Настольная книга ХОРЕОГРАФА

или верь в себя



Киселева Динара Юрьевна
Di Kis

Динара Kis

Настольная книга хореографа, или Верь в себя

https://litres.ru/74887644
SelfPub; 2026

Аннотация

Детское любопытство в восемь лет обернулось трагедией: падение со второго этажа заброшенного дома привело к тяжелой травме позвоночника. Долгие месяцы в корсете, боль при каждом шаге и пугающий прогноз врачей о возможном инвалидном кресле могли навсегда сломить ребенка.

Но именно в этот темный момент родился спасительный выход — танец. То, что начиналось как строгая врачебная рекомендация для укрепления мышц и спины, превратилось в главный смысл жизни. Шаг за шагом хореография возвращала телу силу, а душе — свободу от страха и отчаяния.

Эта книга — больше, чем методическое пособие для педагогов хореографии. Это искренняя история преодоления, основанная на личном опыте. Она о том, как искусство движения помогает встать на ноги, обрести опору внутри себя и найти красоту даже там, где, казалось бы, не осталось надежды.

Откройте эти страницы, чтобы найти вдохновение, поддержку и ту самую внутреннюю свободу, способную изменить жизнь.

Содержание

Предисловие 4
Конец ознакомительного фрагмента. 6

Динара Di Kis
Настольная книга хореографа, или Верь в себя

Предисловие

Моя история — это история о преодолении, о том, как хореография стала моим спасением в трудные моменты жизни. Восьмилетней девочкой, полной энергии и желания исследовать мир, я не задумывалась о рисках, когда вместе с подругами забралась на крышу заброшенного дома. Это была обычная детская шалость и невинное любопытство, которые закончились для меня трагедией.

Я упала со второго этажа на жесткую, холодную землю. Удар о железную дверцу старой печи, брошенной среди кустов, стал для меня тяжелейшим испытанием. После падения я долго носила корсет, и каждая попытка встать или сделать шаг отзывалась острой болью. Врачи диагностировали серьезную травму позвоночника. Хотя я верила в быстрое восстановление, страх перед неизвестностью не покидал меня ни на минуту.

В это непростое время мой лечащий врач стал для меня настоящим проводником в мир искусства движения. Он объяснил, что занятия хореографией помогут укрепить мышечный каркас и стабилизировать поясничный отдел. Я до сих пор помню его слова: «Если не заниматься, в организме начнутся сбои. Позвоночник в твоем возрасте слишком хрупкий, и без должного внимания последствия могут быть страшными. Представь, что однажды ты окажешься в инвалидном кресле — эта картина не должна стать реальностью».

Тогда это прозвучало как страшный сон, но именно слова доктора стали моим главным стимулом. Я поняла, что танцы — это не просто искусство и способ самовыражения, но и единственный путь к выздоровлению. Я приступила к тренировкам. Со временем занятия стали приносить мне не только физическую силу и гибкость, но и возможность выплеснуть накопившиеся переживания. Я чувствовала, как каждое движение освобождает меня от страха и боли, наполняя жизнь смыслом и радостью.

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.