρνης-Παρισιού που κυρώθηκε με τον ν.100/1975 για τα Δικαιώματα Πνευματικής Ιδιοκτησίας.

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένεια μου που με παρότρυνε να ξεκινήσω χορό από μικρή ηλικία και με στήριξαν σε όλες τις σπουδές μου καθώς και την καθηγήτρια Τσίμπρου Ελίνα που με καθοδήγησε μια δεκαετία στο χορευτικό μου ταξίδι.

Ιδιαίτερα ευχαριστώ την καθηγήτρια μου Ρούκα Σύλια που με συνόδευσε σε σχεδόν καθημερινά μαθήματα μπαλέτου κατά την τριετή σπουδή μου στην Επαγγελματική Σχολή Χορού ΑΚΤΙΝΑ και που μου επέτρεψε την χρήση των προσωπικών της σημειώσεων για τη δημιουργία της πτυχιακής μου εργασίας.

Τέλος, ευχαριστώ την επιβλέπουσα καθηγήτρια Μασούρα Ευαγγελία για την υπομονή, τις συμβουλές και την καθοδήγηση προκειμένου να φέρω εις πέρας το παρόν έργο.

Εισαγωγή

Το μπαλέτο είναι μια μορφή τέχνης που έχει υποστεί πολλές αλλαγές ανά τους αιώνες. Στις μέρες μας εξακολουθεί να διδάσκεται σε σχολές χορού σε ερασιτεχνικό αλλά και επαγγελματικό επίπεδο από καθηγητές χορού με πολυετή εμπειρία και εκπαίδευση, οι γνώσεις των οποίων συχνά δίστανται ανάμεσα στα διαφορετικά συστήματα διδασκαλίας και την εξέλιξη τους στο χρόνο. Για τον λόγο αυτό, το παρόν βιβλίο έρχεται να προσφέρει σε γραπτή μορφή όλες τις πληροφορίες γύρω από την έννοια του κλασικού μπαλέτου, από την προέλευση και την ιστορία του, μέχρι την κατανόηση και τη διδασκαλία κάθε βήματος που κατάγεται από το ρώσικο σύστημα Vaganova και καταγράφεται στο εγχειρίδιο της "Basic Principles of Classical Ballet". Δεν αποτελεί πιστή μετάφραση, αλλά μια απόπειρα καταγραφής του ρώσικου μπαλέτου όπως διδάσκεται σήμερα στην Ελλάδα. Η δημιουργία αυτού του βιβλίου έγινε με την συνεισφορά της Ρούκας Σύλια.

Η πρώτη ενότητα αποτελεί μια εισαγωγή στον κόσμο του μπαλέτου και περιλαμβάνει μια σύντομη καταγραφή ιστορικών γεγονότων που οδήγησαν στην τέχνη του μπαλέτου όπως το γνωρίζουμε σήμερα. Για περισσότερες πληροφορίες για την ιστορική εξέλιξη του μπαλέτου προτείνεται βιβλιογραφία στο τέλος της ενότητας. Οι υπόλοιπες ενότητες περιλαμβάνουν όλο το βηματολόγιο του κλασικού μπαλέτου κατά το ρώσικο σύστημα Vaganova και χωρίζονται σε επιμέρους κεφάλαια όπως είναι οι βασικές έννοιες, οι περιστροφικές κινήσεις ποδιών, οι συνδετικές & βοηθητικές κινήσεις, τα πηδήματα, τα χτυπήματα, οι στροφές και τέλος οι *pointe*. Σε καθένα από αυτά επισημαίνονται τροποποιήσεις και εναλλακτικοί τρόποι εκτέλεσης που χρησιμοποιούνται ευρέως, αναφέρονται συχνά λάθη και προτείνονται οδηγίες και διορθώσεις ώστε η διαπαιδαγώγηση να γίνει με σωστό τρόπο και να αποφευχθεί οποιαδήποτε προαιρετική σωματική καταπόνηση. Επιπλέον, σε βήματα που εκτελούνται τηρώντας πολύ αυστηρά χρονικά όρια, καταγράφεται ανά χρόνο η εκάστοτε κίνηση στην κατηγορία "*Χρόνος & Κίνηση*" αφού η καθαρότητα στην εκτέλεση των βημάτων είναι ένα από τα πιο σπουδαία προσόντα ενός χορευτή. Έτσι, χτίζεται πειθαρχία και αποφεύγονται λάθη ασυνεννοησίας μεταξύ χορευτικών βημάτων και μουσικής συνοδείας. Εκτός αυτών, την επεξήγηση των βημάτων συνοδεύουν εικονογραφήσεις όταν αυτό είναι εφικτό, ώστε ο αναγνώστης να μπορεί άμεσα και εύκολα να οπτικοποιήσει την εκάστοτε θέση. Η μικρή στήλη κειμένου στα πλαϊνά του κειμένου χρησιμοποιείται για δευτερεύουσες πληροφορίες, σχόλια ή περαιτέρω επεξηγήσεις σε βήματα που φέρουν αυτή την ανάγκη.

Το εγχειρίδιο αυτό απευθύνεται, σε επαγγελματίες και υποψήφιους καθηγητές, αλλά και σε όσες και όσους θέλουν έναν αναλυτικό οδηγό για την τεχνική και το βηματολόγιο το μπαλέτου.

ΜΕΡΟΣ Α / Περιεχόμενα

1 Εισαγωγικά

Ιστορία του μπαλέτου A 9
Συστήματα διδασκαλίας μπαλέτου A 15
Λίγα λόγια για την Agrippina Vaganova A 17
Βιβλιογραφία A 19
Πανεπιστημιακές Διατριβές A 19
Διαδικτυακές Πηγές A 20
Εικονογραφικές Πηγές A 20

2 Βασικές Έννοιες Μπαλέτου

Τρόποι Κίνησης στο μπαλέτο A 23
Η κίνηση της χορεύτριας στο χώρο A 23
Απόσταση με την Μπάρα A 23
Άξονας A 24
En dehors A 24
En dedans A 24
Στάση Σώματος A 24
Position Χεριών A 25
Position Ποδιών A 26
Θέσεις Πέλματος A 27
Θέσεις του Ενεργητικού ποδιού πάνω στο Σταθερό A 28
Θέσεις & Κατευθύνσεις του σώματος σε σχέση με το χώρο A 29
Στάσεις σώματος A 31
Κάμψεις A 33
Κυκλικές ή περιστροφικές κάμψεις A 33
Port de bras A 34

1 Εισαγωγικά

Ιστορία του μπαλέτου

Οι απαρχές του μπαλέτου

Το μπαλέτο έχει τις ρίζες του στην αναγεννησιακή Ιταλία που χρονολογείται τον 15ο και 16ο αιώνα. Διαδραματιζόταν στις αυλές ευγενών και αριστοκρατών και αποτελούσε το βασικό μέσο ψυχαγωγίας για τις πολυτελείς δεξιώσεις τους. Στην πρώιμη μορφή του, τα κοστούμια ήταν περίτεχνα διακοσμημένα και περιόριζαν την ελευθερία κινήσεων ενώ οι χορευτές ήταν κατά κύριο λόγο ευγενείς ερασιτέχνες. Κάλυπτε ωστόσο τόσο τις προσωπικές ανάγκες ψυχαγωγίας των ευγενών όσο και την πολιτική προπαγάνδα, αφού σκοπίμως αναδεικνύονταν ο πλούτος, η δύναμη και η μεγαλοπρέπεια του διοργανωτή μονάρχη.

Εξαπλώθηκε από την Ιταλία στη Γαλλία όταν η Ιταλίδα Αικατερίνη των Μεδίκων, ύστερα από τον γάμο της με τον Γάλλο βασιλιά Ερρίκο Β' το 1533, μετέδωσε τον ενθουσιασμό της για χορό στη Γαλλία και παρείχε τα ανάλογα οικονομικά θεμέλια. Με τον τρόπο αυτό ιδρύθηκε το *ballet de cour* (μπαλέτο της αυλής), ένα θέαμα που πλαισιωνόταν από ειδικά σκηνικά και κοστούμια και περιλάμβανε, έκτος από χορό, τραγούδι, μουσική και ποίηση. Το πρώτο επίσημο καταγεγραμμένο και αναγνωρισμένο μπαλέτο της αυλής¹ χρονολογείται το 1581 και φέρει το όνομα "*Ballet Comique de la Reine*", ένα γεγονός ορόσημο στην ιστορία του μπαλέτου. Δημιουργήθηκε για να γιορτάσει το γάμο της αδελφής της Αικατερίνης των Μεδίκων, Marguerite de Lorraine και συνδύαζε χορό, μουσική και ποίηση. Υπεύθυνος για την χορογραφία ο βιολιστής και δάσκαλος χορού Balthasar de Beaujoyeulx, η οποία είχε διάρκεια έξι ώρες. Η θεματολογία αντλήθηκε από την κλασική μυθολογία και συγκεκριμένα στον μύθο της Κίρκης. Ενώ το *Μπαλέτο της Αυλής* μπορεί να μην μοιάζει με τη σύγχρονη μορφή του μπαλέτου, έθεσε τις βάσεις για την ανάπτυξη του μπαλέτου ως μορφή τέχνης.

Το μπαλέτο στον Δυτικό Κόσμο

Τον 17ο αιώνα, κάτω από τη βασιλεία του Λουδοβίκου ΙΔ', το μπαλέτο γνώρισε μεγάλη άνθιση. Όντας ο ίδιος μεγάλος λάτρης του χορού, χόρευε από 13 ετών ώστε να αναδείξει την υπεροχή και τον πλούτο του. Προκειμένου να βελτιωθεί ο τρόπος και η ποιότητα διδασκαλίας μπαλέτου στις βασιλικές αυλές, ίδρυσε την Académie Royale de la Danse (Βασιλική Ακαδημία Χορού) το 1661, μέσα από την οποία προήλθε ο πρώτος χορευτικός θίασος, το École de danse de l'Opéra national de Paris (Μπαλέτο της Όπερας του Παρισιού). Κατά εκείνη την περίοδο κωδικοποιήθηκε η επίσημη ορολογία και το λεξιλόγιο του μπαλέτου που μέχρι σήμερα είναι στην γαλλική γλώσσα. Έπειτα λοιπόν από προτροπή του, ο χορογράφος Raoul Auger Feuillet εξέδωσε το εγχειρίδιο "*Chorégraphie, ou l'art de d'écrire la danse*", που αποτελεί την πρώτη δημοσίευση συστήματος σημειογραφίας χορού που επινοήθηκε τη δεκαετία του 1680 από τον Pierre Beauchamp. Στο εγχειρίδιο αυτό περιγράφονται οι θέσεις ποδιών (position), οι έξι βασικοί τρόποι κίνησης,

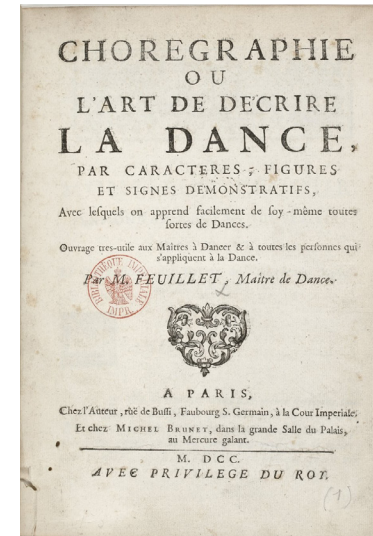
1. Οι απόψεις δίστανται ως ποιο θεωρείται το πρώτο καταγεγραμμένο μπαλέτο καθώς μερικοί ιστορικοί αναφέρουν το "*Ballet des Polonais*" (1573). Kociszewska, Ewa, "War and Seduction in Cybele's Garden: Contextualizing the Ballet des Polonais", *Renaissance Quarterly*, Vol. 65, No. 3, Cambridge University Press, (2012) 809-863



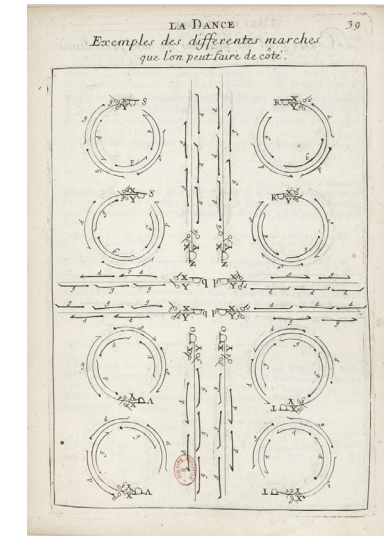
εικ.1 Η πρώτη σκηνή του Ballet Comique de la Reine, Jacques Patin (χαρακτική)



εικ.2 Ο Λουδοβίκος ΙΔ' στο μπαλέτο "La Nuit" ως θεός ήλιος (1653)



εικ.3 Το εγχειρίδιο "Chorégraphie, ou l'art de décrire la danse" του Raoul Auger Feuillet (αριστερά: ψευδοτίτλος, δεξιά: σελ.39)



οι αλλαγές κατεύθυνσης αλλά και πολυάριθμες διανθίσεις ποδιών και χεριών. Επιπλέον γίνεται μελέτη της μουσικής και σχεδιάζεται χορευτική παρτιτούρα βασισμένη σε αυτή. Το εγχειρίδιο αυτό αποτελεί την βασική πηγή γνώσης και χρησιμοποιήθηκε καθ'όλη τη διάρκεια του 18ου αιώνα. Μέχρι το 1681 υπήρχαν, στη σκηνή της όπερας, μόνο άνδρες χορευτές, που υποδύονταν όλους τους ρόλους, ανεξαρτήτως φύλου, με μάσκες και κοστούμια. Ο χορευτής, χορογράφος αλλά και συνθέτης Jean-Baptiste Lully όμως, το 1681 δεν έμεινε ευχαριστημένος από την όπερα του "Le Triomphe de l'amour" κάτι που απόδωσε στην έλλειψη γυναικών κι έτσι τόλμησε να δώσει μερικούς ρόλους σε τέσσερις μαθήτριες τους.

Στα τέλη του αιώνα, ο Charles Louis Didelot συνέβαλε στην εφεύρεση του πρόδρομου των παπουτσιών pointe δημιουργώντας την "ιπτάμενη μηχανή" το 1795, ένα σύστημα με σκοινί και τροχαλία που επέτρεπε στην χορεύτρια την ανύψωση προς τα πάνω ώστε να στέκεται στα δάχτυλα των ποδιών της, κάνοντάς την να φαίνεται αβαρής και απόκοσμη ακριβώς πριν φύγει από το έδαφος. Ξεκινά έτσι η επιθυμία των χορογράφων για χορό πάνω στις μύτες των ποδιών, κάτι που τελικά φέρνουν εις πέρας λίγα χρόνια μετά με την εφεύρεση των pointe.

Ακολουθεί το ρομαντικό μπαλέτο όπου, όπως και κάθε μορφή τέχνης, αποτέλεσε μια αντίδραση ενάντια στους τυπικούς περιορισμούς και μηχανισμούς της εκβιομηχάνισης. Όντας μια περίοδος μεγάλων κοινωνικών αλλαγών ο κόσμος αναζητούσε ένα πιο ανάλαφρο και ευχάριστο κλίμα, οδηγώντας έτσι τους χορογράφους στη σύνθεση ρομαντικών μπαλέτων, τα οποία ήταν φαινομενικά ανάλαφρα, φωτεινά και αισιόδοξα. Η θεματολογία τους βασιζόταν σε ιστορίες αγάπης, παραμυθιών και λαογραφικών πνευμάτων, με την γυναίκα να παίρνει τον ρόλο ενός αιθέριου εύθραυστου πλάσματος.³ Η ρομαντική εποχή σηματοδότησε την άνοδο της μπαλαρίνας, γνωστή ως prima ballerina, όπου η γυναίκα εξιδανικεύτηκε και αντικειμενοποιήθηκε, ενώ οι άντρες είχαν πλέον βοηθητικό ρόλο. Αναπτύχθηκε το *en pointe*, δηλαδή ο χορός πάνω σε ειδικά κατασκευασμένα παπούτσια για το ανέβασμα στις μύτες των ποδιών, τα λεγόμενα παπούτσια pointe (πουέντ), ώστε η γυναίκα να μοιάζει σαν συλφίδα και να δώσει το εφέ της αιώρησης. Το λεξιλόγιο του μπαλέτου διευρύνθηκε, τα βήματα έγιναν πιο αέρινα και η χορογραφία έγινε εκφραστική και λυρική. Χαρακτηριστικό

3. Οι ρομαντικοί είχαν οδυνηρή επίγνωση του χάσματος που μπορεί να υπάρχει μεταξύ φιλοδοξίας και πραγματικότητας. Σχολιάζοντας αυτό, ο χορογράφος του 20ου αιώνα George Balanchine έχει γράψει: "Το να είσαι ρομαντικός για κάτι σημαίνει να βλέπεις τι είσαι και να εύχεσαι κάτι εντελώς διαφορετικό. Αυτό απαιτεί μαγεία". Anderson, Jack, "Ballet & modern dance: a concise history", Princeton Book Co., New Jersey, (1986) 61

2. Η συμβολή του Noverre ήταν τόσο σημαντική που η ημερομηνία της γέννησής του καθιερώθηκε το 1982 από το Διεθνές Συμβούλιο Χορού CID, έναν οργανισμό εντός της UNESCO ως η Παγκόσμια Ημέρα Χορού (29 Απριλίου).

Στα μέσα του 18ου αιώνα ο Γάλλος χορευτής Jean-Georges Noverre² επαναστάτησε ενάντια στην τέχνη του μπαλέτου της όπερας, εκδίδοντας το βιβλίο "Lettres sur la danse et sur les ballets" το 1760. Θεωρείται υπεύθυνος για την μετεξέλιξη του μπαλέτου σε τέχνη, καθώς εισήγαγε το *ballet d'action*, ένα δραματικό μπαλέτο όπου θύμιζε θεατρικά έργα, με τους χορευτές να παρουσιάζουν μια ιστορία, συνήθως μυθολογική, ερμηνεύοντας ρόλους, έχοντας σκηνικά και μουσική συνοδεία, μια σημαντική καινοτομία που άλλαξε ριζικά τον τρόπο προσέγγισης των παραστάσεων μπαλέτου. Ως αποτέλεσμα, η χρήση μάσκας για απεικόνιση χαρακτήρων καταργήθηκε το 1772 και η έκφραση του προσώπου απέκτησε σημασία. Τα κοστούμια βασιζόνταν πλέον στην ελληνική/ρωμαϊκή υφαντική, κάνοντας τα πιο ελαφριά και ρέοντα. Απόρροια των παραπάνω αλλαγών ήταν η γενικότερη αλλαγή του μπαλέτου τόσο ως προς το στυλ όσο και ως προς την τεχνική.



εικ.4 Σχέδιο κοστουμιού για τη Σιλφίντα στο Μπαλέτο των Στοιχείων, τέλη 18ου αιώνα, Jean Baptiste Martin (χειροποίητη χαλκογραφία)



εικ.5 Η Marie Taglioni ως Flora στο έργο "Zéphire et Flore", Chalon A. E., Lane R. J., 1831 (λιθογραφία)



εικ.6 Μαθητές της Αυτοκρατορικής Σχολής Μπαλέτο της Αγίας Πετρούπολης ερμηνεύουν τη Mazurka des Enfant στο μπαλέτο "Paquita", 1881

4. Αλλιώς "εκδυτικισμός" ή εξευρωπαϊσμός, εννώντας την υιοθέτηση της δυτικής κουλτούρας.

5. Σε συνεργασία με τον Peter I. Tchaikovsky δημιουργεί διαχρονικά έργα μπαλέτου, όπως Η Λίμνη των Κύκνων, Η Ωραία Κοιμωμένη και ο Καρυοθραύστης.

6. Τα μπαλέτα χωρίζονταν σε 3 ή 4 πράξεις, με pas de deux, sólo variations των πρωταγωνιστών και coda. Anderson, Jack, "Ballet & modern dance: a concise history", Imperial Russian Ballet, Princeton Book Co., New Jersey (1986) 88-89

ρούχο αποτέλεσε η μακριά ρέουσα φούστα που ενίσχυε τον ρόλο της γυναίκας χορεύτριας ως αιθέριο ον. Το έργο "La Sylphide" (1832) θεωρείται το πρώτο ρομαντικό μπαλέτο από τον Ιταλό χορογράφο Filippo Taglioni, με πρωταγωνίστρια την κόρη του Marie Taglioni, που θεωρείται η πρώτη που χόρεψε στις μύτες των ποδιών της, με τις πουέντ να μην είναι τίποτα παραπάνω από τροποποιημένα σατέν παπουτσάκια με στρώσεις υφάσματος και πολλά ράμματα.

Το ρώσικο μπαλέτο

Όπως και το δυτικοευρωπαϊκό μπαλέτο, το ρωσικό μπαλέτο ανάγεται σε παραγωγές του 17ου και 18ου αιώνα που συνδύαζαν το χορό με το λόγο και το τραγούδι. Η πρώτη φάση δυτικοποίησης⁴ της Ρωσίας επήλθε με την άνοδο του τσάρου Πέτρου του Μέγα (1682-1725) που σκοπό είχε να ενισχύσει την χώρα πολιτικά, οικονομικά αλλά και πολιτιστικά. Αναπτύσσοντας διπλωματικές σχέσεις με χώρες της Δυτικής Ευρώπης, προσκάλεσε καθηγητές μπαλέτου στη Ρωσία προκειμένου να μεταδώσουν την τεχνογνωσία τους. Ένας από αυτούς ήταν ο γαλλικής προέλευσης Jean-Baptiste Landé που συνέβαλε στην ίδρυση της Αυτοκρατορικής Θεατρικής Σχολής στην Αγία Πετρούπολη, το 1738 υπό τη βασιλεία της Anna Ιωαννοβνα. Από τις πιο σημαντικές προσωπικότητες που μύησαν την Ρωσία στον κόσμο του μπαλέτου ήταν ο Marius Petipa⁵ με την άφιξη του το 1862. Υπήρξε ως χορογράφος και μετέπειτα διευθυντής στο Αυτοκρατορικό Μπαλέτο (Imperial Ballet) και συχνά αναφέρεται ως ο "πατέρας του κλασικού μπαλέτου". Κατά τη θητεία του κατάφερε να παρουσιάσει πάνω από 60 έργα τα οποία ήταν λεπτομερώς δομημένα με τρόπο που ισχύει μέχρι σήμερα.⁶

Εκτός Ρωσίας / Κατά τον 20ο αιώνα ένας Ρώσος καινοτόμος στο χορό ήταν ο Sergei Diaghilev, άνθρωπος των τεχνών και μπρεσαρίος. Οι καινοτομίες του και η νέα αισθητική του, επηρέασαν την εξέλιξη του χορού αλλά και γενικά των τεχνών στην Ευρώπη, την Αμερική και λιγότερο στη Ρωσία, λόγω των πολιτικών συνθηκών. Αποκόπηκε από την πατρίδα του εξαιτίας του Α' Παγκοσμίου Πολέμου (1914) και της Οκτωβριανής Επανάστασης (1917) και εκτός Ρωσίας ίδρυσε τον θίασο Ballet Russes. Καλλιεργούσε συνεργασίες με πρωτόπορους καλλιτέχνες της εποχής⁷ φέρνοντας την ιδέα της συνολικής τέχνης στην πλήρη θέα του κοινού. Το 1909 εγκαινιάστηκε η πρώτη σεζόν του θιάσου στο Théâtre du Châtelet, στο Παρίσι με στόχο την ανάδειξη της ρώσικης κουλτούρας στη Δύση. Ο θίασος αποτελούνταν από αξιοθαύμαστους Ρώσους χορευτές⁸ που ήταν διαθέσιμοι κατά τις καλοκαιρινές διακοπές τους και περιόδευσαν σε Ευρώπη (1911) και Αμερική (1915). Σημαντική ήταν η συνεργασία του με τον καινοτόμο χορογράφο M. Fokine κατά την περίοδο 1909-1913. Προηγουμένως, είχε αποφοιτήσει από την Αυτοκρατορική Σχολή Μπαλέτου (Imperial Ballet) και είχε ενταχθεί σε αυτό στο Θέατρο Mariinsky ως πρώτος χορευτής το 1904 ενώ δύο χρόνια μετά ανέλαβε τον ρόλο του διευθυντή. Άσκησε σφοδρή κριτική στο παραδοσιακό μπαλέτο για μηχανιστική δεξιότητα και έλλειψη συναισθήματος. Πρότεινε μεταρρυθμίσεις⁹ στο Αυτοκρατορικό Θέατρο που συνέβαλαν στην επανάσταση του μπαλέτου τον 20ο αιώνα, πράγματα που δεν θα μπορούσε να πετύχει χωρίς την συμβολή του S. Diaghilev και του θιάσου. Ωστόσο κατά το 1914 η συνεργασία τους τερματίστηκε λόγω καλλιτεχνικών

7. Μερικοί εξ αυτών είναι οι P. Picasso, H. Matisse, W. Kandinsky (ζωγράφοι), I. Stravinsky, C. Debussy, S. Prokofiev (συνθέτες), C. Chanel (ενδυματολόγος), L. Bakst (σκηνογράφος)

8. Στην χορευτική ομάδα εντοπίζονται οι M. Fokine, V. Nijinsky, A. Pavlova, T. Karsavina

9. Οι μεταρρυθμίσεις που πρότεινε ο M. Fokine στάλθηκαν μέσω επιστολής προς την εφημερίδα The London Times. Beaumont, Cyril W., "Michel Fokine and his ballets", The Five Principles, C. W. Beaumont, London, (1935) 146-147



εικ.7 Επίσημο πρόγραμμα των Ballet Russes, Théâtre du Châtelet, Μάιος-Ιούνιος 1912



εικ.8 Επίσημο πρόγραμμα των Ballet Russes, Théâtre des Champs-Élysées, Δεκέμβριος 1920

διαφωνιών και άλλοι χορογράφοι ανέλαβαν το ρεπερτόριο του θιάσου συμπεριλαμβανομένων των L. Massine, B. Nijinska, G. Balanchine. Η ομάδα των Ballet Russe τελικά διαλύθηκε το 1929 με τον θάνατο του S. Diaghilev, ωστόσο η επίδραση των καινοτομιών της ενέμπνευσε μια νέα γενιά χορευτών που μετέπειτα οδήγησε αφενός στη δημιουργία του Royal Ballet (1931) στην Αγγλία, από την Ninette de Valois, πρώην χορεύτρια του θιάσου, και του New York City Ballet (1948) από τον πρώην χορογράφο του θιάσου G. Balanchine και αφετέρου στην καθιέρωση διαφορετικών σχολών και μεθόδων μπαλέτου.

Εντός Ρωσίας / Εκτός από τη σπουδαία συμβολή των Ρώσων M. Fokine και S. Diaghilev, η Agrippina Vaganova υπήρξε μία ακόμη προσωπικότητα που επέλεξε να παραμείνει στη Ρωσία κατά τον πόλεμο. Η καριέρα της στον χορό χωρίζεται σε δύο φάσεις: την πρώιμη ως χορεύτρια και την μετέπειτα ως καθηγήτρια χορού. Σημαντική ήταν η συμβολή της στην εκπαίδευση ιδιαίτερα κατά τις δεκαετίες 1920-1930. Σε αντίθεση με τις μεταρρυθμίσεις του M. Fokine, η A. Vaganova επικεντρώθηκε περισσότερο στην ανάπτυξη μιας συστηματικής προσέγγισης στην εκπαίδευση του μπαλέτου, καθιερώνοντας τις κατάλληλες ακαδημαϊκές βάσεις για έναν λαμπρό χορευτή. Χάρη σε εκείνη το ρώσικο μπαλέτο απέκτησε ισχυρή ταυτότητα και κύρος, το οποίο διατηρεί μέχρι σήμερα. Αναλυτικότερα για την A. Vaganova και την συμβολή της στο μπαλέτο αναφέρονται στην σελ. Α 17

Συστήματα διδασκαλίας μπαλέτου

Κάθε μέθοδος χρησιμοποιεί το δικό της σύστημα ονομασίας όσον αφορά στις κινήσεις και στους ορισμούς. Παρ' όλα αυτά, όλες οι μέθοδοι συμπεριλαμβάνουν το ίδιο βηματολόγιο, παρουσιάζοντας διαφορές στον τρόπο διδασκαλίας και στο στυλ. Οι περισσότερες σχολές μπαλέτου, ιδίως στο εξωτερικό, στηρίζουν την διδασκαλία τους σε μία συγκεκριμένη σχολή τεχνικής μπαλέτου, προκειμένου να διασφαλίσουν την σαφή και καθαρή χρήση τεχνικής από τους μαθητές, καθώς και ομοιομορφία στις χορογραφίες.¹⁰

Το μπαλέτο κατηγοριοποιείται σε διάφορες σχολές τεχνικής, ή αλλιώς εκπαιδευτικές μεθόδους, οι οποίες αντιπροσωπεύουν την ιστορική εξέλιξη του μπαλέτου. Υπάρχουν 6 μέθοδοι εκπαίδευσης στο κλασσικό μπαλέτο.

Αμερικανική Μέθοδος/Balanchine

Πρόκειται για το χαρακτηριστικό στυλ του χορογράφου George Balanchine που έχει μείνει γνωστό ως η αμερικανική μέθοδος μπαλέτου. Αν και δεν κωδικοποιήθηκε ποτέ, παραμένει μέχρι σήμερα μια σημαντική μέθοδος σε πολλούς θιάσους των Ηνωμένων Πολιτειών. Η συνολική ψευδαίσθηση της μεθόδου Balanchine είναι ότι οι χορευτές χρησιμοποιούν *περισσότερο χώρο σε λιγότερο χρόνο*, έτσι ώστε να δημιουργείται ταχύτητα, ύψος, μήκος και μια συγχρονισμένη μουσικότητα.

Δανέζικη Μέθοδος/Bournoville

Η μέθοδος Bournonville δημιουργήθηκε από τον August Bournonville, έναν Δανό δάσκαλο μπαλέτου. Επηρεάστηκε σε μεγάλο βαθμό από την πρώιμη γαλλική σχολή μπαλέτου και την διατήρησε στη διδασκαλία και τη χορογραφία του. Αυτό που θεωρείται σήμερα ως "στυλ Bournonville" είναι ουσιαστικά *η αφιλιτράριστη τεχνική του 19ου αιώνα της γαλλικής σχολής κλασσικού χορού*.

Ιταλική Μέθοδος/Cecchetti

Αναπτύχθηκε από τον Enrico Cecchetti, έναν Ιταλό δάσκαλο χορού και παιδαγωγό. Είναι διεθνώς γνωστή μέθοδος για την έντονη στήριξη της στην κατανόηση της ανατομίας σε σχέση με το κλασσικό μπαλέτο. Επιδιώκει να αναπτύξει τα βασικά χαρακτηριστικά του χορού στους μαθητές του μέσα από ένα αυστηρό καθεστώς εκπαίδευσης. Στόχος είναι ο μαθητής να μάθει να χορεύει μελετώντας και εμπεδώνοντας τις βασικές αρχές, σε μια προσπάθεια να γίνει αυτόνομος και όχι να μιμηθεί τις κινήσεις που εκτελούνται από τον δάσκαλό του.

Γαλλική Μέθοδος/Nureyev

Η Γαλλική Σχολή Μπαλέτου θεωρείται η βάση όλων των μαθημάτων μπαλέτου και είναι γνωστή για το καθαρό και εκλεπτυσμένο στυλ της. Εμπλουτίστηκε ιδιαίτερα από τον Rudolf Nureyev τη δεκαετία του 1980 και δίνει *έμφαση στην κομψότητα και τις απαλές, χαριτωμένες*

10. Στην Ελλάδα, διδάσκονται ευρέως η Γαλλική μέθοδος, η σχολή Vaganova (Ρωσία), και η μέθοδος RAD (Αγγλία), ενώ οι υπόλοιπες μέθοδοι δεν χρησιμοποιούνται.

κινήσεις. Αντί για τέλεια τεχνική, οι χορευτές μπαλέτου της Γαλλικής Σχολής επικεντρώνονται στη ρευστότητα και την κομψότητα. Χρησιμοποιείται συχνά η γρήγορη ταχύτητα στα πόδια δίνοντας την ψευδαίσθηση ότι οι χορευτές περιπλανιούνται πάνω στη σκηνή.

Αγγλική Μέθοδος/Royal Academy of Dance (RAD)

11. Η Royal Academy of Dance είναι μια εξεταστική επιτροπή με έδρα το Ηνωμένο Βασίλειο που ειδικεύεται στην εκπαίδευση και κατάρτιση στον χορό, συγκεκριμένα και του κλασικού μπαλέτου.

Η Royal Academy of Dance (RAD)¹¹ ιδρύθηκε το 1920 από τους Genée, Karsavina, Bedells, E. Espinosa και Richardson. Υπάρχουν συγκεκριμένα επίπεδα βαθμίδων από τα οποία ένας μαθητής πρέπει να περάσει για να ολοκληρώσει την εκπαίδευση σε αυτή τη μέθοδο. Η πιο αναγνωρίσιμη πτυχή της μεθόδου RAD είναι η προσοχή στη λεπτομέρεια κατά την εκμάθηση των βασικών βημάτων και η εξέλιξη της δυσκολίας είναι συχνά πολύ αργή. Η αρχή πίσω από αυτό είναι ότι αν δαπανηθεί αρκετός χρόνος για την επίτευξη της βέλτιστης τεχνικής πριν από την εισαγωγή νέου λεξιλογίου, τόσο πιο εύκολο είναι για τον μαθητή να μάθει τα πιο δύσκολα βήματα, ενώ παράλληλα εξασκεί τη βασική τεχνική στο μέγιστο βαθμό ανά πάσα στιγμή.

Ρώσικη Μέθοδος/Vaganova

Αυτή είναι η μέθοδος που δημιούργησε η Agrippina Vaganova στη Ρωσία. Συνδυάζει στοιχεία γαλλικών, ιταλικών και πρώιμων ρωσικών τεχνικών. Η μέθοδος δίνει έμφαση στην ανάπτυξη της δύναμης, της ευλυγισίας και της αντοχής για τη σωστή εκτέλεση του μπαλέτου. Υποστήριξε την πεποίθηση ότι πρέπει να δίνεται ίση σημασία στα χέρια και τα πόδια κατά την εκτέλεση του μπαλέτου, καθώς αυτό θα φέρει αρμονία και μεγαλύτερη έκφραση στο σώμα ως σύνολο. Είναι γνωστό ότι είναι μία από τις πιο επίπονες μεθόδους μπαλέτου, καθώς απαιτεί προσοχή σε κάθε λεπτομέρεια του σώματος ταυτόχρονα.

Λίγα λόγια για την Agrippina Vaganova

Εισαγωγή

Το παρόν βιβλίο της Θεωρίας Κλασικού Μπαλέτου βασίζεται στη μέθοδο διδασκαλίας Vaganova, γι'αυτό και θα αναφερθούν λίγες πληροφορίες για την Agrippina Vaganova που δημιούργησε το σύστημα αυτό. Πάνω στο σύστημα Vaganova βασίζεται η ανάλυση των βημάτων που θα ακολουθήσει όπως και ο τρόπος διδασκαλίας τους, πάντα με μικρές προσθήκες νεότερων στοιχείων προκειμένου να αναβαθμιστεί η τεχνική και καλλιτεχνική εξέλιξη του μαθητή-χορευτή.

Βιογραφικά στοιχεία

Γεννημένη το 1879 στην Αγία Πετρούπολη της Ρωσίας, η A.Vaganova ήταν περιτριγυρισμένη από μπαλέτο από μικρή κι όλες ηλικία καθώς ο πατέρας της ήταν ταξιθέτης στο Θέατρο Mariinsky. Παρακολούθησε το Imperial Ballet School και, μετά την αποφοίτησή της το 1897, έγινε μέλος των μπαλέτων Mariinsky. Ωστόσο ο τίτλος της μπαλαρίνας της δόθηκε το 1915, αλλά ένα χρόνο μετά αποφάσισε να αποσυρθεί από τη σκηνή για να επικεντρωθεί στη διδασκαλία. Όλη της τη ζωή παρέμεινε δυσαρεστημένη για την καλλιτεχνική της καριέρα. Έκανε αυστηρή αυτοκριτική και θεωρούσε ότι δεν μπορούσε να προοδεύσει, καταλαβαίνοντας την ανεπάρκεια της τεχνικής της, αναζητώντας διαρκώς την τελειότητα και έναν προσωπικό τρόπο προσέγγισης του μπαλέτου. Το 1916 η Vaganova άρχισε να διδάσκει στο School of the Baltic Fleet. Παρά το γεγονός ότι είχε μια αξιοσέβαστη καριέρα ως χορεύτρια, η ηγετική θέση της στη διδασκαλία κλασικού χορού ήταν εκείνη που της έδωσε μία από τις πιο αξιοσέβαστες θέσεις στην ιστορία του μπαλέτου. Οι προσπάθειες της να αποκρυπτογραφήσει την τεχνική του μπαλέτου της είχαν διδάξει πολλά. Έτσι οι μαθητές που δίδαξε έγιναν θρύλοι του χορού.

Λίγο πριν από την επανάσταση του 1917 η Vaganova εγκατέλειψε τη σκηνή και αφιέρωσε τη ζωή της στη διδασκαλία. Για ένα διάστημα δίδαξε στην ιδιωτική Σχολή Ρωσικού Μπαλέτου του Akim L. Volynsky, ενώ αργότερα προτίμησε τη Χορογραφική Σχολή του Leningrad¹² όπου δίδαξε τελειόφοιτους σπουδαστές από το 1921 μέχρι το θάνατό της το 1951. Εκτός αυτού, από το 1921 έως το 1937 κατείχε τη θέση της καλλιτεχνικής διευθύντριας του μπαλέτου Kirov.

Η συμβολή της στο χορό

Η μεγαλύτερη συνεισφορά της Vaganova αφορά την εκπαιδευτική της μέθοδο που ανέπτυξε έπειτα από τριάντα χρόνια τριβής. Συνέθεσε ένα σύστημα που περιλάμβανε όλα όσα είχε μάθει από τους καθηγητές της με την προσθήκη όμως των δικών της ιδεών σχετικά με τις δυνατότητες της κίνησης και της τεχνικής. Το αποτέλεσμα ήταν μια λαμπρή, καθαρή τεχνική σε συνδυασμό με ένα εύρος κίνησης και μια ευκαμψία του ανώτερου σώματος που είναι τα χαρακτηριστικά της

12. Μια ακόμη μετονομασία της Αυτοκρατορικής Σχολής Μπαλέτου, πλέον γνωστή ως Ακαδημία Vaganova.



εικ.9 Η Agrippina Vaganova διδάσκει στις μαθήτρες της στην Ακαδημία

συλ Vaganova. Η διδασκαλία της συνδύασε το κομψό, εκλεπτυσμένο στυλ του Imperial Ballet, το οποίο η Vaganova είχε διδαχθεί από τον Enrico Cecchetti, με τον πιο έντονο χορό που αναπτύχθηκε στην Σοβιετική Ένωση. Λίγο αργότερα από τον θάνατο της, το Imperial Ballet School, αργότερα γνωστό ως Leningrad State Choreographic Institute, το 1957 μετονομάστηκε προς τιμήν της Vaganova Academy of Russian Ballet και μέχρι σήμερα εξακολουθεί να διατηρεί το κύρος του.

Ο τρόπος διδασκαλίας της καταγράφηκε και το 1934 κυκλοφόρησε το πρώτο της βιβλίο με το όνομα *“Fundamentals of the Classical Dance”*. Το 1948 εκδόθηκε το βιβλίο *“Basic Principles of Russian Classical Dance”*, στο οποίο περιγράφεται η μέθοδος εκπαίδευσης της Vaganova και η τεχνική του μπαλέτου. Αποτελεί μια απόρροια συλλογής των καλύτερων στοιχείων, κατά τη Vaganova, από τα διαφορετικά συστήματα μπαλέτου ως τότε και ο συνδυασμός τους σε μια ενιαία διδακτική πρακτική που ισοδυναμούσε με τη δημιουργία μιας νέας σχολής χορού: της *ρώσικης*. Στόχος ήταν η δημιουργία ενός προσωπικού τρόπου προσέγγισης στο ρώσικο χορό ενώ πίστευε ότι η διδασκαλία άλλαζε αδιάκοπα εξαιτίας καινοτομιών.

Βιβλιογραφία

- Anderson, Jack, “Ballet & modern dance: a concise history”, Imperial Russian Ballet, Princeton Book Co., New Jersey (1986)
- Beaumont, Cyril W., “Michel Fokine and his ballets”, C. W. Beaumont, London, (1935)
- “Serge Diaghilev”, Wyman & Sons, London, (1933)
- Clarke, Mary & Crisp, Clement, “Understanding ballet”, Harmony Books, New York, (1976)
- “Design for ballet”, Hawthorn Books, New York, (1978)
- “Ballet: an illustrated history”, Universe Books, New York, (1978)
- Craine, Debra & Mackrell, Judith, “The Oxford Dictionary of Dance”, 2nd edition, Oxford University Press, New York, (2010)
- Garafola, Lynn, “The Travesty Dancer in Nineteenth-Century Ballet”, Dance Studies Association, Dance Research Journal 17/2 & 18/1 (1985-86) <https://doi.org/10.2307/1478078>
- Greskovic, Robert, “Ballet 101: A complete guide to learning and loving the ballet”, Limelight Editions, New Jersey, (2005)
- Hammond, Sandra N., “Ballet basics”, McGraw-Hill, Boston, (2004)
- Jaffe, Evan (author), Lerner, Phyllis (illustrator), “Illustrated ballet dictionary”, Harvey House, New York, (1979)
- Kraus, Richard G., “History of the dance in art and education”, Prentice Hall, New Jersey, (1991)
- Kociszewska, Ewa, “War and Seduction in Cybele’s Garden: Contextualizing the Ballet des Polonais”, Renaissance Quarterly, Vol. 65, No. 3, Cambridge University Press (2012) <https://doi.org/10.1086/668302>
- May, Robin, “The world of ballet”, Simon & Schuster, New York, (1984)
- Sirotkina, Irina, “Reforming Early-Twentieth-Century DANCE Theatre: Mikhail Fokin and Isadora Duncan”, Russian Literature, UK, (2022) <https://doi.org/10.1016/j.ruslit.2022.11.014>
- Vaganova, Agrippina Y., “Basic principles of classic ballet”, 4th edition, Chujoy, Anatole (translator), Dover, New York, (1969)

Πανεπιστημιακές Διατριβές

- Bauer, Elaine Louise, “The Reformatory and Choreographic Contributions of Micheal Fokine”, Undergraduate Honors Thesis Collection, Butler University, (1971)

Θεοτοκάτου, Στυλιανή, “Πολιτικές και αισθητικές διαστάσεις του Σοβιετικού Μπαλέτου: παράδοση, καινοτομία και κρατικός παρεμβατισμός”, Μεταπτυχιακή εργασία, Πελοπόννησος, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου (2022)

Διαδικτυακές Πηγές

Aldrich, Elizabeth, *Ballets Russes de Serge Diaghilev*, 2012.

<https://www.loc.gov/collections/ballets-russes-de-serge-diaghilev/about-this-collection/>

Ιστορία του μπαλέτου: Ο χορός που γεννήθηκε στην Ιταλία για να φτάσει στη Ρώσικη Αυτοκρατορία, 30.09.2019

<https://www.baila.gr/ιστορία-του-μπαλέτου/>

Hardy, James, *The Pointe Shoe, A History*, 02.10.2015

<https://historycooperative.org/the-pointe-shoe-a-history/>

Macaulay, Alastair, *The queen who instituted the ballet de cour, Catherine de' Medici: Women's History Month in Dance*, 11.03.2021

<https://www.alastairmacaulay.com/all-essays/1jtkoudhbbpbp7ep1ytrbxt0p1bg5s>

Minn, Michael, *Sergei Diaghilev (1872-1929)*, 1994.

https://michaelminn.net/andros/biographies/diaghilev_sergeri/index.html

— *Ballet Russe de Monte Carlo*, 1997.

https://michaelminn.net/andros/history/ballet_russe_de_monte_carlo/index.html

— *Ballet Timeline*, (χ.χ)

https://michaelminn.net/andros/history/ballet_timeline/index.html

Εικονογραφικές Πηγές

Εικ.1 Lacroix, Paul, “Manners, Customs, and Dress During the Middle Ages and During the Renaissance Period”, Project Gutenberg, Distributed Proofreaders, (2004)

<https://www.gutenberg.org/files/10940/10940-h/10940-h.htm>

Εικ.2 Bibliothèque nationale de France, 30.12.2013,

<https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/btv1b52502200s/f1.item>

Εικ.3 Bibliothèque nationale de France, 21.11.2011,

<https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/btv1b86232407/f7.planchecontact>

Εικ.4 New York Public Library, 1770 – 1778,

<https://nypl.getarchive.net/media/silphide-dans-le-ballet-des-elements-f041d4>

Εικ.5 Victoria and Albert Museum, Sergeyev Collection

<https://collections.vam.ac.uk/item/O106156/print-collection-print-chalon-alfred-edward/>

Εικ.6 *Age of Petipa: Marius Petipa in Russia*, The National Library of Russia, https://expositions.nlr.ru/eng/ex_manus/petipa/

Εικ.7 Bibliothèque nationale de France, 09.08.2010,

<https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/btv1b8415115p/f3.item>

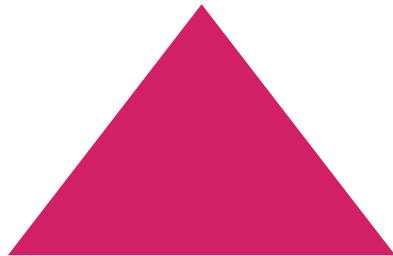
Εικ.8 Bibliothèque nationale de France, 31.05.2010,

<https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/btv1b8415045g>

Εικ.9 *Agrippina Y. Vaganova*, Vaganova Ballet Academy,

<https://vaganovaacademy.ru/academy-eng/vaganova-eng.html>

2 Βασικές Έννοιες Μπαλέτου



Τρόποι Κίνησης στο μπαλέτο

- Λύγισμα, plié
- Τέντωμα, tendu
- Ανέβασμα στα δάχτυλα, demi pointe, ή στις άκρες τους, en pointe
- Πήδημα, sauté
- Στρίψιμο, tourner
- Γλίστρημα, glisser
- Πέταγμα κατά μήκος, ellancer

Η κίνηση της χορεύτριας στο χώρο

En Descendant / Μετακίνηση από πίσω προς τα μπροστά

En Reculant / Μετακίνηση από μπρος προς τα πίσω

En Diagonal / Μετακίνηση στη διαγώνιο

En Manège / Μετακίνηση που διαγράφει έναν κύκλο

En Avant / Μετακίνηση προς τα μπρος

En Arrière / Μετακίνηση προς τα πίσω

Devant / Το ενεργητικό πόδι κλείνει μπροστά

Derrière / Το ενεργητικό πόδι κλείνει πίσω

Dessous / Το ενεργητικό πόδι από μπρος, κλείνει πίσω

Dessus / Το ενεργητικό πόδι από πίσω, κλείνει μπρος

Απόσταση με την Μπάρα

Η μπάρα προσδίδει ασφάλεια και σταθερότητα έτσι ώστε με τις ασκήσεις που εκτελούνται σε αυτή ο μαθητής-χορευτής να ζεσταίνει το σώμα του και να βρίσκει άξονα και ισορροπία για να μπορεί να εκτελέσει δυσκολότερα βήματα στο κέντρο, σε demi pointe και σε pointe.

Η σχέση μας με τη μπάρα πρέπει να είναι τέτοια ώστε το χέρι που την ακουμπάει:

- Να είναι διαγώνια μπροστά μας.
- Η απόσταση του να είναι τόση ώστε αφήνοντας τη μπάρα να βρίσκεται σε 2η position.
- Να είναι ελαφρώς λυγισμένο με τον καρπό, τον αγκώνα και τον ώμο προς τα κάτω.
- Ο αντίχειρας του να βρίσκεται πάνω από τη μπάρα.
- Ο τρόπος που ακουμπάμε την μπάρα είναι χωρίς πίεση και χωρίς να την τραβάμε.

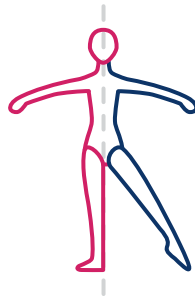
Πρέπει πάντα να έχουμε στο μυαλό μας ότι η μπάρα είναι εκεί για να μας βοηθήσει και όχι για να μας εγκλωβίσει. *Αν κάποιες φορές νιώθουμε ότι τραβάμε την μπάρα πρέπει να γνωρίζουμε ότι το λάθος δεν βρίσκεται στο χέρι αλλά στη λάθος τοποθέτηση του βάρους πάνω στο πέλμα.* Το βάρος πρέπει να είναι πάντα πάνω στο μετατόρσιο με τη φτέρνα ελεύθερη να σηκωθεί ανά πάσα στιγμή.

Στα περισσότερα βήματα συνδυάζονται τουλάχιστον 2 τρόποι κίνησης.

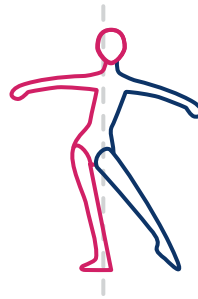
Το χέρι που ακουμπάει την μπάρα κατά τη διάρκεια των ασκήσεων μπορεί να μετακινηθεί διακριτικά προς τα μπροστά ή προς τα πίσω, αν και εφόσον αλλάζει το σώμα θέση σε σχέση με αυτή.

Άξονας

Ορίζεται ως η νοητή ευθεία γραμμή που ξεκινάει απ'τη κορυφή του κεφαλιού και διαπερνάει το σώμα καταλήγοντας ανάμεσα στα πόδια στο έδαφος. Κάθε κίνηση ή στάση έχει ως σημείο αναφοράς τον άξονα αφού η ισορροπία του σώματος και ο έλεγχος της κίνησης εξαρτάται από αυτόν. Το κέντρο βάρους μας ελέγχεται όταν το σώμα μας είναι σωστά κεντραρισμένο σε σχέση με τον άξονα.



Σωστή στάση σώματος

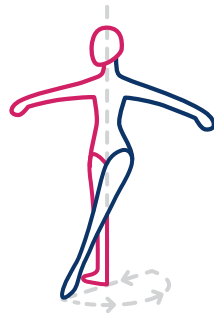


Λάθος στάση σώματος

En dehors

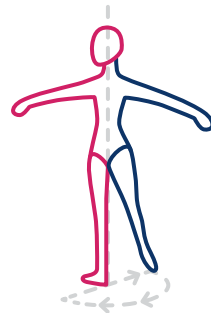
Όταν αφορά τις πιρουέτες, ορίζουμε την περιστροφή σε σχέση με το σταθερό πόδι

Ορίζεται κάθε περιστροφική κίνηση των μελών, αλλά και όλου του σώματος, προς τα έξω σε σχέση με τον άξονα.



En dedans

Ορίζεται κάθε περιστροφική κίνηση των μελών, αλλά και όλου του σώματος, προς τα μέσα σε σχέση με τον άξονα.



Στάση Σώματος

Τα πόδια μας στο μπαλέτο δουλεύουν πάντα en dehors, δηλαδή προς τα έξω σε σχέση με τα ισχία μας. Αυτό σημαίνει ότι αρχίζοντας από κάτω προς τα πάνω σε μια 1η position:

- Τα δάχτυλα είναι απλωμένα στο πάτωμα χωρίς να μαζεύονται και να κάνουν κόμπους.
- Τα γόνατα πρέπει να κοιτάνε πάνω από τα δάχτυλα των ποδιών.
- Τα δύο κόκκαλα της λεκάνης κοιτάνε μπροστά.

- Οι γλουτοί είναι στραμμένοι προς τα έξω και οι δύο πωποί ενωμένοι προς τα μέσα.
- Η κοιλιά είναι τραβηγμένη ψηλά (σαν να ανεβάζουμε ένα φερμουάρ)
- Τα πλευρά είναι άδεια από αέρα χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν αναπνέουμε κανονικά.
- Οι κλείδες σχηματίζουν μία ευθεία 180°.
- Οι ώμοι πιέζουν κάτω και οι ωμοπλάτες κάτω και έξω έτσι ώστε ανοίγοντας τα χέρια μας σε μια 2η position να φαίνονται τα φτερά μας
- Ο λαιμός μας είναι μαλακός.
- Το πιγούνι σε σταθερή απόσταση από το στήνο.
- Τα μάτια κοιτούν πάντα στο ύψος τους.

Όλα αυτά σε απόλυτη αρμονία με τον άξονα μας. Καθ'όλη τη διάρκεια του μαθήματος πρέπει να νιώθουμε ότι ανάμεσα στους σπονδύλους μας υπάρχει αέρας και κατά τη διάρκεια των ασκήσεων ότι ενεργοποιούνται δύο αντίθετες δυνάμεις που μας κρατάνε σε ισορροπία.

Position Χεριών

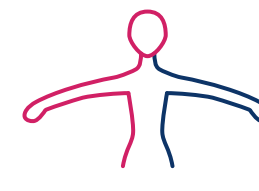
Οι βασικές θέσεις των χεριών είναι τέσσερις (4). Όλες οι υπόλοιπες δημιουργούνται και ορίζονται συνδιαστικά με αυτές. Πρέπει πάντα να έχουμε στο μυαλό μας ότι τα χέρια είναι η συνέχεια της ωμοπλάτης και οποιαδήποτε κίνηση κάνουμε οδηγείται απ'τους μύες της πλάτης και όχι από την άρθρωση των ώμων.



Bras bas



1η Position



2η Position



3η Position

Bras bas

Τα χέρια είναι μπροστά από τους μηρούς μας, χωρίς να ακουμπάνε σε αυτούς, στρογγυλά (arrondi) και έτοιμα να κάνουνε την πρώτη τους κίνηση. Είναι η position προετοιμασίας.

Λέγεται και *préparatoire*.

1η Position

Τα χέρια βρίσκονται ακριβώς κάτω από το στήθος, στο ύψος του διαφράγματος, στρογγυλά, σχηματίζοντας ένα μεγάλο στεφάνι.

2η Position

Σχετικά με την 2η και 3η position, χρησιμοποιώντας την περιφερειακή μας όραση τα χέρια πρέπει να βρίσκονται μέσα στο οπτικό μας πεδίο.

Τα χέρια βρίσκονται στο πλάι, λίγο κάτω από το ύψος των ώμων, με μία καταφορική τάση στη συνέχεια της ωμοπλάτης, στρογγυλά, χωρίς γωνίες και χωρίς να πέφτει ο αγκώνας προς τα κάτω.

3η Position

Τα χέρια βρίσκονται ψηλά, το ίδιο στρογγυλά με τις προηγούμενες position. Όταν κοιτάμε δεξιά ή αριστερά το κεφάλι πρέπει να βρίσκεται απ'τη μέσα πλευρά τους. Προσοχή να μην ανέβουν οι ώμοι.

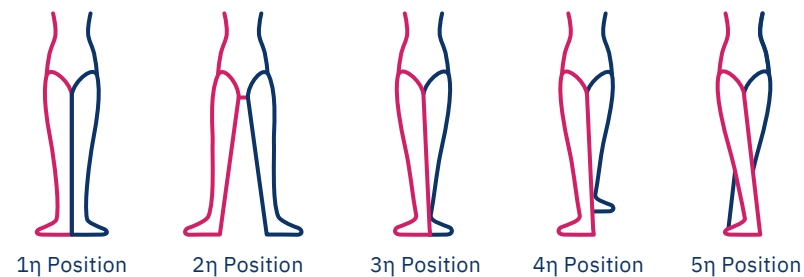
Allongé

Συνήθως χρησιμοποιείται στις μεταβάσεις ενδιάμεσα των position.

Αντίστοιχα, σε όλες τις position υπάρχουν και τα allongé. Πρόκειται για την επιμήκυνση των χεριών που προέρχεται από την ενεργοποίηση της ωμοπλάτης. Το χέρι αλλάζει σχήμα και ξεκινά από τον αγκώνα προς τα έξω.

Position Ποδιών

Πρέπει πάντα να έχουμε στο μυαλό μας ότι το πόσο ανοίγουμε σε μοίρες τις position μας προέρχεται από το en dehors που μας δίνουν τα ισχία μας, και όχι από τα πέλματα μας. Όλες οι position πρέπει να είναι σε αρμονία με το φυσικό μας en dehors.



1η Position

Τα δύο πέλματα βρίσκονται σε μια ευθεία 180°. Οι φτέρνες ακουμπάνε μεταξύ τους αν και εφόσον τα γόνατα δεν έχουν υπερέκταση.

2η Position

Τα δύο πέλματα είναι σε μια ευθεία 180° αλλά έχουν μεταξύ τους τόση απόσταση όσο ένα dégage à la seconde.

Στην περίπτωση της υπερέκτασης, αφήνουμε κενό ανάμεσα στις φτέρνες έτσι ώστε τα γόνατα να είναι καλά τεντωμένα.

3η Position

Η φτέρνα του ενός ποδιού βρίσκεται σε επαφή με το μέσον του άλλου.

4η Position

Το ένα πόδι βρίσκεται μπροστά από το άλλο και απέχουν μεταξύ τους ένα dégage devant.

5η Position

Τα πόδια είναι τόσο κλειστά και en dehors που είναι σαν να βρίσκονται μέσα σε ένα κουτάκι. Η φτέρνα του ενός ποδιού εφάπτεται με τα δάχτυλα του άλλου.

6η Position

Τα πόδια είναι παράλληλα. Πρόκειται για position που χρησιμοποιείται μόνο στα προπαρασκευαστικά τμήματα.

Θέσεις Πέλματος

Flat foot

Ολόκληρο το πέλμα ακουμπάει στο πάτωμα. Το βάρος είναι κυρίως πάνω στο μετατόρσιο με τη φτέρνα ελεύθερη να ανασηκωθεί όποτε η κίνηση το απαιτεί.

Relevé

Οι φτέρνες σηκώνονται από το πάτωμα, όλο το βάρος του σώματος είναι πάνω στο μετατόρσιο ενώ το έσως σφυρό (αστράγαλος) σπρώχνει μπροστά έτσι ώστε το βάρος να είναι κυρίως στα μπροστινά δάχτυλα. Αυτό δεν σημαίνει ότι τα υπόλοιπα δάχτυλα είναι στον αέρα. Προσπαθούμε πάντα να απλώνουμε τα δάχτυλα στο πάτωμα για να μεγαλώσουμε το εμβαδόν της ισορροπίας μας.

En pointe

Όταν το άτομο βρίσκεται κυριολεκτικά πάνω στις μύτες των δαχτύλων της φορώντας τα ειδικά διαμορφωμένα παπούτσια pointe. Τονίζουμε ότι δεν επιτρέπεται σε παιδιά κάτω των 10-11 ετών να φορούν pointe λόγω του ότι τα οστά και οι μύες του σώματος και των πελμάτων δεν είναι πλήρως ανεπτυγμένα. Φορούν pointes αν και εφόσον έχουν εκπαιδευθεί 3 χρόνια.

Η 4η position που σχηματίζεται από dégage 1ης position είναι πιο ανοιχτή έτσι ώστε η φτέρνα του μπροστινού ποδιού να είναι απέναντι από την καμάρα του πίσω. Στον αντίποδα, η 4η position που σχηματίζεται από dégage 5ης position είναι πιο κλειστή έτσι ώστε η φτέρνα του μπροστινού ποδιού να είναι απέναντι από τα δάχτυλα του πίσω.

Για την ανάλυση των βημάτων που εκτελούνται en pointe βλ. Μέρος Δ, 9. Pointe, Δ 30

Pivot

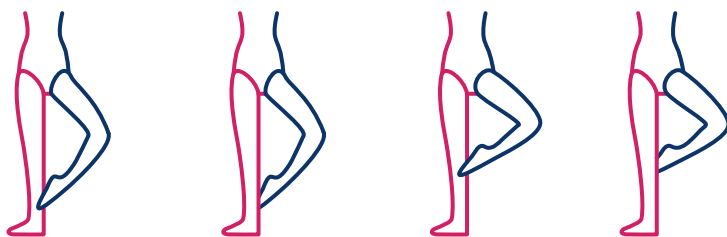
Το πέλμα πατάει στο πάτωμα με ελαφρώς ανασηκωμένη φτέρνα. Είναι η θέση με την οποία το σταθερό πόδι μπορεί να μετακινηθεί γύρω από τον άξονα του ή να μετακινηθεί στο χώρο.

Θέσεις του Ενεργητικού ποδιού πάνω στο Σταθερό

Sur le cou-de-pied

Devant / Το ενεργητικό πόδι είναι λυγισμένο ακουμπώντας το μικρό δάχτυλο πάνω στο έσω σφυρό (αστράγαλος) του σταθερού, ενώ η φτέρνα σπρώχνει μπροστά και το γόνατο έξω. Σε πολύ μεγάλα cou-de-pied ακουμπάει το μεγάλο δάχτυλο στον αστράγαλο.

Derrière / Το ενεργητικό πόδι είναι λυγισμένο ακουμπώντας τη φτέρνα στο πίσω μέρος του σταθερού ποδιού στο ίδιο ύψος με το μπροστινό (δηλαδή στον αστράγαλο). Και στις δύο θέσεις το γόνατο πρέπει να σπρώχνει προς τα έξω χωρίς να παρασύρεται η λεκάνη.



Sur le cou-de-pied
Devant

Sur le cou-de-pied
Derrière

Retiré
Devant

Retiré
Derrière

Retiré

Devant / Το ενεργητικό πόδι είναι λυγισμένο με τον μηρό σε ορθή γωνία και ακουμπάει με τα δάχτυλα πάνω στην μπροστινή μεριά του γονάτου. Προσπαθούμε να μην το στερεώνουμε αλλά απλά να το ακουμπάμε.

Derrière / Πρόκειται για την ακριβώς ίδια θέση με το devant με τη διαφορά ότι τα δάχτυλα ακουμπάνε πίσω από το γόνατο.

Raccourci

Είναι η θέση που παίρνει το πόδι λυγισμένο με τα δάχτυλα να ακουμπούν τον μηρό του σταθερού ποδιού στην εσωτερική του πλευρά.

Η λέξη raccourci μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει την κίνηση του μαζέματος του ποδιού στη θέση αυτή.

Flex

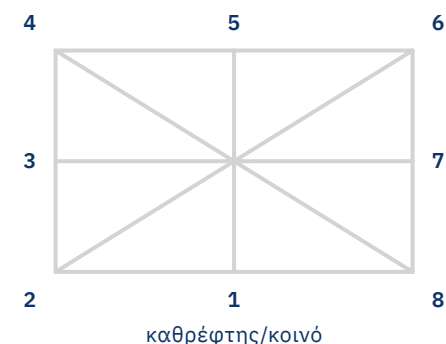
Το πέλμα βρίσκεται τεντωμένο προς τα πίσω δημιουργώντας μια ορθή γωνία με την κνήμη. Βοηθάει ώστε να επιμηκυνθεί στο μέγιστο η εσωτερική πλευρά του ποδιού.

Χρησιμοποιείται στην άσκηση των frappé και των battement tendu pour batterie.

Θέσεις & Κατευθύνσεις του σώματος σε σχέση με το χώρο

Στο σύστημα Vaganova για τον σωστό προσδιορισμό των κατευθύνσεων χωρίζουμε την αίθουσα σε πλευρές και γωνίες, θεωρώντας ως πλευρά 1 εκεί που είναι ο καθρέφτης ή στην περίπτωση της σκηνης, εκεί που στέκεται το κοινό. Ο χορευτής βρίσκεται στο κέντρο της αίθουσας και μετράει τις κατευθύνσεις δεξιόστροφα, δηλαδή σύμφωνα με την φορά του ρολογιού. Οι πλευρές αντιστοιχούν στους μονούς αριθμούς (1, 3, 5, 7) ενώ οι διαγώνιες στους ζυγούς (2, 4, 6, 8).

Σε άλλα συστήματα η αρίθμηση της αίθουσας γίνεται με διαφορετικό τρόπο και ως αποτέλεσμα δεν αντιστοιχεί στα ίδια νούμερα



En facé

Το άτομο βρίσκεται στο κέντρο της αίθουσας με το σώμα του να κοιτάει μπροστά δηλαδή στο σημείο 1 (καθρέφτης ή κοινό). Είναι η φυσική κατεύθυνση του σώματος για την 1η και 2η position.

Όταν δουλεύουμε στην μπάρα θεωρούμε ότι στεκόμαστε en facé.

De côté / Profil

Το σώμα κοιτάει πλάι σε σχέση με το κοινό, δηλαδή στην πλευρά 3 ή 7.

De dos

Το άτομο είναι πλάτη στο κοινό, δηλαδή στην πλευρά 5.

Épaulement

Το άτομο στέκεται απέναντι από τη δασκάλα μέχρι που συνηθίζει να κάνει τις ασκήσεις με το σώμα ακίνητο. Έπειτα μπορεί να εισαχθεί και ένα παιχνίδισμα του σώματος με ακίνητα τα πόδια και χαλαρά τα χέρια όπου δημιουργείται μια μικρή στρέψη των ώμων και του κεφαλιού.

Ένα καλό δείγμα épaulement είναι το croisé pas balancé.

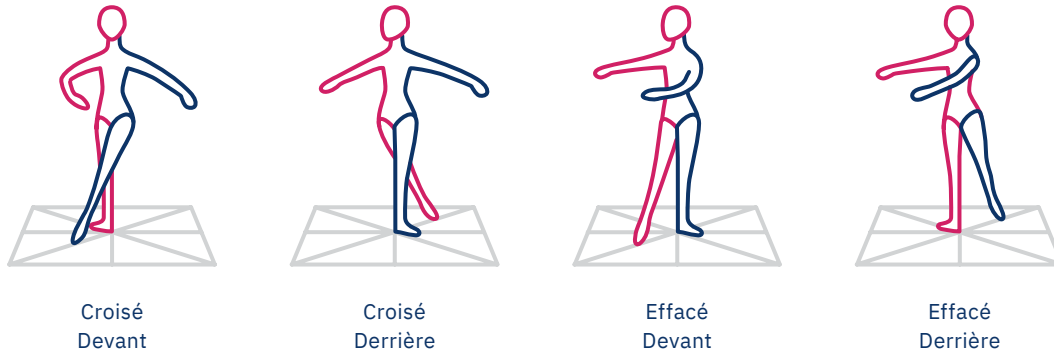
Συνειδητά λοιπόν αυτό αργότερα δημιουργεί το épaulement με το οποίο εννοούμε τη στάση του σώματος όπου υπάρχει συμμετοχή των ώμων και του κεφαλιού. Με το épaulement το άτομο αρχίζει να αποκτά την αίσθηση της χορευτικότητας. Το συναντάμε κυρίως στην 4η και 5η position σε croisé ή effacé.

Croisé

Το άτομο βρίσκεται στο κέντρο της αίθουσας στημένος σε 4η ή 5η position, με δεξί πόδι μπροστά, στραμμένος προς τη γωνία 8 ή 2 με τη λεκάνη κλειστή προς το κοινό.

Devant / Στηριζόμαστε πάνω στο αριστερό μας πόδι ενώ το δεξί είναι σε θέση dégageé με κατεύθυνση τη γωνία 8. εδώ είναι εμφανές το épaulement αφού οι ώμοι και το κεφάλι είναι με διάθεση προς το κοινό. Αντίστοιχα πόδια και για τη γωνία 2.

Derrière / Στηριζόμαστε πάνω στο δεξί μας πόδι ενώ το αριστερό είναι σε θέση dégageé πίσω, το σώμα στραμμένο στη γωνία 8. Αντίστοιχα πόδια και για τη γωνία 2.



Effacé

Το άτομο βρίσκεται στο κέντρο της αίθουσας στημένος σε 4η ή 5η position, στραμμένος προς τη γωνία 8 ή 2 με τη λεκάνη ανοιχτή προς το κοινό έτσι ώστε να φαίνονται και τα 2 του πόδια.

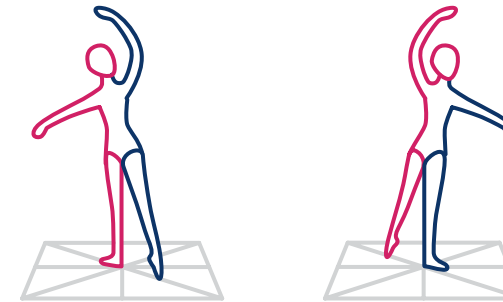
Devant / Το άτομο βρίσκεται στο κέντρο της αίθουσας με κατεύθυνση τη γωνία 8, στηριζόμενος πάνω στο δεξί του πόδι και με dégageé μπροστά το αριστερό. Αντίστοιχα πόδια και για τη γωνία 2.

Derrière / Το άτομο βρίσκεται στο κέντρο της αίθουσας με κατεύθυνση τη γωνία 8, στηριζόμενος πάνω στο αριστερό του πόδι και με dégageé πίσω το δεξί. Αντίστοιχα πόδια και για τη γωνία 2.

Écarté

Είναι η θέση όπου το άτομο έχει το ενεργητικό του πόδι στο πλάι ενώ το σώμα είναι στραμμένο σε μία από τις 2 γωνίες.

Devant / Το άτομο βρίσκεται στο κέντρο της αίθουσας με κατεύθυνση γωνία 8, σταθερό πόδι αριστερό ενώ δεξί πόδι στο πλάι προς τη γωνία 2. Δεξί χέρι 3η, αριστερό χέρι 2η position. Κεφάλι προς το κοινό. Ο κορμός έχει μικρή κλίση προς το σταθερό πόδι και το κεφάλι κοιτάει προς το χέρι που βρίσκεται ψηλά. Αντίστοιχα και για την άλλη γωνία.



Écarté
Devant

Écarté
Derrière

Derrière / Το άτομο βρίσκεται στο κέντρο της αίθουσας με κατεύθυνση γωνία 8, σταθερό πόδι δεξί ενώ αριστερό πόδι στο πλάι προς τη γωνία 6. αριστερό χέρι 3η, δεξί χέρι 2η position. Ο κορμός έχει μικρή κλίση προς το σταθερό πόδι και το κεφάλι κοιτάει προς το χέρι που είναι σε 2η. Αντίστοιχα και για την άλλη γωνία.

Στάσεις σώματος

Attitude

Η λέξη attitude υποδηλώνει μία στάση πάνω σε ένα πόδι ενώ το άλλο είναι σηκωμένο σε γωνία 45° ή 90° και ελαφρώς λυγισμένο.

Devant / Το πόδι είναι μπροστά λυγισμένο με το γόνατο προς τα έξω και προς τα κάτω και τη φτέρνα να είναι το πιο ψηλό σημείο του ποδιού.

À la seconde / Το πιο ψηλό σημείο είναι το γόνατο.

Derrière / Το πόδι είναι πίσω με το γόνατο ψηλά και έξω και τη φτέρνα προς τα κάτω. Προσέχουμε να μην ανοίξει πολύ η λεκάνη προς τα έξω γιατί και χρησιμοποιούμε δύο αντίθετες δυνάμεις: η μία σπρώχνει το κόκκαλο της λεκάνης μπρος ενώ η άλλη το γόνατο προς τα πίσω.

Για τις κατευθύνσεις devant και derrière το πόδι πρέπει να βρίσκεται καλά μέσα στις παράλληλες ευθείες που ορίζει η λεκάνη.

Développé

Devant / Το πόδι είναι μπροστά μας και τεντωμένο σε 90°.

À la seconde / Όταν το πόδι είναι πλάι και ο κορμός en face.

Arabesque

Όταν το πόδι είναι πίσω μας και τεντωμένο στις 90°. Υπάρχουν 4 arabesque: 2 effacé και 2 croisé.

1η Arabesque

Κατεύθυνση γωνία 8, effacé, αριστερό πόδι σταθερό, δεξί ενεργητικό, αριστερό χέρι 1η position allongé, δεξί χέρι 2η position allongé, κεφάλι πάνω από τον καρπό του αριστερού χεριού.

2η Arabesque

Κατεύθυνση γωνία 8, effacé, αριστερό πόδι σταθερό, δεξί ενεργητικό, δεξί χέρι 1η position allongé, αριστερό χέρι 2η position allongé, κεφάλι στο κοινό.

3η Arabesque

Κατεύθυνση γωνία 8, croisé, δεξί πόδι σταθερό, αριστερό ενεργητικό, αριστερό χέρι 1η position allongé, δεξί χέρι 2η position allongé, κεφάλι πάνω από τον καρπό του αριστερού χεριού.

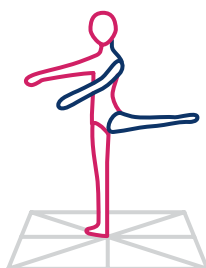
4η Arabesque

Κατεύθυνση γωνία 8, croisé, δεξί πόδι σταθερό, αριστερό ενεργητικό, δεξί χέρι 1η position allongé, αριστερό χέρι 2η position allongé. Εδώ ο κορμός έχει μια στρέψη προς το ενεργητικό πόδι. Προσπαθούμε το αριστερό χέρι να βρίσκεται παράλληλα με το ενεργητικό πόδι.

Ο κορμός, τα χέρια και το κεφάλι έχουν την ίδια θέση με το τελείωμα της 4ης port de bras.



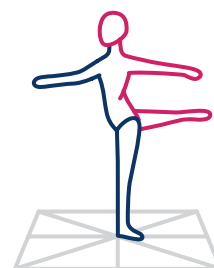
1η Arabesque



2η Arabesque



3η Arabesque



4η Arabesque

Κάμψεις

Devant / Η κάμψη μπροστά μαθαίνεται με το ένα χέρι στην μπάρα από 1η position. Γίνεται μέχρι το σημείο που η πλάτη θα παραμείνει ίσια. Το ενεργητικό χέρι κάνει μια ολόκληρη port de bras και είναι αυτό που με ανεβάζει σε όρθιο άξονα με την πλάτη ίσια. Σε ορισμένες περιπτώσεις το ανέβασμα μπορεί να γίνει και με ξεδίπλωμα. Το χέρι της μπάρας μπορεί να γλιστρήσει λίγο μπροστά και προσέχουμε να μην ανέβει ο αγκώνας ψηλά.

Derrière / Διδάσκεται με δύο χέρια στην μπάρα και τα πόδια σε 1η position. Το κεφάλι πάντα στο πλάι για να μην επιβαρύνεται ο αυχένας. Η πρώτη κίνηση είναι να τραβήξω ψηλά για να μεγαλώσω το τόξο της κάμψης χωρίς να φουσκώσω τα πλευρά μου και χωρίς να ανέβουν οι ώμοι. Η κάμψη γίνεται από τον θώρακα και προσέχω να μην παρασύρω την κοιλιά ή την μέση καθώς και να μην κάμψω τον αυχένα.

À la seconde / Οι πλαϊνές κάμψεις μαθαίνονται αρχικά με τα 2 χέρια στην μπάρα. Πόδια 1η position, το δεξί χέρι αφήνει την μπάρα και έρχεται σε 2η, από εκεί κάνει allongé ενώ το κεφάλι το παρακολουθεί. Ο κορμός αρχίζει την κάμψη στα αριστερά στο πλάι (και λίγο διαγώνια) ενώ το χέρι φτάνει μέχρι την 3η position. Το κεφάλι στο τελείωμα της κάμψης κοιτάει πάνω από τον αριστερό ώμο. Για την επαναφορά ο κορμός αρχίζει να ισιώνει, το κεφάλι παρακολουθεί την κίνηση του δεξιού χεριού που αργά ανοίγει στη 2η position. Αργότερα μαθαίνουμε τις πλαϊνές κάμψεις με το ένα χέρι στη μπάρα. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δώσουμε όταν κάνουμε κάμψη έξω (αντίθετα από την μπάρα) ώστε και τα δύο χέρια να κινούνται ταυτόχρονα και συγχρονισμένα. Το ένα χέρι καταλήγει στην 3η position και το άλλο στην préparatoire. Εναλλακτικά το δεύτερο χέρι μπορεί να παραμείνει στην 2η ή ακόμα και να κλείσει στην 1η position. Είναι σημαντικό τα χέρια να ακολουθούν τις προκαθορισμένες διαδρομές και να μην σταυρώνουν παραπάνω.

Κυκλικές ή περιστροφικές κάμψεις

Διδάσκονται σε προχωρημένες τάξεις. Ο κορμός σε αυτές τις κάμψεις κάνει μια κυκλική κίνηση με σταθερή και ακίνητη τη λεκάνη.

En dehors / Ξεκινάει με twist του κορμού προς τα έξω ενώ το χέρι συνήθως ανεβαίνει σε 3η position allongé. Κεφάλι κοιτάει προς το χέρι και έχω μια τάση για την διαγώνιο ψηλά. Από εκεί πάω διαγώνια κάτω, συνεχίζω μπροστά, έπειτα διαγώνια κάτω από την άλλη πλευρά. Ακολουθεί το ανέβασμα που ξεκινά με κάμψη πλάι, ύστερα πίσω και από εκεί επαναφορά σε άξονα. Καθ'όλη τη διάρκεια της περιστροφής το χέρι ακολουθεί την κίνηση του κορμού.

Για την διδασκαλία ξεκινάμε από την πλαινή και μετά την πίσω κάμψη, γιατί μπορούμε να τις εφαρμόσουμε και με τα δυο χέρια στη μπάρα.

Προς τα έξω σε σχέση με τη μπάρα

Προς τα μέσα σε σχέση με τη μπάρα

En dedans / Ξεκινά με μια μικρή ανάσα δηλαδή μια στρέψη του κορμού με το χέρι στην 1η position προς τα μέσα για να δώσω έμφαση στην πρώτη κίνηση που είναι κάμψη πλάι έξω από την μπάρα. Συνεχίζω σε κάμψη πίσω όπου προσέχω ο αντίθετος ώμος να με τραβήξει προς τα πίσω και να μην μείνει σηκωμένος. Ακολουθεί κάμψη πλάι προς την μπάρα και συνεχίζω διαγώνια προς τα κάτω και μετά ευθεία μπροστά. Από εκεί το ανέβασμα μπορεί να γίνει με 2 τρόπους: είτε με ξεδίπλωμα (roll up), είτε συνεχίζω διαγώνια προς τα έξω και ανεβαίνω με ίσια πλάτη πρώτα στην διαγώνιο και μετά en face.

Port de bras

Τα χέρια, τα πόδια και το σώμα αναπτύσσονται ξεχωριστά με ειδικές ασκήσεις. Μόνο όμως η ικανότητα του ατόμου να βρει την κατάλληλη θέση για τα χέρια δίνει φινέτσα στην καλλιτεχνική έκφραση και χαρίζει τέλεια αρμονία στο χορό. Το κεφάλι δίνει την τελευταία πινελιά και χαρίζει ομορφιά στη συνολική εικόνα.

Οι port de bras είναι το πιο δύσκολο μέρος του χορού, αυτό που απαιτεί την πιο μεγάλη δουλειά και την πιο πολύ συγκέντρωση. Υπάρχουν 6 καταγεγραμμένες port de bras από την A.Vaganova. Αρχίζουν από απλές κινήσεις των χεριών και καταλήγουν να είναι σύνθεση κινήσεων χεριών, κεφαλιού και κορμού. Τα χέρια πρέπει να είναι στρογγυλά και σωστά τοποθετημένα στην εκάστοτε position και να εκτελούν καθαρές διαδρομές δίχως να αλλοιώνουν το σχήμα τους.

Διδασκαλία

- Για κάθε port de bras θα χρησιμοποιήσουμε 4 μέτρα preparation.
- Η διαδρομή ολοκληρώνεται σε 8 χρόνους μοιράζοντας σωστά τον χρόνο σε καθεμία position. Σε μεγάλες τάξεις και επαγγελματικά τμήματα, η διαδρομή μπορεί να γίνει σε 4 χρόνους.
- Για τη διδασκαλία των port de bras τοποθετούμε τον μαθητή στο κέντρο της τάξης croisé, με το δεξί πόδι μπροστά και κατεύθυνση την γωνία 8.

1η Port de bras

Κατά την preparation, τα χέρια από την bras bas ανοίγουν σε 2η position, πάντα περνώντας από 1η. Κάνοντας allongé τα χέρια κατεβαίνουν στην bras bas, συνεχίζουν στην 1η, ανεβαίνουν στην 3η και καταλήγουν στην 2η position. Το κεφάλι ακολουθεί την κίνηση του δεξιού χεριού. Για κάθε position αφιερώνω 2 χρόνους έτσι ώστε σε 8 χρόνους να ολοκληρωθεί η port de bras. Ωστόσο ανάλογα με την ηλικία, αφιερώνουμε και περισσότερο χρόνο σε κάθε κίνηση του χεριού.

2η Port de bras

Κατά την preparation, τα χέρια βρίσκονται στην préparatoire, στο 5 κάνουν allongé, στο 6 κλείνουν πάλι bras bas, στο 7 έρχονται 1η position, στο 8 ανοίγει αριστερό χέρι στην 3η και δεξί στην 2η position. Κεφάλι προς τον καθρέφτη ή το κοινό.

Με ταυτόχρονη και συγχρονισμένη κίνηση, τα δύο χέρια αλλάζοντας απ'έξω, ανοίγει το αριστερό στην 2η και ανεβαίνει το δεξί στην 3η position. Κατόπιν, συνεχίζει το αριστερό χέρι να κινείται προς τα κάτω, φτάνει στην préparatoire, συναντιούνται μετά τα δύο χέρια στην 1η position και ξαναπαίρνουν τις αρχικές τους θέσεις.

Όσον αφορά το κεφάλι, συμμετέχει στην κίνηση διαρκώς. Με το που αρχίζει να κινείται το αριστερό χέρι, το κεφάλι κοιτάει προς αυτό, μέχρι να φτάσει το χέρι στην bras bas. Συνεχίζει την κίνηση κυκλικά κοιτώντας μέσα από το δεξί χέρι το οποίο έχει φτάσει στην 3η position. Κατά τη συνάντησή τους στην 1η, το κεφάλι κοιτάει μέσα από την δεξιά παλάμη και τελειώνει κοιτώντας προς το κοινό. Για κάθε αλλαγή position χρησιμοποιώ 2 χρόνους.

3η Port de bras

Κατά την preparation, τα χέρια ανοίγουν σε 2η position. Ξεκινώντας με allongé, αρχίζω κάμψη του κορμού μπροστά με τα χέρια να ακολουθούν περνώντας από bras bas, συνεχίζουν 1η position και φτάνουν μέχρι την 3η ενώ ταυτόχρονα ο κορμός αρχίζει να ανεβαίνει. Αφού φτάσω σε όρθια θέση, συνεχίζω με κάμψη πίσω, ισιώνω και στο τέλος τα χέρια ανοίγουν ξανά σε 2η position.

Χρησιμοποιώ 3 χρόνους για το κατέβασμα, 1 χρόνο για το ανέβασμα, 2 χρόνους για κάμψη πίσω, 1 χρόνο επαναφορά στον όρθιο άξονα και 1 χρόνο για το άνοιγμα των χεριών.

4η Port de bras

Κατά την preparation, τα χέρια κάνουν την ίδια διαδρομή με την 2η port de bras. Καταλήγουν το αριστερό χέρι στην 3η και το δεξί στην 2η position, με το κεφάλι προς το καθρέφτη ή το κοινό. Με ταυτόχρονη κίνηση κορμού – χεριού ο αριστερός ώμος τραβάει προς τα πίσω, το αριστερό χέρι ανοίγει σε 2η position και υπάρχει στρέψη του κορμού προς τη γωνία 6. Το κεφάλι ακολουθεί την κίνηση του αριστερού χεριού συμμετέχοντας κυκλικά και ο κορμός κινείται χωρίς να παρασύρεται η λεκάνη. Το κεφάλι συνεχίζει να κινείται προς τα κάτω και στο τέλος της port de bras φτάνει να κοιτά προς το κοινό. Τα χέρια ολοκληρώνοντας τη port de bras καταλήγουν σε 2η position allongé. Ο κορμός έχει μια μικρή κλίση προς τα πίσω και είναι τόσο μεγάλη η στρέψη ώστε

Σε αυτή τη port de bras έχουμε και συμμετοχή του κορμού.

Σε αρχάρια τμήματα υπάρχει η τάση μίμησης κίνησης ποδιών με αυτή των χεριών. Στην πορεία ωστόσο είναι σημαντικό επίτευγμα να απομονωθεί η κίνηση των χεριών και των ποδιών.

να φαίνεται η αριστερή ωμοπλάτη στο κοινό. Η port de bras ολοκληρώνεται με τα χέρια να συναντιούνται σε 1η position της preparation.

Έχουμε 2 χρόνους για το άνοιγμα και τη στρέψη, 2 χρόνους για την κυκλική κίνηση και το allongé, 2 χρόνους για την συνάντηση των χεριών στην 1η position και 2 χρόνους για την τελική position.

5η Port de bras

Κατά την preparation, τα χέρια καταλήγουν το αριστερό 3η και το δεξί χέρι 2η position. Ξεκινάμε με κάμψη κορμού μπροστά σε 2 χρόνους χωρίς αλλαγή στη θέση των χεριών. Ανεβαίνοντας, το αριστερό χέρι κατεβαίνει και το δεξί αφού περάσει από préparatoire, συναντιούνται στην 1η position στο 3. Στο 4 ο κορμός αρχίζει την πλαϊνή κάμψη με το αριστερό χέρι να ανοίγει στη δεύτερη position και το δεξί να ανεβαίνει στην τρίτη. Στο 5,6 ακολουθεί κάμψη του κορμού πίσω και τέλος, επαναφορά του κορμού και των χεριών στις αρχικές τους θέσεις στο 7,8 προκειμένου να ολοκληρωθεί και αυτή η port de bras.

6η Port de bras

Κατά την preparation, στεκόμαστε croisé με σταθερό το δεξί πόδι, αριστερό πόδι σε θέση dégage derrière. Αριστερό χέρι 3η, δεξί χέρι 2η position. Αυτή η port de bras ξεκινάει κατεβαίνοντας σε μια διαγώνιο κάνοντας plié στο σταθερό πόδι χωρίς να αλλάξει η θέση της preparation. Το κατέβασμα αυτό γίνεται σε 2 χρόνους. Από εκεί πατάω πίσω και μακριά σε τεντωμένο πόδι. Στο 3 τα χέρια συναντιούνται στη 1η position και το δεξί πόδι έρχεται σε θέση dégage devant. Συνεχίζω στο 4 κάνοντας πλαϊνή κάμψη προς το σταθερό πόδι (αριστερό) και συνεχίζω σε κάμψη πίσω στο 5,6. Το δεξί χέρι ανεβαίνει στην 3η ενώ το αριστερό ανοίγει σε 2η position. Ο κορμός ισιώνει και επαναφέρω τα χέρια στην αρχική τους θέση. Στο 7,8 κάνω ένα temps lié και έρχομαι στην position της προετοιμασίας.

