

Александр Исаев

Практика брейк данса



Каждый достигает таких результатов,
которых он сам решил достичь!



Александр Исаев

Практика брейк данса

«Автор»

2017

Исаев А.

Практика брейк данса / А. Исаев — «Автор», 2017

Каждый добивается результатов в том деле, которому он себя посвящает. И если прикладывает необходимые усилия, то добивается ровно таких результатов, которые он самостоятельно внутри себя решил добиться. Вдохновенная активная жизнь возможна. Более того, это счастливая жизнь в ладу с самим собой. Вдохновляйтесь сами и вдохновляйте других своим опытом! Практикуя брейк-данс, каждый из нас может убедиться, что танец этот делает каждого человека лучше, способнее и развивает не только телесные навыки, но и внутренние качества человека, раскрывает и формирует сильную личность. Танец это дорога к самому себе. Чтобы быть счастливым, будь активным, живым и весёлым, будь требовательным к себе, цени радостные мгновения, цени время, найди своё дело и занимайся им.

© Исаев А., 2017

© Автор, 2017

Александр Исаев

Практика брейк данса

Предисловие

В этой книге я расскажу о брейк дансе простым языком. Это мой опыт, который я приобрёл за годы практики и преподавания брейкинга. А у вас будет свой опыт. Эта книга – не самоучитель, хотя в ней и упоминаются конкретные упражнения и элементы. Если ты, читатель – начинающий танцор, то рекомендую уделить больше внимания базовым движениям и их отработке. Если уже научил своё тело базовым движениям, то смотри концепты. Если опытный танцор, то прочитай за день-два и выскажи мне своё мнение и отношение к информации в ней, я буду рад новым полезным идеям и приёмам.

Каждый добивается результатов в том деле, которому он себя посвящает. И если прикладывает необходимые усилия, то добивается ровно таких результатов, которых он самостоятельно внутри себя решил добиться. Вдохновенная активная жизнь возможна. Более того, это счастливая жизнь в ладу с самим собой. Вдохновляйтесь сами и вдохновляйте других своим опытом!

Погружаясь в брейк глубже, вы утратите радость и наслаждение как зрителя от неведения деталей и тонкостей, но приобретёте радость танцора от знания этого танца.

Чтобы успешно развиваться, нужно 2 вещи: **методика** (“как”, или ваш план) и **мотивация** (“для чего”, или ваша цель).

Наше тело – потрясающе продуманный механизм. Он настолько прекрасно сложен, что набор возможных движений весьма широк. Да, у нас ограниченное количество костей, мышц и органов, но всё это так соединено, что мы можем неограниченное множество движений показать. А если принять во внимание возможность физического развития и растягивания тела в сочетании с творчеством и эмоциями, то многообразие движений становится ещё больше. Математические модели дадут только приближённую оценку. Изучайте и развивайте себя посредством танцев!

Что брейкинг значит для меня и почему он заряжает меня, спустя много лет тренировок? – А очень просто. Я открыл для себя аккумулятор времени и очиститель мыслей. Вы можете объяснять это выделением гормонов, дофамина и прочих, улучшением доставки кислорода и оттока мусорных веществ из органов. Каждая тренировка по брейкингу не похожа на другую. Вы в любом случае растёте, если пришли в зал с целью и стремлением хоть на маленький шаг к ней приблизиться сегодня. А достигая свои цели в брейкинге, вы понимаете, что и другие цели вашей жизни реально достижимы. И, приходя из зала домой уставшим физически, я обновлён и наполнен внутренними силами и желанием жить и делать своё дело. Но самое главное, что это желание и это дело видятся ясно и отчетливо. И ты понимаешь, что жизнь стоит того, чтобы ради тонуса и свежего взгляда на вещи регулярно отдавать тренировкам по паре часов своего времени 2-3-4 раза в неделю.

Я не считаю, что существует какое-либо “правильное” обучение брейкингу. Не считаю, что общепринятые всеми научные объяснения, знания и факты поднимут уровень мастерства человека. Ничего не помогает, пока человек сам в себе не почувствует страсть к чему-то. Нельзя научить другого извлекать из себя страсть и выражать её какими-то движениями. Но можно побудить, зажечь спичку и поднести к костру. И если дрова сухие, смолёвые и в них есть жар, то разгорится пламя. Когда будет разгораться страсть, будут возникать размышления, вопросы, идеи, ошибки. Вот тогда надо утолять свой интерес, задавать вопросы и находить ответы, прокладывать свой путь. Спотыкаясь на ошибках, обязательно поднимайтесь и продолжайте путь. Останавливаясь, не залипайте надолго, а ровно на столько, сколько нужно, чтобы суметь сделать следующий шаг. Время-то идёт не останавливаясь, ждать вас оно не будет. Если

же брейк данс вас не вдохновляет – не расстраивайтесь, а ищите свой собственный путь ярко и со страстью жить свою жизнь и делать своё великолепное дело. Помните, что в мире всего хватит на всех. Только надо, чтобы каждый занимался своим делом, а не своим – не занимался.

Чем вы моложе, тем быстрее и легче процесс научения чему-либо. Молодость – самое лучшее время для наработки “физики”, хорошей физической формы, качества и крепости ваших мышц и суставов. Конечно, успеха вы добьётесь и в старшем возрасте. Но с отличной базой, заложенной в молодости, много легче развиваться в старшем возрасте. На тренировках тела в ловкости брейкинга вы тренируете **свою нервную систему**, её способность эффективно и точно управлять мышцами (проприоцепция, о ней будет ниже). Вот отчего, заложив хорошие ресурсы тела ещё в ранние годы и далее поддерживая их на отличном уровне, вы сможете легче и быстрее обучаться новому. Это приведёт к красивому танцу.

История. Откуда ноги брейк данса растут

США

Брейк данс или **брейкинг** или **бибоинг** – это уличный танец, часть хип-хоп культуры. Он начал распространяться по миру с юга Бронкса (район в Нью-Йорке) в конце 60-х годов. Началом распространения хип-хопа в общественность считается **1969 г.**, Южный Бронкс. Достоверно точных данных нет, хип-хоп вырисовывался постепенно, а не возник в одночасье со всеми своими принципами и идеями. Но были запомнившиеся личности, чья деятельность закладывала основы хип-хопа.

Один из родоначальников хип-хопа, **Dj Kool Herc**, утверждает, что слово breaking происходит от break (дословно “пауза”), так как танцоры выходили в музыкальные проигрыши во время песен – паузы. Этот самый Kool Herc и начал называть таких танцоров словом “b-boy”. Кул приехал в Бронкс с Ямайки и привёз тамошние уличные традиции на благодатную почву беспокойного района Нью-Йорка. Проводя подпольные вечеринки для бедного населения, проживающего в гетто, Кул Херк, дал им почувствовать музыку и возможность двигаться с ней к светлому будущему. Для самовыражения танцоров через движения, Кул Херк, придумал заикливаться инструментальные проигрыши песен и играл их несколько минут, в которые танцоры образовывали круг и танцевали брейк. У этих танцоров не было информации, не было примеров, не было учителей. Их объединял ритм музыки. Они экспериментировали в кругу и писали первые страницы истории брейкинга.

Это был синтез движений из разных культур, поэтому брейк данс это синтетический танец. В те времена в брейкинге ещё не было таких зрелищных силовых элементов как сегодня, для power-move ещё не была подготовлена почва.

В 1972 году, набравшись опыта, и отточив в кругах мастерство, танцоры уже объединялись в коллективы, стали подчёркивать свой стиль, одежду, музыку. В Бронксе и Гарлеме такие танцевальные команды плясали каждая на своей территории. Вобщем, поняли существа, что из общей массы надо подниматься, слава и признание на всех подряд с неба не свалятся. Первые команды: The Nigga Twins, The Zulu Kings, The Seven Deadly Sinners, Shanghai Brothers, The Bronx Boys, Rockwell Association.

Первые бибои: Spy (Crazy Commandos), Robbie Rob и Beaver (Zulu Kings), Vinnie, Off (Salsoul), Willie Wil, Lil' Carlos (Rockwell Association), Shorty (Crazy Commanders), James Bond, Larry Lar, Charlie Rock (KC Crew), Walter (Master Plan) и др.

В 1973-74 DJ Afrika Bambaataa (Кевин Донован, “The Godfather”, “Amen Ra of Hip Hop Kulture”) создаёт полурелигиозную организацию “Zulu Nation” и команду брейкеров “Zulu Kings”. С этого момента появляется понятие “хип-хоп” и формируется его идеология как движение, культивирующее уличные искусства – брейкинг, рэп, граффити – для отвлечения молодёжи от агрессии, наркотиков и преступности.

Впервые танец широкая публика увидела на концертах **Джеймса Брауна в 1973 году**. Сам же термин “брейкданс” создали журналисты, чтобы понятнее обозначить суть дела. Также

и внутри хип-хопа для чёткой идентификации стали использовать термин “b-boying” от слова b-boy, сокращение от break-boy. Впрочем, один их мудрецов брейка, **Crazy Legs**, говорит, что слово b-boy происходит от bronx-boy, подчёркивая район зарождения брейк данса.

В 1975 году Кул Херк подключил микрофон на вечеринке в клубе “Hevalo” и начал говорить с танцорами во время кругов. Это называлось “emceeing” (англ. emcee – ведущий, конферансье). О подобных же рэпу состязаниях среди афро-американцев описаны обрывочные сведения в 1930-е годы в Гарлеме и Южном Бронксе.

В 1976 году Африка Бамбаатаа начинает делать миксы и скоро появляется “*Trans – Europe Express*”. Возникает новый музыкальный стиль – электро-фанк. В этом же году диджеи Grandmaster Flash и Grand Wizard Theodore изобретают скрэтч. Grandmaster Flash придумывает способ автоматически закликивать треки. Это открыло огромные возможности для танцоров, и выдвинуло брейкинг на авансцену. Тем же летом Grandmaster Flash и Кул Херк открывают практику “опен-эйров”, танцев на открытом воздухе.

В 1979 году песня The Sugarhill Gang «Rapper's Delight» стала первым коммерческим хитом попавшим в Топ-40.

В 1980 году газета «New York Post» впервые опубликовала фотографию танцующих бибоев. На радио стали появляться хип-хоп передачи, танцоров брейк данса часто стали показывать по телевизору.

В 1981 году Майкл Джексон исполнил на сцене знаменитую “лунную Дорожку” (glide).

В 1980-х гг. в Нью-Йорке появились такие команды как Rock Steady Crew, New York City Breakers (первая хип-хоп команда, которая выступила перед американским президентом – это была инаугурация Рональда Рейгана в 1985 г.), Dynamic Rockers, United States Breakers, Crazy Breakers, Floor Lords, Floor Masters, Incredible Breakers и др. Битвы RSC и NYC Breakers дали толчок к массовому развитию брейкинга.

В 1982 был снят фильм Beat Street. Один за другим в 1983 году вышли фильмы “Wild Style”, “Style Wars”, “Beat Street”, “Graffiti Rock”. Тогда же Малькольм Макларен выпускает первый хип-хоп клип “Buffalo Gals” с участием Rock steady Crew. Найдите и послушайте его.

В 1984 году 46 бибоев выступают в гала-концерте балетного театра Сан-Франциско. В том же году 100 бибоев выступают на закрытии Олимпийских игр в Лос-Анджелесе (найните на youtube видео этой церемонии). Rock Steady Crew выступают с постановками по всему миру. Для того времени это был удивительный уровень демонстрации способностей тела. BBC выпускает культовый фильм “A hip-hop history”.

В 1986 году «Run DMC» записывают с Aerosmith их песню «Walk This Way», эта версия поднимается на вершину чартов. Альбом «Raising Hell» продается миллионами копий,

журнал «Rolling Stone» помещает «Run DMC» на обложку. Появляется направление рэп-рок.

В 1987 году брейк данс перестал возбуждать интерес людей и СМИ. Остались только немногие продолжатели движения, они серьёзно тренировались и именно они вывели брейк данс на новый уровень качества танца. Мировые турне RSC в начале 1980-х посеяли свои семена, и теперь эти семена мало-помалу проросли. В Германии поднимался уровень. Там тренировался и заряжал себя **Storm**, заслуженно озаглавившийся на весь мир. Storm начал в 1983 году в немецкой команде “Battle Squad”. Сейчас он больше танцует funkstyles, часто судит чемпионаты по брейк дансу.

Тогда же в 1980-х зарождается танец **House dance (хаус)** в закрытых клубах Чикаго и Нью-Йорка. Это произошло благодаря взаимодействию диджеев и танцоров, которые стремились оставить свой неизгладимый след в современной культуре. Эти годы считаются началом эры Хаус-Дэнс. Хаус-Дэнс возник в результате смешения множества элементов различных стилей: брейк-данса, хип-хопа, рагги, степа, латины. House – это прежде всего контроль над телом и энергией, которая в танце либо сдерживается, либо выпускается взрывной волной. House

в наши дни – это фееричный «сплав» неуловимо быстрой техники работы ног (напоминает чечетку, степ и шаги латины) и плавных, расслабленных движений головы и корпуса.

Россия

Продолжаю историческую справку.

В нашей стране и на территории СНГ, с середины 1980-х аж вплоть до середины 2000-х годов встречалось простое деление брейкинга на “нижний” и “верхний”. Как увидели, так и обозвали. Так из-за отсутствия достоверной информации на территории СНГ почти 2 десятилетия развивался не существовавший нигде более “верхний брейк”. Нигде в мире его не было, а у нас был! В действительности же, то, что у нас было верхним брейком, является несколькими стилями, берущими начало не на Восточном побережье США, а на Западном, в Лос-Анджелесе, Калифорния. Это поптинг, локинг и электрик бугалу. **Локинг** придумал “мудрец” по имени *Дон “Campbellock” Кемпбелл* и активно развивал его со своей командой The Lockers, выступал со многими известными исполнителями в то время. Стили **электрик бугалу** и **поптинг** были созданы другим “мудрецом” – *Сэмом “Boogaloo Sam” Саломоном* и продвигались его командой “Electric Boogaloos” (основана в 1977 г.). Но мы не будем говорить об этих стилях – о них вы найдёте информацию сами. Сосредоточимся именно на Брейкинге. Нижний брейкинг – понятие фальшивое, как и “верхний”. Правильнее его называть просто Breaking – в котором сочетаются и развиваются множество элементов. Для брейкинга характерна хорошая физическая подготовка и силовая база танцора. Поэтому в наше время, когда пробелы с информацией устранены, то умерли и понятия верхний и нижний брейкинг – теперь мы говорим “*funkstyles*” и “*breaking*”.

В СССР брейк данс развивался волнами. В основном информация пришла в Прибалтику, Ленинград и Москву.

Первая волна – 1980-е годы.

Сквозь железный занавес просачивались видеокассеты с фильмами Breakin’ и Breakin’ 2 – Electric Boogaloo. Пионером брейк данса стал джазовый ансамбль “Арсенал” (руководитель Алексей Козлов). Первые команды: “Меркурий” (руководитель Константин Михайлов), “Магический круг” (будущие В-People). Личности: Андрей “Колючий”, Олег “Баскет”, Дима “Краб”, “Клёпа”, Анна Колопова, Вадим “Крыс”.

В 1986 г. в Паланге прошёл первый фестиваль “Папуга-86”.

В сентябре 1986 года братья Мерзликины осваивают брейк данс и за короткое время становятся одними из лучших в Санкт-Петербурге и участвуют во многих чемпионатах того времени.

В 1987 г. прошли фестивали, преимущественно в Прибалтике: Вильнюс, Витебск, Черноголовка, Рига, Таллин, Паланга.

Выходят фильмы Диск-жокей, Женский клуб, Танцы на крыше, Гремучая дюжина, С роботами не шутят.

К 1989 году интерес к брейк дансу упал.

В 1989 г. Мерзликины работают как профессиональные танцоры с группой “Чёрное и белое”. В 1990 дали тур по Франции. Но из-за жадности солистов танцевальная группа уходит и “Чёрное и белое” прекращает своё существование.

Танцевальная часть из 5 человек – братья Мерзликины, Хром, Сушёный, Мелкий были приглашены в коллектив “Мальчишник”. За 4 дня ребята сделали лучшее танцевальное шоу того времени и выступили в программе “МузОбоз”, после чего “Мальчишник” стала ведущей группой того времени.

Вторая волна началась в 1992-1994 годах.

На Арбате танцуют В-People и Меркурий, на ВВЦ – Hot Dogs, в Сокольниках – Beat Point. В Москве появляются первые танцевальные школы.

В 1994 году образовался коллектив *“Jam Style crew”* (братья Мерзликины и Константин Masta В.К. Бредис). Они уехали танцевать в Берлин на 3 месяца, где познакомились с *“Flying steps”*, и другими командами, и, конечно, со знаменитым танцором Storm. Этот опыт и новый уровень танца был привезён в Санкт-Петербург и брейкинг получил новую информацию для развития.

В 1995 году образовалась команда *“Da Boogie crew”*. Команда сотрудничала с *Dj Грым*, танцуя на его выступлениях на различных вечеринках. Помимо брейкинга команда развивается в граффити. Оформляет задники для видеоклипов известных исполнителей Натальи Гулькиной (клип *“Танцующий город”*) и Валерия Меладзе (клип *“Девочка из высшего общества”*).

Весна 1997 года. В Москве проходит фестиваль *“Экстрим-97”*, на который приезжает известная немецкая команда Flying Steps. Но дальше снова популярность брейк данса падает.

Личности: Лена Матянова *“Мотя”* (B.People)

Третья волна – лето 1998 года.

Начинается третья волна. Самая мощная, которая продолжается и сейчас. Выделяются такие команды, как *“Jam Style”*, *“Da Boogie Crew”*, B-People. Da Boogie снимают клип *“Вы хотели пати”*, который берут в ротацию на только что появившийся в России канал MTV. Брейк появляется в клипах и на концертах Дельфина и других исполнителей. Da Boogie занялись ещё и диджеингом, и сделали собственное радишоу *“Freestyle”* на радио *“Станция 106.8 FM”* (впоследствии *“Динамит FM”*). Ребята принимают участие в международных чемпионатах Battle Of The Year, East Side Battle. Но, бесспорно, популярность ребятам принёс клип *“Вы хотели Party?”*. Da Boogie становятся ведущей командой хип-хопа в нашей стране. На волне успеха, Да Буги несколько лет вели рубрики в программах *“До 16-ти и старше”* (на ОРТ, теперь Первый канал) и в программе *“Башня”* (РТР). Большинство танцоров 2000-х увлеклись брейк дансом, когда увидели Да Бугов по телевизору.

Тем временем Да Буги сделали авторский проект о хип-хопе на канале Югра. В 2005-м участвовали вместе с труппой Большого Театра в постановке балета *“Дон Кихот”*, посвященного 80-летию юбилею Майи Плисецкой, на сцене кремлёвского Дворца. Долгосрочно сотрудничали с фестивалем *“Сникерс Урбания”*. В настоящее время костяк Да Буги Крю: Дмитрий Генералов (Гормон), Кирилл Попов (Топор), Алексей Чернов (Матрас), Сергей Боков (БочРок).

Сегодня брейк данс на высоком уровне. Известные команды: All the most, BMT, Back2school, Mafia 13, Illusion of Exist, O.B.C., Predatorz, Top 9, Funk Fanatix и др.

В 2008-м команда *“Топ 9”* победила в самом престижном чемпионате мира – BOTY в Брауншвейге в Германии, и стала первой командой из России, выигравшей этот чемпионат. Команда заняла первое место в командных баттлах, и первое место в номинации шоу.

18 октября 2014 команда *“Predatorz”* победила на BOTY, заняв первое место в командных баттлах.

В 2015-2017, сейчас Россия активна и признана на мировой сцене, как, впрочем, и многие другие страны. На сегодняшний день в России много танцоров высокого уровня и с уникальным стилем, которые усердными тренировками и работой над собой вывели русский брейк данс на мировой уровень. Да вы и сами их знаете.

Октябрь 2018 – Брейк данс впервые представлен на Юношеских Олимпийских играх в Буэнос-Айресе (Аргентина), где первое место занимает российский bboy BumbleBee, которому на тот момент 18 лет. В женской битве русская bgirl Matina – 4-е место.

...

Есть коммерческая поддержка и интерес у зрителей. Но в целом о хип-хопе как едином движении, каким он создавался изначально, уже сложно говорить. Мир развивается по рыночной модели и ценятся продукты и услуги, приносящие материальную выгоду. В этом смысле

хип-хоп умер, тотально и повсеместно его идеология изменилась. Вместе с тем именно брейкинг не утрачивает свои корни, и опытные бибои культивируют и передают молодому поколению все традиции, не коверкая их. Здесь невозможно подменять понятия и принципы, потому что всё на лицо – не получится низким уровнем танца превзойти высокий. Брейкинг сам себя лечит. Но опять же, непонятно как может повернуться ситуация, если спонсоры и массы перестанут проявлять интерес к этому танцу. Мы знаем, что и самые могущественные цивилизации прекращали своё существование. Думаю, сила брейкинга в неустанной творческой энергии, во внутреннем потенциале танцора и его воле усердно работать над своим развитием, в способности постоянно меняться, в преемственности. Сейчас брейкинг ставит высокую планку для танцоров, и пробиться в топовый уровень способны те, кто может всецело посвящать себя танцу, кто тренируется с умом и целеустремлённо. Пока мы видим, что этот лишённый правил и стандартов способ выражать и поражать людей ловкостью тел, вызывает яркие отклики в их душах, вдохновляет и побуждает на новые открытия. Движение – это жизнь, и пока в брейкинге будет движение, он будет и жить.

9 принципов для начинающих брейкдансеров

(вдохновлено А.Кротовым)

Захотеть и начать в этом году. Для того, чтобы начать танцевать брейк данс, нужно *захотеть танцевать брейк данс*. Понять, что вы захотели этого очень просто – мысли об этом будут захватывать снова и снова, и невидимая сила будет звать попробовать этот танец на себе. Даже не зная никаких движений и располагая лишь небольшим пяталчком пространства в комнате, вы будете пробовать что-то самостоятельно. Если вы замечали, что роняли плафон с люстры или отбивали ноги о стул, шкаф, кровать, значит вам пора идти в зал к бибоям.

Люди бывают разные на подъём, кто-то долго обдумывает и шлифует свою мечту, кто-то сразу бросается делать. Но всего есть два типа людей: те, кто действует и те, кто вечно собирается действовать. Кто-то, возможно, скажет: *“О, я уже давно хочу!”*, но при этом лежит на диване, и диван не двигается с места. Так ты же встань с дивана и начни действовать. Ещё бывают люди, которым нравится надумать себе вескую причину откладывать и постоянно ею оправдываться перед другими. Они греются этой причиной, и тормозят свою живую жизнь. Это тоже люди из категории собирающихся.

Когда вы чего-то сильно хотите, нет никаких уважительных причин топтаться на одном месте. Если человек живёт в состоянии, когда нет времени заниматься собой, и это состояние постоянное, возникает мысль, а счастлив ли он, и на своём ли он месте в жизни. Если так, возможно, надо что-то поменять в жизни. Начните танцевать и брейк подскажет чего вы хотите на самом деле. Встряхните себя и обновитесь! Всё дело в движении! Все дороги начинаются с первого шага. Всё сейчас доступно. А с каждым годом будет всё меньше возможностей и меньше времени. Всё больше привязок к тому стилю жизни, к которому вы приклеились. Человек склонен сбуржуиваться от удобной жизни. Поэтому важно не только захотеть, но и **начать в этом году**. Если вы чего-то захотели, нужно не откладывать это больше чем на год. Никогда. И это важно во всех делах, а не только в танцах.

Найдите свой **источник вдохновения к танцу**. Без вдохновения можно заниматься по указке, можно ходить в качалку, без вдохновения можно учить уроки, ходить на работу, без вдохновения можно существовать в этом мире. Но без вдохновения и эмоций танец будет сухим и посредственным. А жизнь – серой и скучной. Брейк дансу надо учиться со страстью, как, впрочем, и жить свою жизнь.

“Никогда не откладывайте больше, чем на год. Потому что с каждым годом хотелка будет уменьшаться, отваливаться будет хотелка. В 15 лет человек хочет изменить мир,

в 25 лет человек хочет сменить работу, а в 35 хочет сменить канал на телевизоре. У него уменьшается желание перемен. Человек ничего уже не хочет, и сидит и думает: “лишь бы ещё хуже уже не было”. И никогда не ждите, что в будущем у вас будет больше возможностей. Возможностей много только сейчас. Если вы чего-то захотели, всегда в течении года это сделайте. Иначе вы сгниёте, иначе вы будете просто нечестными перед самими собой. Поэтому не тормозите! Давайте! Не ждите бесконечного никогда. Мечты преобразуйте в планы, а планы преобразуйте в действия. Время самый главный ресурс человека, чем больше проходит времени, тем меньше его остаётся. ...Если вы хотите что-то сделать в этой жизни, то сделайте это в этом году. Иначе всё, сдохнете.” (А.Кротов)

Получите полезную информацию (её море!) и начинайте с простых движений и их комбинаций. Узнайте что такое джем, что такое баттл, кто такой Африка Бамбаатаа. Узнайте про историю хип-хопа, про анатомию, физиологию вашего тела, про то, какие движения в брейке есть. Из интернета и общения с опытными бибоями, из их мастер-классов и от преподавателей в школах брейкинга. 5 элементов хип-хопа – диджеинг, эмсиинг, граффити, брейкинг, знание. Знание основ позволяет твёрдо и уверенно стоять на ногах. Знания это и есть наука, это и есть тот лифт, который поднимет вас наверх, избавит от изобретения “велосипедов”. Знания позволяют не тратить время на ненужные вещи. Знания это и источник вдохновения для вас. Получайте знания постоянно, и применяйте их в своём бибойнге. Начните с простого. Не бросайтесь сразу делать сложные вещи и получать травмы. Не надо прямо сейчас бросив эту книгу, идти в зал и начинать крутиться на голове, если вы этого никогда не делали. Подготовьте своё тело и развивайте его постепенно. Получите практическую информацию сначала. Составьте себе программу развития, спланируйте свои тренировки. Начните с простых движений, а сложные узнайте, как разделить на последовательность простых. Очень многие движения можно начать тренировать в собственной квартире, в перерывах между делами, во дворе, в парках (даже зимой не запрещается ходить на турники и бегать, если только вы проживаете не в Сибири или на Чукотке). Постепенно приучая тело, вы заметите, что ваша ловкость и умения растут. Базовые движения уже становятся привычными и простыми. Пообщайтесь с теми людьми, кто уже умеет делать то, что вы только хотите научиться. Обсудите, в чём сложность, что не получается, что вы делаете для того, чтобы получалось. Ищите решения, ищите практические знания и применяйте. Используйте интернет, соцсети, школы брейк данса, узнайте знания об истории брейк данса в вашей стране и в мире. Включите интерес в голову. Становитесь самостоятельными в тренировочном процессе. Ниже вы найдёте много известных движений и элементов для начального уровня и приёмов для их отработки или отсыл-ок “куда копать”. Работайте над собой усердно. Никто за вас этого не сделает.

Выбросьте телевизор. Это жизнезаменитель, показывающий нам гадости со всего мира, изречения политиков-депутатов и рекламу ненужных мусорных вещей. Если вы смотрите телевизор, он вам делает потихонечку мозги специальными, телевизорными. Он дарит фальшивое удовольствие и ест ваше время. Именно телевизор и средства массовой дезинформации повинны в том, что люди соседних стран ненавидят друг друга. Покупают ненужный хлам. Живут не свои жизни. Компьютер же – это средство распространения и получения информации, его можно использовать правильно для вашей идеи, переписываться, узнавать что-то от ваших друзей, а телевизор – это средство получения всякой ерунды.

Не пьянствовать. Очень много людей в нашей стране подсажены на бич такой. От пьянства возникает примерно ¼ всех проблем в России. И с другими брейкдансерами после тренировок не напивайтесь и дома тоже. Возникают всякие дефекты в танце от пьянства. Приклеиваются другие пьющие люди и тормозят и отвлекают вас на пути к вашей цели. Если человек ведёт здоровый образ жизни, то, конечно, практиковать брейк данс ему становится легче и приятнее. Курение тоже вредит возможностям танцевальным, это осознаём, когда цель – не просто дворовый уровень, а топ бибойства и физического развития на долгие годы и когда

возьмём ответственность эту цель достичь. Всё неестественное для организма мешает, подменяет естественные ощущения и не даёт расти выше этой ограниченной планки. Ещё притупляются красивые и сильные качества, со временем снижается качество жизни и усиливается её раздрайность. Счастье жизни не в интоксикации организма веществами, а в интенсификации проживаемых моментов. Используйте своё время и возможности в полную силу себе на благо.

Не бояться своих страхов и чужих мнений. Отбросьте все свои страхи. Первый страх – страх **внешний**: *“как я буду выглядеть и как на меня посмотрят окружающие, танцующие и не танцующие в зале”*. Люди, особенно те, кто никогда не учился танцевать, могут смеяться вашей начальной неловкости и корявости. Будут говорить, что это не брейк данс, что вы не умеете танцевать брейк данс. Не слушайте таких людей. Они ничего не умеют и сами боятся пробовать, и поэтому хотят отговорить и вас. Потакая им, вы стопите прогресс человечества. Опытные же танцоры, видя новичка, обычно вспоминают свои первые шаги, и могут сильно вам помочь в развитии. Но танец прекрасен, и совершенствовать свои умения это чрезвычайно полезно и для физической формы и для мозговых процессов и для творческого развития. Более того, брейк данс живёт танцорами, и он такой, каким мы сами его делаем. Нет в брейке ничего вредного. Вредное бывает во вредных людях с вредным и нездоровым отношением к жизни. Скованных своими страхами. Не будьте такими людьми с такими мыслями. Самый простой и быстрый способ избавиться от этого страха – идти в него, страшиться, но делать, выглядеть глупо, но действовать. Второй страх – **внутренний**: *“как делается это движение, оно такое сложное, у меня точно не получится ничего.”* Убирается общением с опытными танцорами, с теми кто может показать с чего начать. Все кто, чему-то научился, помнят время, когда сами ничего не умели. Они могут поделиться своими методами, как преодолевали себя они. Общайтесь с такими хорошими людьми. А также оттачивайте своё мастерство. Выходите к зрителю многократно, выступайте, привыкайте к вниманию и реакции зрителя, анализируйте успехи и неудачи и делайте выводы и применяйте эти выводы. Важно действовать активно, вообще, это оказывается полезным в жизни навыком.

Улучшаться самим и улучшать других. Идея хип-хопа: Love, Peace, Unity and Having Fun. Это то, что характеризует настоящий хип-хоп. Не обижайте других людей, и несите больше добра окружающим. Мы часть единого целого мира. Уважайте и поддерживайте друг друга. Синергия при единстве хороших людей доказывает насколько глупо этим людям быть разрозненными. Конкуренция и коммерциализация хип-хопа есть, но она не отменяет и не заменяет главной идеи – любви, мира, единства и веселья, а даёт новые возможности эту идею культивировать и распространять.

Любую проблему на свете можно решить танцуя.

(Джеймс Браун)

Делимся всеми умениями с окружающими людьми. Вдохновляем их. Люди очень хорошо научились видеть несправедливость мира, воспитывать в себе искажённое, неверное о нём представление. И не замечать волшебство, которое вот оно, у ног их лежит. Научились вы делать какое-нибудь базовое движение, например, гелик, и видите, что у товарища не идёт и знаете где не идёт – покажите, объясните, поговорите. Прошли достаточно большой путь в танце – делитесь своим опытом, полезными приёмами, которые помогли вам улучшить свои умения. Распространяйте добро. Ускоряйте развитие тех, кто идёт за вами. Помните, что чем больше мы сами несём добра другим людям, будь-то через танец или ещё каким способом, тем больше и получаем его в ответ, и в нас будет меньше сомнений, что и к нам будут относиться хорошо и помогать, когда нам трудно. Хороших людей становится больше, как бы ни пытались нас обмануть вредные и обиженные люди и средства массовой дезинформации. И вы тоже помогайте обиженным и разочаровавшимся. Словами и с помощью танца, поднимайтесь, улучшайтесь и оздоравливайтесь. Поднимайте, улучшайте и оздоравливайте других.

Есть частичка сумасшествия в танце,

которая делает каждому много добра.

(Едвин Денби)

Любовь, мир, единство и веселье.

(девиз хип-хоп движения)

Иметь терпение и постоянство намерений. Во многих случаях не сразу всё получается. Любая проблема решается количеством приложенного времени. Помните, чего вы хотели, чего вы хотите сейчас и не разменивайте свою мечту. Помним о **регулярности** тренировок. Если решили танцевать брейк данс, то практикуйте это. Красота и крутизна приходят только с опытом. Не пропускайте тренировки по лени. Любой организм либо подвергается лени и имеет всякообразные проблемы из-за этого, либо он лени не подвергается. Это сознательный выбор каждого человека. Планируйте свои тренировки и знайте что конкретно вы тренируете и на каком этапе умения находитесь сейчас. Если ты запланировал что-то – ты это делаешь. Постоянство намерений очень важно. Если решили встать в 5 утра, делать зарядку и выходить на пробежку, то обязательно это делайте. Всё что, запланировали обязательно делайте. Запланировали тренировать flare – 10 подходов по 5 раз, выполняйте; запланировали импровизацию в течении 5-ти минут – делайте; решили придумать выход – придумывайте выход. Вы можете улучшить все что угодно в своей жизни при условии, что будете обращать внимание на свой прогресс каждый день. Хорошей практикой для отслеживания развития на пути к цели и постоянства своих намерений будет **завести дневник и составить план тренировок**. Как признаётся Simonster (посмотрите его видео на youtube), он понял, что:

●
нужна жёсткая программа (потому что, во-первых это весело, а во-вторых, это позволяет держать себя в руках)

●
тренироваться надо с высокой интенсивностью, потому что низкоинтенсивные тренировки оказались неэффективны для достижения таких сложных целей, как у него

●
не бросаться резко в тренировки – если ничего не делали, и вдруг сразу начинаете фига-чить 7 дней в неделю, так делать не надо

●
имея жёсткую программу, при этом слушать своё тело и пробовать иногда поиграть с движениями, придумать новые упражнения. Раздвигать свои пределы, чтобы наслаждаться своей тренировкой.

Хип-хоп – это просто часть жизни. Люди, которые говорят о хип-хопе, что “я – хип-хоп! мы представляем хип-хоп!” – это не хип-хоп, это разговоры о хип-хопе. Люди хип-хопом живут. Они о нём не говорят, они делают дела в хип-хопе.

А все, кто говорят “Я хип-хоп, я в хип-хопе”...

не надо, Я- это значит никто.

(Dj Gorton, Da Boogie crew)

“Успех приходит к тем, кто “неустанно” долбит, и долбит, и долбит, и потом снова долбит в одну точку...”

(Том Питерс)

Растягиваться. Если человек, который занимается физическим развитием собственного тела, не тянется, такой человек существенно ограничивает свои успехи. Тянуться может каждый начинающий. Это не запрещается. Растяжка прямым образом влияет на качество и красоту движений. Кто тянется регулярно, знает границы, в которых он способен работать телом и ярче чувствует тонус своих мышц и сопутствующих тканей. Получает больше удоволь-

ствия от танца. Кроме этого, такой человек развивает внутреннюю душевную крепость и положительные свои качества. Поэтому тянитесь и будете счастливее жизнь жить.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.