

12+

Татяна Шишенина

Bachata Dual Method- Twins Style



Татьяна Шишенина
Bachata Dual Method — Twins
style. Для танцевальных
преподавателей,
танцоров, блогеров

<https://litres.ru/74465749>
ISBN 9785007124393

Аннотация

Авторская система двухролевого
обучения Bachata Social Dance для женских групп. Bachata
Dual Method- система обучения
Twins Style- стиль танца.

Содержание

Bachata Dual Method- Twins	5
Предисловие	7
Глава 1. Для кого эта книга?	11
Глава 2. Что такое Bachata Twins?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Bachata Dual Method
— Twins style
Для танцевальных
преподавателей,
танцоров, блогеров

Татьяна Шишенина

© Татьяна Шишенина, 2026

ISBN 978-5-0071-2439-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Bachata Dual Method- Twins

Авторская система двухролевого обучения

Bachata Social Dance для женских групп

Собственная методика + педагогика + психология

Автор: Татьяна Шишенина

Оглавление

— **Предисловие**

— **Глава 1. Для кого эта книга?**

— **Глава 2. Проблема партнёрства и пути её решения.**

— **Глава 3. Мифы и сомнения: так ли это сложно?**

— **Глава 4. Dual Method для преподавателей социальных танцев.**

— **Глава 5. Преимущества метода в реальных условиях.**

— **Глава 6. Switch Key и Reset Point — инструменты Dual Method**

— **Глава 7. Типичные ошибки при внедрении Dual Method**

— **Глава 8. Хореография в Bachata Twins**

— **Глава 9. Сценическое развитие Bachata Twins**

— **Глава 10. Психология двухролевого обучения.**

— **Глава 11. Ключи на практике: детальный разбор**

- **Глава 12. Bachata Twins за 30 дней в своей школе**
- **Глава 13. Модульная система Dual Method**
- **Глава 14. Бонус. Терминология.**
- **Послесловие.**

Предисловие

Обо мне совсем коротко...

Итак, меня зовут Татьяна, и я — танцевальный тренер в Хургаде, Египет. Сейчас я живу и работаю здесь, в Египте. Несколько лет назад я завершила карьеру танцовщицы живота.

Я руководитель и преподаватель своей студии танцев Ta-Dance, где обучаю танцам русскоязычных экспатов и немного египтян. Открыв для себя социальные танцы, я стала активно развиваться в женском стиле и параллельно обучаться парной бачате. Пройдя курсы для преподавателей Norhe & Judit, я начала преподавать для начинающих танцоров. Скажу сразу; я не топовый блогер- танцор, не какой-то известный преподаватель, мое имя вам ни скажет ничего.

Эта книга родилась не из желания создать что-то необычное или удивить танцевальное сообщество. Она родилась из наблюдений, из многолетнего преподавательского опыта по различным стилям танца.

Она появилась после личных наблюдений и условий, в которых я находилась и которые хотела изменить.

Я заметила: человек часто начинает создавать тогда, когда ему чего-то не хватает, и тогда, когда он ищет свой путь, выход. Путь к созданию нового всегда начинается в том числе из жажды несуществующего.

Моя методика — это ответ на ту нехватку, которую я прожила лично. Я превратила её в инструмент — для себя и для других, для тех, кому это действительно нужно. Я надеюсь, что моя книга, мой метод найдет отклик в танцевальном сообществе. Бог танца выбрал меня в проводники новых знаний, это совсем не моя заслуга, если можно я так пошучу...

Как пришёл ко мне этот метод, для чего и для кого он, а также мой пока ещё небольшой путь — всё это в книге «Bachata Twins».

Я рада приветствовать каждого, кто открыл эту книгу: танцоров, преподавателей социальных танцев и тех, кто только начинает знакомство с бачатой.

Возможно, вы уже много лет танцуете, возможно, только делаете первые шаги, а может быть, вы вообще никогда не были на занятиях по бачате. Искренне надеюсь, что эта книга вдохновит вас посмотреть на социальный танец с новой стороны.

Из вопросов, которые возникали у меня снова и снова, и из желания найти решение там, где я видела ограничения привычной системы обучения.

Так появился метод Bachata Dual — мой авторский метод обучения двум ролям, взаимодействию и новому стилю танцевания в социальном танце Bachata Sensual.

Сегодня он развивается как метод обучения для женских групп. Именно с такого формата всё началось, потому что именно женщины чаще всего сталкивались с проблемами,

которые мне хотелось решить. Почему я выбрала именно этот путь, вы поймёте, читая следующие главы книги.

Если вы преподаватель, я хочу обратиться к вам отдельно.

Не воспринимайте эту книгу как свод строгих правил. Скорее, это удочка, а не готовая рыба.

Я искренне верю, что каждый преподаватель сможет адаптировать её под своих учеников, дополнять собственным опытом, находить новые упражнения, новые ключи и новые способы обучения.

Мне хотелось создать не закрытую методику, а направление, которое сможет развиваться вместе с теми, кто будет его изучать и преподавать.

Если вы ученица, эта книга тоже для вас. Если вы уже танцуете бачату, любите социальные танцы и чувствуете, что готовы выйти за привычные рамки одной роли, вы откроете для себя совершенно новый взгляд на взаимодействие в паре.

Возможно, мой метод понравится не всем. Любая новая идея вызывает вопросы, обсуждения и критику. И это естественно, но для меня самым главным доказательством являются не слова, а практика. Первый экспериментальный поток Bachata TW состоялся в 2025—2026 годах. С тех пор метод продолжает развиваться, а занятия регулярно проходят в моей студии.

Сегодня мои ученицы уверенно владеют двумя ролями. Они могут танцевать друг с другом в стиле Bachata Twins,

быть внимательными и музыкальными фалловерами в паре с мужчиной, а при необходимости взять на себя роль лидера и комфортно танцевать с рандомной партнёршей, тем самым уравнивая гендерное неравенство на танцполе. Для меня это не просто новый способ обучения. Это возможность дать танцовщицам больше свободы, больше понимания партнёрского взаимодействия и больше возможностей получать удовольствие от социального танца.

Если эта идея близка и вам, тогда приглашаю отправиться вместе со мной в мир Bachata TW.

Bachata Twins — это не отказ от традиционной бачаты, это ещё один путь понять её глубже.

Twins (англ.) — «двойняшки», и это о парности, о дуальности в системе.

Дуальность — это двойственность, связь двух разных или противоположных начал, которые дополняют друг друга. И вот три главных тезиса:

- Bachata Twins — стиль и эстетика.
- Dual Method — система обучения.
- психология — то, что происходит с учеником при освоении двух ролей.

Глава 1. Для кого эта книга?

Эта книга для тех, кто хочет увидеть социальный танец с другой стороны.

Для учениц и танцовщиц.

Для тех, кто привык танцевать только роль Follow и хочет попробовать себя в роли Leader, лучше понять механику партнёрского взаимодействия и перестать зависеть от наличия партнёра на занятии или вечеринке.

Освоение двух ролей даёт возможность не только танцевать с большей свободой, но и лучше понимать, что происходит в паре с обеих сторон.

Для преподавателей социальных танцев.

Для педагогов, которые сталкиваются с нехваткой партнёров, дисбалансом в группах и хотят расширить привычную систему обучения.

Dual Method можно использовать как дополнение к традиционному обучению: постепенно вводить две роли, работу с музыкальными фразами, Switch Key и Reset Point.

Для преподавателей, работающих без постоянного партнёра

Метод особенно интересен тем, кто хочет развивать группы самостоятельно и искать новые способы обучения парному взаимодействию даже тогда, когда в классе нет идеального баланса между Leader и Follower.

Для тех, кто только начинает изучать бачату

Книга может стать знакомством с принципом двухролевого обучения и помочь с самого начала увидеть танец не как набор отдельных движений, а как диалог двух людей.

И просто для тех, кому хочется больше танцевать

Для тех, кто не хочет сидеть и ждать приглашения, кто любит развиваться, экспериментировать и искать новые возможности в социальном танце.

Эта книга не предлагает отказаться от традиционной бачаты. Она предлагает расширить свои возможности и научиться видеть танец с двух сторон.

Bachata Twins — это про взаимодействие.

Dual Method — про обучение.

А главное — про свободу понимать и чувствовать танец глубже.

Глава 2. Что такое Bachata Twins?

Bachata Twins — это танцевальное направление, в котором две партнёрши владеют обеими ролями и могут передавать лидерство внутри одного танца.

Dual Method — авторская система обучения, которая позволяет освоить этот принцип последовательно и структурированно.

Reset Point и Switch Key — инструменты Dual Method, обеспечивающие переход между ролями.

От проблемы к системе

— Первая проблема — не хватает партнёров.

В начале пути приходя на уроки по бачате и других социальных парных танцев я видела одну и ту же картину: партнёров не хватает и это грустно.

Девушки ждут, пока партнёр перейдет к ним, чтобы отработать связку.

По неопытности я думала, что на вечеринках расклад будет несколько иной, но опыт — сын ошибок трудных... Женщин на танцполе, вернее, около него, часто гораздо больше, чем мужчин, и часть их вечера проходит в бесплодном ожидании приглашения. Некоторые девушки сами приглашают кавалеров и подчас получают отказ без видимых причин.

Да, да, девушки, будем честны: нарушая этикет, мы и сами провоцируем партнёров на подобные ситуации. Гендер-

ное неравенство на уроках и на танцполе будет диктовать свои законы.

Иногда желание танцевать просто тает в ожиданиях, нет?!

Время шло, но ничего не менялось: и на уроках, и на вечеринках партнёров не хватало.

Помните старую песенку?

— Стоят девчонки, стоят в сторонке, платочки в руках теребят,

Потому что на 10 девчонок, по статистике 9 ребят.

А на нашем танцполе иногда статистика более печальная.

Однажды пришла мысль, я ее оформила вопросами: почему танцовщица должна знать только одну роль? Почему понимание танца должно ограничиваться только опытом фолловера? Что произойдет, если изучать обе роли одновременно?

Может ли это не только решить практические сложности, но и открыть новые возможности в самом танце?

Мне очень хотелось расти как парному танцору, но, к сожалению, время шло, а хорошего партнёра для тренировок я так и не находила. Жизнь складывалась так, что я всегда верила: если есть запрос, значит, ответ придёт!

Решение проблемы

И вот она — эврика! Раз нет партнёров, пусть это будет партнёрша! С подругой всегда легче договориться.

А ещё мне всегда было интересно изучить бачату с другой стороны — как лидер, но без притворства и без попытки

изображать мужчину со всеми его манерами и фишками.

Присмотревшись к коллегам-девочкам, я предложила одной из них тренироваться вместе.

В процессе тренировок мы с Надей, моей партнёршей, постепенно начали меняться ролями: сначала я была лидером, затем она. Так мы проходили связку за связкой.

Трансформации происходят в голове, когда ты целенаправленно изучаешь несвойственную себе роль, ломаешь свой стереотип и идёшь лесом, но по хорошей дороге.

Я задумалась: а что, если нас, знающих обе роли, станет больше? В таком случае мы сможем не стоять в стороне, ожидая приглашений, и, тем более, не сталкиваться с отказами.

— Первое решение — обе танцовщицы изучают две роли.

Можно представить, что гендерное неравенство на танцполе может немного качнуться, а это уже веселее. При нехватке партнёров мы танцуем друг с другом, становимся заметными на танцполе, и таким образом наша приглашаемость партнёрами может увеличиться.

Итак, я объявила набор в экспериментальную группу. Мне не нужно было много участников — важнее было протестировать систему.

Я начала курс, назвав его «Bachata Twins: мы зеркала друг друга, мы эхо», а сам метод обозначила как Dual Method — дуальность, двойственность, созвучная со словом «дуэт». В самой книге будут присутствовать и название стиля, и название метода — для большего понимания идеи.

Хочу сразу сказать, что я только в начале пути, хотя многое уже стало ясным. Не все остались в группе. Почему? Это сложный вопрос, но со временем пришли ответы и понимание проблемы. Если сказать коротко, есть «девочки-девочки», которые хотят или могут быть только фолловерами. Одна из причин на поверхности — нежелание брать на себя ответственность. Но, опять же, есть и другие причины, которых в этой книге мы тоже коснёмся.

Итак, сначала мы просто вставляли в пары, изучали короткие комбинации, менялись ролями и заучивали движения зеркально. Так каждая из нас осваивала обе роли в паре.

Со временем я стала понимать, что чего-то не хватает: есть белое пятно в системе.

Встал вопрос: как сделать так, чтобы одна участница не была лидером на протяжении всего танца? Это была идея: нужна была смена ролей внутри танца между партнёрами.

Появился вопрос: как сделать это гармонично и незаметно?

И тут я вспомнила о трайбле — ура! Нам нужны ключи! Трайбалистки меняют лидера после определённых движений: это может быть жест, взмах головы или руки. Нам нужно было придумать такой ключ для нашего стиля.

— Решение найдено — Switch Key.

Я разработала систему ключей, которая даёт понять фолловеру, что ей передают роль лидера. При близком контакте у нас, конечно, есть возможность «шепнуть»: можно про-

изнести волшебное слово, выполнить ключевое движение и сменить роли внутри танца. Таким словом у нас стало «Твинс», но я бы не делала ставку на слова, пусть даже они будут незаметны для зрителя. Всё же изучение ключей в танце я бы поставила на первое место.

Итак, у нас есть ключ. Он нужен был не просто так: ключ — это только инструмент, а конечная цель — обнуление. Так родилось понятие Reset Point.

В процессе обучения возник вопрос: как танцевать на вечеринках? На танцполе можно увидеть однополые пары, и в танцевальных сообществах это совершенно нормально. Часто тренер, знающий обе роли, танцует и как лидер, и как фалловер. Но моя идея заключалась в чем-то другом.

Я заметила, что две девушки в танце могут создавать совершенно особую эстетику движения. Они могут становиться зеркалами друг друга, создавать синхронность, мягкость, одинаковые линии рук и ощущение единого потока. Благодаря системе специальных ключей роли могут незаметно передаваться внутри самого танца. И, что самое важное, никто не изображает мужчину в роли лидера: мы остаёмся прекрасными женщинами и делаем синхронные повороты руками. То есть это не просто обучение двум ролям — это уже система Dual Method.

Это свобода от ожидания.

Это понимание танца с двух сторон.

Это возможность продолжать танцевать.

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.