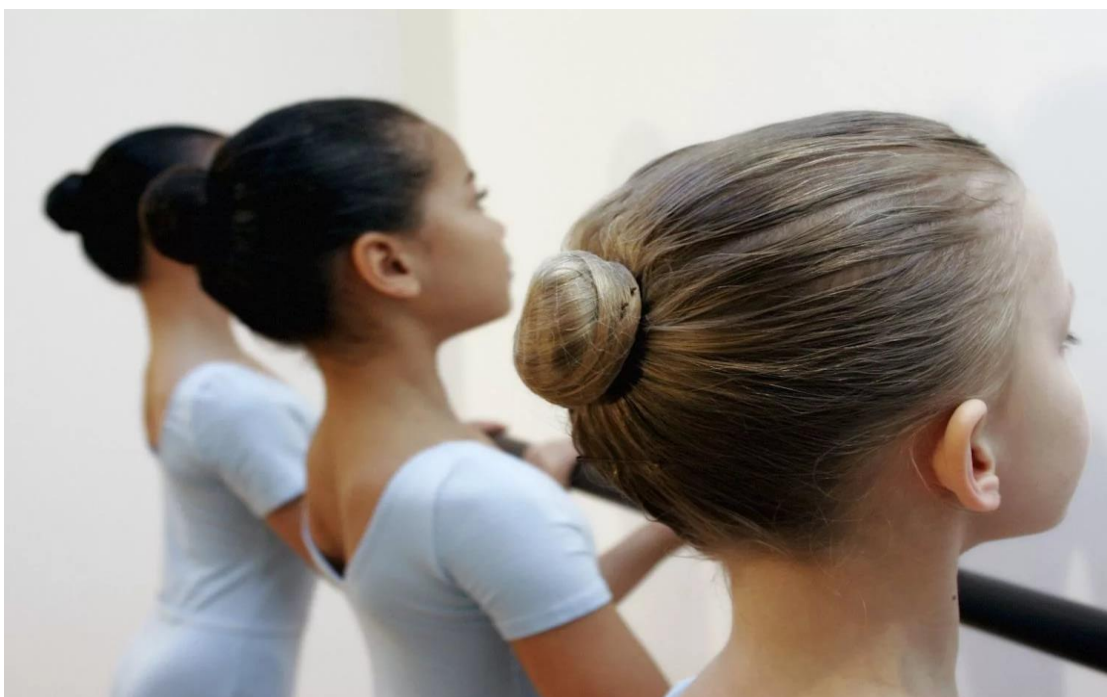


ЗДРАВСТВУЙТЕ, МОИ ДОРОГИЕ И ЛЮБИМЫЕ УЧЕНИКИ.

Сегодня предлагаю поговорить о неотъемлемой составляющей внешнего вида любого танцора. Не буду долго вас мучать и скажу, что это, конечно же, ПРИЧЕСКА.

У волос, как и в хореографии, должна быть строгая дисциплина!



Основная примета балерины – это ровная, как стержень, спина, слегка вывернутые во время ходьбы ноги, ну и, конечно же, классический пучок и прилизанные, закрепленные лаком и заколками волосы. Самое ценное свойство такой прически — УДОБСТВО, так как волосы не мешают танцевать. И для сцены прическа хороша — убранные с лица волосы выгодно открывают зрителю черты и все эмоции, интонации легко считываются. Разумеется, есть много нюансов и вариаций на эту тему. Балетная эстетика – это, прежде всего, линии, красота и изящество.

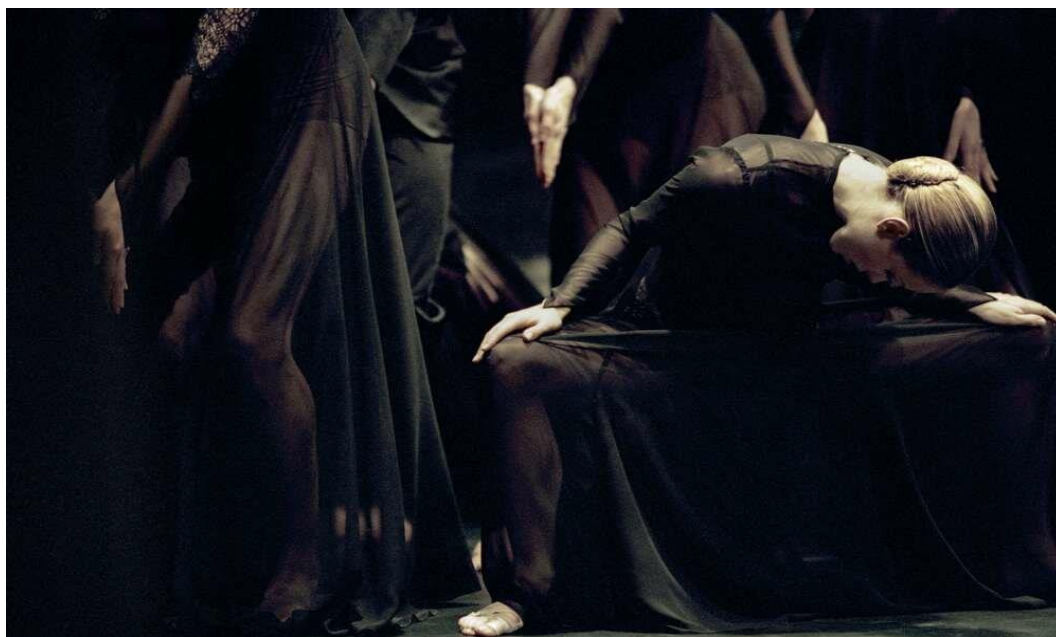
Прочно закрепившись в арсенале доспехов балерин, пучок постоянно менялся с течением времени, принимая различные формы, следуя, прежде всего, ритму женской моды - вспомним маленький закрученный пучок,

завязанный довольно высоко на макушке - он представлен в бесконечном количестве возможностей и никогда не исчезал.

Итак, неизменный с середины XIX века, эпохи, в которую сложился портрет балерины, пучок прочно утвердился на своем месте не только во время исполнения балетных спектаклей, но также и в повседневных практиках танцовщиц начиная с юного возраста, когда они еще являются ученицами балетных школ.



И современные хореографы по-прежнему не забывают эту вневременную прическу. И если балерине приходится распустать волосы на сцене - это чаще всего делается для того, чтобы подчеркнуть напряженность ситуации, как это, например, сделано в Весне Священной, или чтобы подчеркнуть отчаяние, безысходное одиночество, которое испытывает, например главная героиня, предавая себя смерти в финале Ромео и Джульетты.



Многие танцоры и родители, услышав, что на занятии необходимо быть с такой прической, сразу пугаются, что у них не получится ее сделать. Поэтому я подготовила для вас 4 простых способа, как сделать балетный пучок для занятий танцами! Выбирайте любой из понравившихся вариантов! И обязательно попробуйте сделать их ДОМА!

СПОСОБ №1. ПРОСТАЯ РАКУШКА



Понадобится расческа, резинка, шпильки.

- 1. Расчешите волосы и распределите на удобный пробор;**
- 2. Сделайте тугий низкий хвост;**
- 3. Скрутите волосы в тугий жгут;**
- 4. Накрутите получившийся жгут вокруг резинки, заколите шпильками.**

СОВЕТ: Если волосы все равно рассыпаются — используйте вторую большую резинку и закрепите ее получившейся пучок. Если волосы недлинные — можно сделать такую прическу без шпилек, используя только 2 резинки.

СПОСОБ №2. РАКУШКА-КОСИЧКА

Это слегка измененная версия предыдущей инструкции.



1. Первые два пункта такие же, разница в том, что нужно заплести из хвоста косичку.

2. Затем обмотайте ею резинку, заколите шпильками.

Это более надежный вариант, так как волосы, заплетенные в косу очень «неохотно» расплетаются - следовательно, прическа продержится дольше.

СПОСОБ №3. ПУЧОК-БУБЛИК

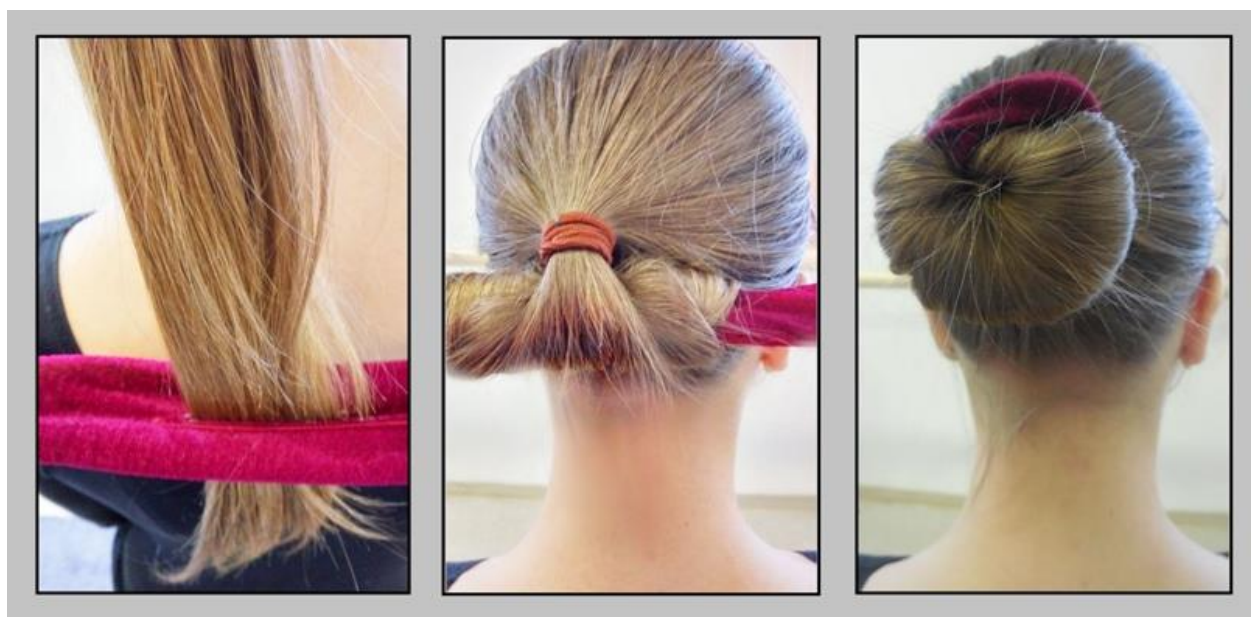


Этот вариант идеален для тех девочек, у кого короткие и не густые волосы. Но и для обладателей густых шевелюр тоже подходит. Нам понадобится расческа, резинка, бублик (должен подходить по цвету волос).

1. Так же, как и в предыдущих инструкциях расчешите волосы, сделайте низкий хвост и наденьте «бублик» на резинку.
2. Опустите голову девочки вниз, распределите волосы равномерно по «бублику», стараясь не оставлять просветов.
3. Используйте вторую резинку, чтобы закрепить волосы, торчащие кончики спрячьте под резинку.

Этот вариант прически надо хорошенько отработать, так как во время занятий у многих такой пучок рассыпается. Если приловчиться и делать пучок очень плотным, то таких проблем можно избежать. К тому же выглядит он великолепно!

СПОСОБ №4. ПУЧОК-ТВИСТЕР



Для этого варианта понадобится расческа, резинка и твистер.

1. Расчешите волосы, сделайте низкий хвост;
2. Закрутите волосы рулетиком по направлению к резинке (аккуратно заправляйте кончики);
3. Соберите концы твистера так, чтобы получился пучок.

Вооружитесь моей инструкцией и опробуйте все варианты!
Практикуйтесь, практикуйтесь, и Вы научитесь делать танцевальную
прическу за считанные секунды!