

**Методическое пособие
по изучению южно-индийского классического стиля танца
Бхаратнатьям**

**«Где взгляд, там жест,
Где жест, там чувство,
Где чувство, радость и любовь.
Все это тайна жизни бесконечной,
А танец вечен как любовь...»**

Составитель:
Милованова С.В.- педагог и исполнитель
индийского танца

Содержание

Пояснительная записка

I. История возникновения и развития индийского классического танца Бхаратнатьям.

II. Священные тексты индийского классического танца Бхаратнатьям.

III. Технические аспекты Бхаратнатьям:

1 Нритта

- 1.1. Основные позиции рук.
- 1.2. Широ бхеда — движения головы
- 1.3. Дришти бхеда — движения глаз
- 1.4. Грива бхеда — движения шеи
- 1.5. Пада бхеда — движения ног
- 1.6. Адаву – технические комбинации

2. Натья.

IV. Маргам - последовательность сольного выступления Бхаратнатьям.

V. Музыкальное сопровождение.

VI. Храмовый образ исполнителей индийского классического танца Бхаратнатьям.

VII. Исполнители и учителя бхаратнатьям.

Заключение. Волшебная сила танца – Здоровье заряд положительных эмоций

Приложение:

Краткий Словарь бхаратнатьям

Список литературы

Пояснительная записка

Танец – это состояние души и чтобы понять, что такое индийские классические танцы, надо углубиться в историю, философию и культуру Индии, в которой присутствует мудрость и опыт тысячелетий.

Уникальность индийского классического танца состоит в том, что танцем может заниматься любой человек, независимо от пола и возраста, а также от поставленной цели насколько хочется овладеть танцем.

Бхаратнатьям воодушевляет и очаровывает меня уже много лет, и любовь к нему с течением времени только усиливается. Существует большая разница между индийскими танцами, которые мы видим в индийских фильмах и возвышенным искусством классического индийского танца со своими традициями и канонами. Бхаратнатьям - утонченная и сложная форма танцевального искусства южно-индийского штата Тамилнаду, включающая в себя музыку, поэзию, драматическое искусство и пантомиму. Это динамичный, земной и очень четкий стиль танца, который одинаково пригоден как для сольного, так и для группового исполнения.

Данное пособие предназначено для преподавателей вузов и студентов обучающихся по специальности «Народное художественное творчество», дисциплина «Танцы народов мира», педагогов - хореографов училищ, колледжей и школ искусств. Пособие также рекомендовано для людей интересующихся индийской танцевальной культурой и для самостоятельного ознакомления и изучения классического южно-индийского танца бхаратнатьям.

Пособие служит информационно - теоретической подсказкой для практических занятий и включает в себя краткую историю и развитие индийского классического танца бхаратнатьям, структуру построения традиционного практического занятия, разновидности абхинаи, систему сольного представления — маргама, сценический образ танцовщицы и список имен легендарных исполнителей индийского танца. Пособие сопровождается красочными картинками и терминологическим словарем, которые помогут в ознакомлении и изучении классического танца бхаратнатьям.

Целью пособия является дать широкое представление о индийском классическом танце бхаратнатьям, как о части духовного богатства и культурного достояния народа Индии, привить любовь и уважение людей другой национальности к индийской культуре. Пособие поможет изучить танец в его историческом развитии бытовании художественном творчестве сценическом театральном воплощении. Освоить богатую танцевальную лексику и особенность индийского классического танца бхаратнатьяма, а это три его основных аспекта: *нритта* —технический это всевозможные *адаву* (движения), которые, переплетаясь между собой и исполняясь в различных темпах и ритмах, создают необычайные по красоте танцевальные узоры, *натья* - драматический элемент,с использованием абхинаи -это искусство выражения внутренних чувств через мимику лица, язык жеста, походки и позы и *нритья* - элемент, объединяющий танец и драму.

Красота и сила чистого танца и абхиная, большая символичность языка жестов и композиции, разнообразие четких технических аспектов придают танцу некоторую линейность и лаконичность, замедленность и убыстренность темпа исполнения.

Все это предоставляет хореографу богатые возможности для составления разнообразнейших танцевальных композиций.

I. История возникновения и развития индийского классического танца Бхаратнатьям.

История появления и начало развития классического индийского танца бхаратнатьям уходит корнями глубокоую древность индуизма.

Легенда появления танца непосредственно связана с именами индуистских богов Брахма, Вишну, Шива.

Одна из легенд гласит, что из пупа Бога Вишну вырос Бог Брахма. Для развлечения богов Бог Брахма сотворил *ансар* - первых женщин-танцовщиц. Одна из апсар по имени Урваши, передала божественные знания танца и музыки людям.

Бог Вишну показал *ангхар* и *каран* - танцевальные позы Брахме и попросил его изложить их суть. Брахма научил им мудреца Бхарату Муни и вдохновил на создание "Натья Шастры" трактата, посвященного танцу и музыке, в котором упоминается 108 танцевальных поз и танец «тандава лакшан».

Огромную и важную роль играет концепция Шивы - Натараджа (*в переводе с санскрита «владыка танца»*), как божественного танцора, берёт своё начало в индо – дравидской культуре. Согласно Ведам - священным текстам, своим космическим танцем Шива уничтожает и создает миры в конце каждого периода. Существует семь основных *тандава* или энергичных танцев Шивы, каждый из которых ассоциируется с соответствующей деятельностью, временем и местом исполнения.

Фигура танцующего Шивы Натараджи представляет пять основных видов его деятельности и изображается стоящим на одной, чуть согнутой в колене правой ноге. Его левая нога грациозно выставлена вперед в танцевальной позе. У Шивы четыре руки, жест каждой из них имеет смысл. В правой верхней руке Шива держит барабанчик Дхамару барабан в форме песочных часов - символ космического ритма и звука. В верхней левой руке держит агни - язычок пламени. В равновесии рук проявлен противовес творения и разрушения в игре космического танца. Нижняя правая рука с поднятой открытой кистью замерла в мудре патака, означающей защиту и благословения, бесстрашия для преодоления страха смерти, а мудра левой нижней руки - указывает на поднятую левую ногу и означает возможность для человека спасения от его иллюзорного восприятия реальности. Натараджа исполняет свой танец на теле карлика–демона, уничтожая символ невежества, похоти, гнева, жадности, эгоизма, зависти. Голову Шивы украшает корона с черепом - знак победы над смертью а его фигура заключена в бронзовый огненный ореол, олицетворяющий вселенную.

Многие исполнители классического танца совершают ежегодное паломничество в храмовый город Чидамбарам на юге Индии, чтобы поклониться статуе Бога Шиве – Натараджа.

Бхаратнатьям когда-то носил название садир — танцовщик, качери - зрители, чиннамела - маленькая аудитория или даси аттам - "представление девадаси". Бхаратнатьям был частью храмового ритуала, в котором участвовали девушки *девадаси* – храмовые танцовщицы, обученные ритуальным танцам. *Девадаси* славились физической красотой, образованностью, обладали безупречными манерами и пользовались уважением в обществе.

Девадаси подразделялись на несколько классов, каждый из которых отвечал за определенную службу в храме: *раджадаси* танцевали перед священным алтарем, *аланкардай* - во время собраний общины, *девадаси* - в храмах, *свадаси* - во время специальных религиозных церемоний. Чтобы стать *девадаси*, девочка до 9 лет должна была пройти следующие церемонии:

- ритуальное замужество

Девочку выдавали замуж за божество, которому поклонялись в храме. Церемония назначалась на благоприятный день и час, с соблюдением строгих постов и включала в себя поклонение ножным браслетам. Девочку усаживали напротив изображения божества

лицом к северу, и священнослужитель повязывал ей на шею «тали», священное ожерелье, предварительно сняв его с шеи божества. После этого за девочку вносилось приданное, которое переходило в казну храма.

- клеймение

Это символ вечной связи с храмом. В вишнуйских храмах, раскалённое клеймо в виде метательного диска, выплавленное из серебра или меди, ставилось на правое плечо новобрачной, а на левое плечо ставилось клеймо в виде раковины. В шиваитских храмах использовалось клеймо в виде трезубца, символизирующего бога Шиву. Оно вдавливалось в правое плечо девадаси. Затем к местам ожогов прикладывалась священная красная глина и листок «бильвы».

Таким образом, будучи супругой бога, девадаси не могла стать вдовой и всегда считалась целомудренной, её жизнь была священной и её присутствие необычайно благоприятным. Тем не менее, некоторые факты говорят о том, что не все девадаси оставались верными священным узам. Некоторые из них благополучно выходили замуж или становились любовницами священнослужителей, богатых вельмож или правящих монархов.

-посвящение в изящные искусства

Девадаси изучали не только искусство танца, но также игру на различных музыкальных инструментах, вокал, литературу, языки и живопись. Церемония посвящения в процесс обучения танцевальному искусству включала первый ритуальный урок танца. Вначале совершалось подношение фруктов, цветов, благовоний и денег, красиво уложенных на круглом подносе, предлагаемом божеству, а затем и самому учителю. Также проводилась пуджа Ганеше, устранителю препятствий и покровителю искусств и наук. Далее, будущая танцовщица исполняла несколько движений на рисовой муке, в это время учитель (гуру) держал её за щиколотку и слегка ударял стопой об пол, произнося речитативы «тхейя тхей».

-дебют - арангетрам девадаси

Арангетрам назначался в наиболее благоприятный день, согласно астрологическому прогнозу и проходил в присутствии махараджи перед изображением божеств. Это событие подробно описано в истории о ножном браслете - «Сияляпадикарам» Иланго Адигала, писателя эпохи Сангам (II в. до н. э. – III в. н.э.). Героиня повести, девадаси Мадхави, в присутствии махараджи Карикалана династии Чолы, украшает цветочной гирляндой бамбуковый ствол, символизирующий сына бога Индры, затем выходит на сцену и даёт свой первый концерт. После представления, махараджа даёт квалифицированную оценку высокому мастерству танцовщицы и награждает её 108 золотыми монетами и гирляндой из зелёных листьев, удостоив её высокого титула «Талайкколли» - наилучшая из танцовщиц. Затем помощницы счастливой Мадхави относят гирлянду на улицу, которую покупает за 1008 золотых монет главный герой повести Ковалан, таким образом, став её покровителем.

Помимо танцев и музыки, у девадаси были и другие обязанности, такие как украшение храма, сбор цветов и плетение гирлянд. Они участвовали в обряде обмахивания божества специальным веером, зажигали ритуальные лампы и готовили масла и благовония, используемые во время службы.

Несмотря на то, что в настоящее время культ храмового танца отсутствует, сохранились традиции, а именно три церемонии, которые были наиболее важными в жизни девадаси: первый ритуальный урок, освящение ножных браслетов и дебют – «арангетрам», после окончания обучения.

Поддержание религии являлось одной из основных забот правящих династий того времени. Махараджи южной Индии вкладывали огромные состояния в строительство грандиозных храмов, которые были не только местами поклонения но, также, являлись культурными центрами. Они не только покровительствовали различным искусствам, но, зачастую сами являлись их законодателями.

Название "бхаратнатьям" появилось в 1940-х годах, когда началось возрождение индийского танца после многих лет преследований.

Существуют несколько известных версий о происхождении названия "бхаратнатьям".

1. От санскритского слова «бхарат», которое состоит из трех слогов: "

бха" значит "бхав" (чувства) или актерское мастерство,

"ра" значит "рага" (мелодия),

"та" значит "тал", или ритм.

2. От имени Бхарата Муни - легендарного учителя танца и ученика Бога Брахмы, который обучался тандава (энергичная мужская форма танца) у самого бога Шивы, Составитель "Натьяшастры".

3. От «бхарат» - избранных членов общества, святые люди, молящиеся богу при помощи музыки и танца".

Техника танца бхаратнатьям развивалась и оттачивалась веками, но окончательную форму приобрела лишь в первой половине XIX-ого века. Заслуга в этом принадлежит братьям Танджавура, великим мастерам танца и музыки, служившим при дворе Раджи Сепхорджи П. Они не только систематизировали движения, но и придумали современный репертуар. На протяжении многих столетий секреты танца передавались из поколения в поколение.

С приходом в Индию мусульман, религиозность индийского танца уступила первенство эстетике и технической виртуозности, а во времена британского правления танец вышел за пределы храма и стал средством увеселения состоятельных людей. Девадаси стали наложницами в богатых домах. Храмовая танцовщица превратилась в придворную, часто пользующуюся дурной славой. Социальный статус танцовщицы пал и изменилось само отношение к танцевальному искусству.

В конце XIX века из-за угрозы полного исчезновения бхаратнатьяма началось движение за возрождение национальных традиций, и благодаря помощи девадаси, таким как Баласарасвати и Раджалакшми смогли восстановить бхаратнатьям. Их инициатива была подхвачена Рукмини Деви и И.Кришна.

Вклад Рукмини Деви в возрождении бхаратнатьям неизмеримо велик. Она разработала систему обучения бхаратнатьям: «развития адаву» переход от простых движений к более сложным: от статичных фигур к фигурам, выполняемым в движении, от движений выполняемых в араманди, к движениям в более сложных положениях, затем к поворотам и прыжкам, к фигурам с очень сложной комбинацией положений рук и ног.

Благодаря усилиям Рукмини Деви и ее единомышленникам танец, запечатленный в храмовых барельефах и скульптурах, ожил, и сейчас его можно увидеть и таким, каким он был три с половиной тысячи лет тому назад.

Существует три школы стиля бхаратнатьям: вулувурская (от название места Вулувур), танджавурская (от название города Танджавур, а также это город 4 братьев Пилаи — Чинная, Понная, Шиванандам и Вадивелю, известных мастеров танца и музыки), панданалурская (от название места Панданалур). Они между собой имеют небольшие технические различия, но суть танца остается единой.

Сейчас бхаратнатьям - признанное во всем мире искусство, где изящество линий и скульптурные позы сочетаются с тонким выражением чувств и глубокой философией.

II. Священные тексты индийского классического танца Бхаратнатьям.

Исполнители Бхаратнатьям следуют канонам, запечатленным в священных текстах, посвященные миру танцевального искусства.

Натьяшастра.

Наиболее ранним научным трактатом о танце является «Натьяшастра» Бхараты. Натяшастра на санскрите означает «чтение о драме».

В ней не только рассматривается искусство танца и драмы, но также музыки и эстетики. Дошедшая до наших дней редакция «Натьяшастры» датируется большинством учёных III — IV веками, однако составление текста заняло несколько веков и возможно началось уже в IV веке до н.э. Индуистская традиция приписывает авторство текста ведийскому мудрецу Бхарата Муни.

В тамильской литературе южной Индии, существует множество детальных описаний танца той эпохи. Материал изложенный в «Натьяшастре», подтверждает, что в то время существовала единая танцевальная система, господствовавшая во всей Индии.

«Натьяшастра» — это объёмное произведение в 36 главах, которое даёт исчерпывающие сведения о малейших деталях представления, описывает все стороны театрального искусства. Наиболее авторитетным комментарием к «Натьяшастре» является «Абхинавабхарати» авторства Абхинавагупты. Каждая глава посвящена, отдельным танцевальным элементам.

АБХИНАЙЯ ДАРПАНА - «зеркало жеста»

Абхиная дарапана написана в первой половине 13 века Нандикешваром. Абхиная Дарпана даёт определение Ангика Абхиная – выразительного танца

ЗЕРКАЛО ЖЕСТА - автор Ананда К. Кумарасвами

Эта книга описывает жесты, отсутствующие в Абхиная Дарпане.

III. Технические аспекты Бхаратанатям

Согласно традициям танцевальное занятие начинается и заканчивается с поклоном Namaskaram/ Tatti kumbidal и приветствия Бога, учителя, окружающих, с сопровождением шлок.

Гуру Брахма, Гуру Вишну, Гуру дева Махешвараха Гуру Саакшат Пара Брахма Тасмай Шрии Гураве Намаха.

Гуру – это Брахма, Гуру – это Вишну, Гуру - это Господь Шива Махешвара, Перед этим Гуру, Величайшим Проявлением Реальности, я преклоняюсь.

«Ангикам бхуванам ясья Вачикам сарва вангмаям Ахарьям чандра тарадитам вандэ Сатвикам Шивам». Он, чье тело является всей вселенной, чья речь объединяет все языки, поэзию и литературу, чьими украшениями служат звезды и луна, пред этим чистым и целомудренным Шивой я склоняюсь.

Ятхо хастха стхатхо дришти

Ятхо дришти стхатхо манаха

Ятхо мана статхо бхава

Ятхо бхава стхатхо раса

«Где взгляд, там жест,

Где жест, там чувство,

Где чувство, радость и любовь

Все это тайна жизни бесконечной,

А танец вечен как любовь...»

Гуру - учитель, а пуджа - это молитва, поклонение или почитание.

В Индии Гуру пуджа - большой праздник для тех кто связан с искусством, отмечается ежегодно в полнолуние месяца саван (сезон дождей) по индийскому календарю. В день Гуру пуджи студенты выражают почтение своему учителю. Гуру пуджа начинается с

произношение молитвы богине Сарасвати (богине мудрости и знаний). Подготавливается все необходимое для прохождения церемонии. Гуру и ученик, ставят друг другу тилак на лоб и повязывают на руку «калава» (мужчине - на правую, женщине - на левую). Ученик подает учителю подношение и свои гхунгру, тот благословляет их и просит Бога помочь ему и его ученику достичь успеха.

Во время завязывания «калава» – красная нитка, ученик произносит гайатри-мантру.

Разминочный комплекс проводится на основе асан йоги для групп мышц, задействованных во время исполнения танцевальных композиций.

В процессе обучения студенты изучают нритту и учатся искусству абхинаи.

1.Нритта:

Нритта - абстрактный элемент, выражающийся в том, что для этого стиля характерна сложная, точная и очень ритмичная хореография; этот элемент часто называют техническим, он лишен какого-либо символического значения.

1.1. Основные позиции рук:

Натьярамбхэ -основная позиция рук - разворот рук по сторонам, при котором уровень локтя равен уровню плеча, а предплечье может находиться ниже.

Асамьюта хаста - 28 жесты для одной руки (приложение 1)

Самьюта хаста - 24 жеста для обеих рук (приложение 2)

Виниега разнообразные комбинации жестов рук при помощи, которых выстраиваются целые предложения, стихи и рассказы в танце.

1.2. Широ бхеда — движения головы (приложение 3)

1.3. Дришти бхеда — движения глаз (приложение 4)

1.4. Грива бхеда — движения шеи(приложение 5)

1.5. Пада бхеда—движения ног (приложение 6)

- мандала — позиции ног

- утхплавана - прыжки

- бхрамари - повороты

- чари - походки

1.6. Адаву - техническиекомбинации движений с использованием жестов и болов (словов), исполняемых в различных скоростях (vilambitam - медленный темп, madhyama – средний темп drutta – быстрый темп) и ритмах (taal). При изучении адаву, танцевальных композиций на занятиях используется тамильская и санскритская терминология. Студенты учатся работать с ритмом отбивая его руками.

Aadhi taal– takadimi takajunu 4+4=8 битов.

Laghu (1 удар внешней стороной ладони правой руки об ладонь левой руки и 3 удара поочередно пальцами, начиная с мезинца) + Druttam (1 удар внутренней ладонью и 1 удар внешней ладонью об ладонь другой руки) + Druttam (1 удар внутренней ладонью и 1 удар внешней ладонью об ладонь другой руки). Таким образом 1 laghu и 2 druttam.

Rupakam taal– taka takadimi 2+4=6 битов.

Drutam (1 удар внутренней ладонью и 1 удар внешней ладонью об ладонь другой руки) + Laghu (1 удар внешней стороной ладони правой руки об ладонь левой руки и 3 удара поочередно пальцами, начиная с мезинца).

Mishra chary taal– takita takadimi 3+4=7 битов.

Два удара внутренней ладонью и два удара внешней стороной ладони об другую ладонь руки.

Основной комплекс адаву и количество их вариаций:

Tattu adavu - 8

taiya tai

Татту – означает удар. Все адаву этой группы исполняются на aadhi taalam (8 битов), кроме восьмого адаву - 6 битов (guraka taal) и основаны на плоских ударах стопой и исполняется в позиции араманди (полусидя) руки на талии.

Nattu adavu – 8

taiym tat tat taiym tam

Натту – означает вынос ноги на пятку в перед, в сторону и в угол. Для движений этой группы характерны уравновешенные позы в араманди и с руками, в позе натъярабхэ, с использованием трипатака, катакамукха и алападма хаст в Aadhi taal.

Pakka adavu - 4

Ta tai tai ta dhit tai tai ta

Продвижение из стороны в сторону в позиции араманди, с поочерёдно раскрывающимися вверх и в стороны руками, с использованием таких хаст как: патака, трипатака, катакамукха, алападма и дола. Aadhi taal.

Kudditu Mettu - 4

tai hath tai hi tai hath tai hi

Кудиттуметту означает прыжки на полу-пальцах в араманди. Все вариации адаву исполняются на addhi taal и используются трипатака, катакамукха и алападма хасты.

Sarika adavu -5

Tai ya tai yi tai ya tai yi

Движение одной ноги производится без отрыва стопы от пола в стороны, вперед и назад на пятки обеих стоп и после чего производится незначительный соскок на обе стопы. Хасты патака, катакамукха и алападма. Aadhi taal.

Kuttu adavu - 5

Tat tai ta ha dhit tai ta ha

Это типичное адаву для бхаратанатъям и довольно часто встречается в танце.

Удары пальцами стоп с легким подпрыгиванием с наклоном корпуса в араманди. Трипатака хаста. Aadhi taal.

Kovai (Korvai) adavu - 6

Tat tai tamdhit tai tam tat tai tam dhit tai tam

Адаву этой группы довольно сложны. Они насыщены различными позициями ног (араманди, мурманди, гарудамандалам и преркарнам) и работой корпуса, с часто сменяющимися жестами (патака, трипатака, шикхара, катакамукха и алападма). Это сочетание динамичных комбинаций tattu, nattu, swastika и paaichal (прыжки). Aadhi taal.

Paaichal Adavu :

- utplavana- 2

tangita tat tha dhina или dhit taiyam tat taa tai

Прыжки из позиции араманди в правую и левую стороны с использованием свастики сзади, а также вперед и назад с глубоким приседанием в murmandi. Катакамукха и алападма. Aadhi taal.

- karthari adavu – 1

tangita tat tha dhina или dhit taiyam tat taa tai

Прыжки из позиции араманди в правую и левую стороны с выносом правой или левой ноги в переднюю свастику, а также вперед и назад с использованием картаримукхи хасты. Aadhi taal.

- kaththi adavu – 1

tangita tat tha dhina или dhit taiyam tat taa tai

Прыжки из позиции станакам в правую и левую стороны с выносом правой или левой ноги в позицию гарудамандалам, а также вперед и назад с использованием с шикхара, чандракала или патака хаст при этом рука в воздухе чертит круг, как нож.

Marditta adavu -2

Tai - tai tat ta dhit -tai tat ta, tai - tai tat ta dhit - tai tat ta

Адаву исполняется с выпадами на aadhi taal в tishra nadai или по другому tishra gathi. С применением катакамукха и алападма хаст.

Tishra -3 бита (takita). Tishra Nadai обозначает 1 удар ладонью и 3 пальца, плавно переходя на следующий бит.

Sarukkal adavu или skhalitham-1

Tai - tai tat ta dhit -tai tat ta tai - tai tat ta dhit - tai tat ta

Адаву обозначает скольжение или скользящее движение и также как предыдущее исполняется на aadhi taal в tishra nadai из позиции мурманди переходит в позицию гарудамандаламе шикхара, патака, катакамукха и алападма хастами. Существует два вида скольжения это ardha - скольжение с одной ноги с переносом веса тела на скользящую ногу и sama – скольжение производится двумя ногами, распределяя вес тела на две ноги. В танце чаще всего используют ardha skhalitham.

Mandi adavu-2

taanggidu tat tat dhina

Манди означает «сидя». Все движения этой группы, исполняются в позиции сидя на полупальцах или «муруманди». В этом адаву используется очень эффектный нюанс – скольжение на полу, который характерен только для бхаратанатъям. Адаву исполняется в guraka taalam. Трипатака,катакамукха и алападма хасты.

Makuta или Teermana adavu –

Адаву, которыми завершаются танцевальные фрагменты (джати) и, как правило, исполняются трижды. Джати - прекрасные танцевальные узоры, состоящие из нескольких адаву. Все Makutaадаву исполняется в guraka taalam.

-Tadhing gina thom -1

Адаву исполняется в позиции араманди с выносом ноги на пятку вперед. Трипатака хаста .

- ta hatha jhaum tari ta -1

Прыжок на полупальцы в араманди, с выносом ноги в сторону или в угол, при этом выполняется наклон корпуса в сторону к опорной ноге. Алападма, катакамукха и патака. Конечная позиция араманди и руки в натъярамбхэ.

-kitta takka dhari kitta thome -1

Самое красивое адаву. Адаву исполняется в позиции араманди с выносом ноги на пятку вперед или в угол и похоже на распустившийся цветок. Патака и алападма хасты.

Tattu mettu - 5

Танцевальные ритмические дорожки, в которых производятся удары об пол полной стопой и пяткой на 3,4,5,7,9 бита при этом вынося другую ногу на полупальцы.

tishram – takita

chaturashram - takadimi

khandam – taka takita
mishram – takita takadimi
sarkirtam- takadimi taka takita

Tadh dhit ta- 1

Прыжок на полупальцы в араманди из алападмы в катакамукху хасту в позицию натьярамбхе.

2. Натья .

Натья - драматический элемент, находящий выражение в том, что танцор рассказывает истории и изображает разнообразные чувства, пользуясь утонченным языком мимики и жестикуляции.

Санскритское слово *абхиная* означает "нести", то есть передавать чувство, сюжет, ситуацию зрителю различными выразительными средствами.

Ангика абхиная – пантомима, в которой задействованы мимика лица, жесты рук, позы, походки и движения.

Вачика абхиная – этот аспект, включает в себя поэзию, вокал и музыку. *Вачика* означает «говорить». Вокальные партии, специально сочиненные для танца и содержащие определённую эмоциональную нагрузку, исполняются певцом с глубоким чувством, давая танцору возможность проникнуться этим чувством и также глубоко проиллюстрировать эту партию.

Ахарья абхиная – декоративный аспект. *Ахарья* означает украшение, т.е. выражение при помощи грима, костюма и различных декораций.

Саттваика абхиная – это иллюстрация внешних физических признаков, вызываемых различными эмоциями, например: изменение цвета, дрожь, слёзы и др. Абхиная несет определенные настроения, она в высшей степени сложна и живописна.

Танцор обязан знать и понимать стихи и музыкальное сопровождение, что не позволит ему выйти за рамки темы.

Бхава - чувства, изображаемые танцором в танце. *Раса* - чувство эстетического наслаждения. Раса служит ответом на бхаву. Зритель, воспринявший бхаву, порождает в нёмрасу или наслаждение бхавой. Раса вызывается постоянным состоянием приятного ощущения *стхаи бхава*, которое поддерживается при помощи невольных или переходных состояний. Бхава порождает девять классических **наварас**:

Шрингара – эротическую

Хасья – комическую

Каруна – патетическую

Вира – героическую

Раудра – гневную

Бхаянака – чувство страха

Бибхатса – чувство отвращения

Адбхутта – чувство удивления

Шанта – чувство умиротворения

Существует еще одна раса, которая не входит в традиционный перечень - *Ватсалаха* – чувство любви к ребёнку.

Наиболее всеохватывающей расой, является шрингара. Любая другая раса либо возникает как переходное состояние от шрингары, либо сливается с ней. Каждая раса традиционно ассоциируется с противоположной расой, с каким-либо цветом, с одним из богов, с определённой нотой (*сварой*), с одной из четырёх стадий жизни человека (*пурушартхой*) и с качеством жизни (*гуной*).

В дополнение к фундаментальным эмоциям, классифицированным в Натья-Шастре и других писаниях, относятся классификация персонажей и их качества, которые

используются для танцевальных тем. Качества персонажей должным образом влияют на эмоции, которые изображает танцор.

Примерами таких персонажей являются найика- героиня, наяка-герой, а также сакхи- подруга. Согласно писаниям существует восемь типов найики на основе их эмоциональных обстоятельств. Персонажи также могут быть классифицированы по их статусу, как *уттама* (благородный, божественный), *мадхьяма* (человеческий) и *адхама* (база), а также по их моральному нраву, как *свакия* (верная жена), *паракия* (замужем, но любит другого), и *саманя* (куртизанка).

Не вдаваясь во все детали и определения характера, мы можем видеть, что изображение различных состояний и настроений является предметом большого мастерства танцора.

IV. Маргам - последовательность сольного выступления Бхаратнатьям.

Маргам - сольная программа состоящая из 7 основных танцев:

Алариппу – самый первый технический короткий танец – «приветствие» смысл которого в поклонении Богу, учителю и приветствие зрителей.

Термин алариппу в переводе с языка каннада означает «распускающийся бутон цветка».

Это техническая композиция, в которой демонстрируются движения рук, ног, корпуса, шеи, бровей, глаз.

Раньше исполнительница повторяла аллариппу 4 раза, каждый раз поворачиваясь к одной из сторон света. Это делалось для того, чтобы люди, пришедшие в храм наблюдали танец во всей его полноте, как его видит бог. При помощи танца исполнительница просила Бога, чтобы ее выступление было удачным. Теперь, когда танец исполняется на сцене, это не обязательно.

Алариппу исполняется под аккомпанемент соллукатту – речетативов, талам – цимбал и ударного инструмента – мридангам. Музыкальное сопровождение алариппу сведено до минимума. Основой алариппу является ритм и исполняется на три доли-тишрам шесть долей – рупака талам, пять долей – кхандам и семь долей – мисрам. Реже на четыре и девять долей – чатурашрам и санкирнам.

Джатисварам – чисто техническая композиция, где танцовщица исполняет различные ритмические схемы джати, демонстрируя гибкость и силу своего тела, аккуратность движений при быстрой скорости.

Основой джатисварама является таал и рага - комбинация свар.

В начале джатисварама звучит тирманам - это своеобразные слоги, исполняющиеся наттуванаром в определённом ритмическом рисунке под аккомпанемент цимбал и ударного инструмента – мридангам, а затем исполняются различные джати.

Джати - сочетание разных видов адаву, исполняющиеся в первой – виламбита, второй – мадхья и третьей – дхрута скоростях, а также это ритмический цикл, состоящий из определённого количества ударов (3,4,5,7,9) и заканчиваются нечётным числом мукхтя адаву.

Мукхтя адаву – адаву, которые исполняются в конце технического фрагмента и, как правило, повторяются нечётное количество раз. К этим адаву чаще всего относят группы адаву – «та дхин ги на тхом» и «кита така дхари кита тхом» в различных комбинациях.

Шабдам– нритья.

Шабдам – это танцевальная композиция, в которой наряду с ритмом и мелодией демонстрируется абхиная, которая включает в себя язык жестов, мимику, различные позы и походки.

Шабдам представляет собой поэтический текст на санскрите, телугу или тамильском языках, прославляющий божество или покровителя. Композиция шабдама делится на четыре части короткими фрагментами абстрактного танца – джати.

Большинство шабдамов исполняется на мелодию раги камбходжи и раги малики в мишра чаппу талам.

Варнам.

Варнам -важный и сложный танцевальный номер в бхаратанатьям.

Варнам объединяет все элементы танца и музыки воедино, где рага, тала, бхава, синхронизируются с жестами рук, передающими смысл слов, с движениями ног, исполняемыми в различных ритмических размерах и мимикой лица, изображающей всевозможные оттенки эмоций.

Настроение варнама основано на шрингаре – любви.

В основе танца лежит стихотворение, рассказывающее о влюбленной девушке (наика), ожидающей своего возлюбленного (найяка) - это либо божество, либо знатный покровитель. Часто, в достижении цели героине помогает её близкая подруга – сакхи, которая является посредником между героем и героиней. Внешне, эти эмоции напоминают романтические отношения между женщиной и мужчиной. Но в них сокрыт философский смысл – извечное стремление человеческой души – дживатмы (героини) к воссоединению с богом – параматмы (её героем), через посредничество сакхи (подруги героини).

Каждая строка поэмы повторяется несколько раз, каждый раз исполнительница варьирует свой танец, демонстрируя свое владение бхав. Чем выше профессиональный уровень танцовщицы, тем больше вариаций она может показать.

Существует два вида варнама: Пада варнам и Тана варнам.

Пада варнам - танцевальная композиция, исполняемая в медленном темпе с большим количеством текста лирического содержания.

Тана варнам — вокальное упражнение, исполняемое в быстром темпе, с отсутствующим сахитьям во второй части (читра свара).

Структура варнама:

Паллави - первая линия музыкальной композиции, содержит текст обычно это может быть с вопрос в риторической форме или прямое обращение, которое подчеркивает определенное качество или состояние героя.

Анупаллави — линия, следующая за паллави или разновидность повторения, которая содержит дополнительное описание природы, качеств и поступков героя. После каждой линии паллави и анупаллави исполняются джати, за которыми следуют аради.

Муктайисварам - целиком состоит из имен нот (или свар) - например sa ri ga ma pa da ni sa.

и поются после анупаллави. Обычно муктайисвара повторяется дважды и сахитьям исполняется с использованием абхинаи. Мукта свара сахитам содержит некоторый миф или рассказ, взятый из жизни героя, который иллюстрирует его характер и помогает понять природу отношений между героем и героиней.

В муктайисварам танцор выполняет корвай (набор адаву). Второе повторение сопровождается тату-метту адаву (работа ног) и абхиная может также сопровождаться сарпа нарай, особым способом передвижения по сцене по змеиной кривой.

Чаранам - это сердце варнама, самая эмоционально - заряженная лирическая линия сахитьям. В чаранаме показывается эмоциональное состояние героини и ее внутренняя привязанность к герою. А также выражается основная идея, послание, которое героиня стремится передать своему возлюбленному. Часто он формулируется как вопрос (как я могу переносить поток стрел Манмады?) или предложение (пожалуйста, верните моего возлюбленного!). Чаранам повторяется несколько раз.

Свары чаранам - состоит только из имен нот.

Читта свара - короткие ноты, иллюстрирована чистой абхиной. Каждый читта свара повторяется дважды. Танцовщица выполняет короткие корвай.

После следует читта свара сахитьям, повторяемый дважды и он сопровождается тату-метту адаву или сарпа надай.

В читта сваре сахитьям героиня описывает свои намерения, используя мифы или рассказы в качестве примеров, и ее отношение к герою. Здесь она свободно выражает свои эмоции, связанные с героем, его качествами и поступками и полностью раскрывает свое сердце. Вторая же часть сопровождается более быстрым темпом.

Интересная особенность заключается в том, что после каждого читта свара сахитьям чарана свара сахитьям повторяется.

Нритта и абхиная, исполняемые под разные свары дают яркую картину внутренних чувств героини.

Также Варнам подразделяют на две части **пурванга и уттаранга**:

Пурваранга включает в себя паллави, анопаллави, муктай свара и муктай свара сахитьям.

Уттаранга - чаранам и чарана свара. Уттаранга производится быстрее.

Варнам открывается с технического фрагмента, который исполняется в трёх скоростях и носит название *трикала тирманам*.

Первый тирманам включает в себя *корайнну* – танцевальный фрагмент, который вновь повторяется после паллави. Каждый тирманам заканчивается энергичным аради – своеобразным ритмическим рисунком, затем следует чередование абхиной с фрагментами нритты. Тирманам добавляет динамический контраст, разделяя между собой фразы текста.

Таким образом, танцор несколько раз должен переключать свой фокус со сложных ритмических узоров к эмоциональной абхиной, стараясь сохранить целостность поэтического текста.

Выделяют два вида абхиной в варнаме это **пада артха и вичика артха**.

Пада артха абхиная иллюстрирует прямое значение сахитьяма (слово в слово, шаг в шаг).

Вичика артха абхиная - более подробная иллюстрация сахитьяма (лит. означает «идет с речью»). Его цель - дать более широкий контекст прямому значению конкретной линии, т. е. объяснить косвенные аспекты, используя мифологические истории, ассоциации. Такая свободная интерпретация называется санчари.

Варнам так же является тестом на выносливость и творческую энергию танцора. Варнам может длиться от 20 минут до 1,5 часа.

Падам – лирическая композиция, где танцовщица в полной мере демонстрирует еще более глубокие чувства и свои актерские данные.

Смысловое содержание падама основано на концепции героя и героини, которая полностью пропитана шингарой расой – любовью. Страстная, земная любовь, является примером, для выражения более тонкой, духовной любви человеческой души к Богу.

Падам считается одной из самых лучших музыкально – танцевальных композиций, с точки зрения музыки и поэтического содержания. Ни в какой другой форме нет такого тонкого слияния звука и значения.

В основе падама лежит стихотворение на телугу, тамили, санскрите, созданные в эпоху средневековья. Обычно слова текста пишутся от лица героини, героя или подруги, и описывают радость, печаль, чувство любви. Найяк по сути представляет собой параматму (великую душу, Бога), а найика - героиня представляет дживатму - человеческую душу, существо. Падамы на языке телугу в качестве героя обычно выступает сам Кришна, в то время как тамильские стихи часто обращаются к Богу Субраманьям (Муругану).

Падам исполняется в медленном или умеренном темпе, что позволяет исполнителю сделать небольшую паузу после варнамаи перед быстрой и технически сложной тилланой. *Структура падама*: паллави, ануллавии и как минимум один чаранам (все с той же сварой), с несколькими сангати и с легкими прайогами, во время отображения свойств раги (рага сварупам). Некоторые падамы начинаются с ануллавии.

Для того, чтобы передать глубокую связь между музыкой и абхинаей падама, исполнителю необходимо знать и понимать содержание текста и типаж героини и ее характер. Первые падамы на санскрите были созданы Васудевой Кави и известнейшим поэтом, композитором 16-го столетия Кшетрагня.

Таким образом, падам предоставляет танцору возможность проявить своё воображение, искусство интерпретации и артистизм. Настоящий ценитель бхаратанатьям не даст своего суждения о степени мастерства танцора, не увидев падама в его исполнении.

Тилана – яркий и сложный технический танец, завершающий программу.

Для этого танца характерна быстрая скорость, усиленная работа ног, энергичные телодвижения. В тиллане особый акцент делается на ритм, в то время как музыкальное сопровождение сравнительно простое, одна и та же музыкальная фраза, повторяется многократно. Тиллана состоит из паллави, ануллавии, сахитьям и чатисварам.

Эта, на первый взгляд, кажущаяся простота мелодии сочетается со сложными ритмическими узорами, состоящие из звукоподражательных слов, не несущих смысловой нагрузки: *тана, дерена, тум, дум, ялали, на, тадаре, дирдир, тани* и т.д. Они помогают понять ритмический рисунок композиции. Различные адаву, переплетающиеся между собой, красивые позы, пируэты, прыжки – всё это создаёт эффектный чистый танец, напоминающий танец ожившей скульптуры.

Первые тиллана были созданы в конце 17-го и 18-го века квартетами Танджавор, Ооттхукаду Венката Кави и Махараджа Свати Тирунал. Мелаттур Вирахадрайя считается самым ранним композитором тилланы в 17 веке.

Шлока - последний элемент бхаратанатьям. Танцовщица молится богу, произнося шлоку на санскрите, и выполняя намаскар (прощание), заканчивает свое выступление.

К дополнительным танцам, не входящих в число основных номеров программы относятся:

Пушпанджали – подношение цветов - танец приветствия Бога, Гуру и зрителя.

В древние времена пушпанджали исполняли во время фестивалей, посвященных конкретному божеству. Обычно танцоры стояли перед главным божеством в храме, держа в руках цветы или передвигались с цветами по храму.

Пушпанджали исполняли девадаси вместе с церемонией Кумбха Харати - особый ритуал удаления черного глаза. Девадаси обводили большой лампой перед ликом божества, короля или их покровителя.

Тходия мангалам — это набор песен на санскрите и телугу, в которых прославляются имена богов таких как Рам, Кришна и Шринивасу. Стихи написанные святыми как Шри Баддрари Рамадаса Свами, Шри Аннамачарья и Шри Виджаягопала Свамигаль и собраны как гирлянда Марудханалура Сатгуру Свамигалом.

Тодия мангалам исполняется на рагу наатай, араби, мадхьямавати, савери и пантхуварали.

Тходия мангалам поется перед танцами кутчери и считается, что он благоприятно влияет на все сферы жизни.

Маллари - техническая композиция. Слово «Маллари» может быть переведено как «соревнование или борьба с Господом», то есть до того, как божество будет установлен в храме или на колеснице, служители храма должны «сразиться» поднять и сесть под паланкин.

Маллари исполняется в трех скоростях в чатурасре или тишра надай и исполняется в гамбуре наттай, так как рага выступает за расу виры. .

Маллари как музыкальная композиция играет на нагасвараме, в начале процессии. Музыка Маллари, указывает на начало поклонения в храме.

Есть два основных типа маллари - чинна исполняется в течение всех дней и перия - только в определенные дни. А также существует пять названий Маллари: Тирта, Талигай, Кумбха, Таер и Пурапатту.

Джавали - является одним из важных танцев репертуара бхаратанатьям.

На языке маратхи, джавали означает - «взгляды, используемые в языке любви». Часто джавали нелегко отличить от падама по смысловому содержанию, т.к. оба основаны на шрингаре расе и взаимоотношении между героем и героиней.

В отличие от падама - песни достойной любви, джавали - это песни, отражающие очень случайные аспекты любви, в легкой и игривой манере. Они подчеркивают любовный и даже эротический характер отношений.

Однако, существует довольно яркое различие с точки зрения музыкального исполнения: в джавали обычно используются легкие раги и темп танца быстрее и задорнее, чем в падаме. Разговорная лирика сахитьяма очень проста. Следовательно, и шрингара раса изображается в более легкой, радостной и игривой форме.

Киртанам - это танцевальная форма, в которой восхваляется божество, воспевается его качества и подвиги. В нём сочетаются сюжетный стих и фрагменты технического танца.

Аштапади – исполняются на стихи великого санскритского поэта Джаядевы 12 века "Гиты Говинды" поэмы о любви Радхи и Кришны.

Аштапади считаются шедевром в эзотерической духовности и темой «Божественного романса» в которых описывают красоту Господа Кришны и любовь между Кришной и гопи.

Хотя оригинальные мелодии аштапади были потеряны в истории, стихи остаются популярными и широко используются в классических танцевальных спектаклях.

Лирическая поэзия Гиты Говинды делится на 12 глав, каждая из которых подразделяется на 24 дивизии, называемые прабандха. Прабандхи содержат куплеты, сгруппированные в восьмерки, называемые аштапади. Таким образом буквальное значение аштапати - «восемь шагов», так как каждый гимн состоит из восьми куплетов из 2 строк.

Каутвам - танец, посвященный конкретному божеству.

Это гимн, песня поклонения в молитве божеству, таким как Ганеша, Натараджа, Вишну, Муруга, Винаяка. Каутвам исполнялся девадаси в храме этого же божества, как часть ежедневного ритуала, а также по праздникам и в течении фестиваля.

В раннее времена наттуванары начинали свое обучение студентов с винаяка каутвама.

Каутвам состоит из лирической и ритмической части.

V.Музыкальное сопровождение.

Бхаратанатьяма основан на музыкальной системе карнатак Карнатак возник на юге Индии, на территории современных штатов Тамилнад, Андхра Прадеш, Керала и Карнатака.

На протяжении всей индийской истории музыка и религия были неразрывно связаны. Центром классической музыки и танца был храм. Музыка понималась как *надопасана*, устремление к божественному началу через звук. В этом смысле она воспринималась как взгляд вовнутрь, как проникновение в глубины человеческой души.

Древнейшими из музыкальных произведений, исполняемых и в наши дни созданы тремя выдающимися композиторами как Тьягараджа (1767—1847), Мутхусвами Дикшатар (1775— 1835) и Шьяма Шастри (1763-1827).

Музыкального сопровождение бхаратанатьяма:

Мридангам - является одним из древнейших и самых совершенных ударных инструментов южной Индии. Он представляет собой полую цилиндрическую деревянную форму, пустые области которой, расположенные по бокам, обтянуты кожей. Инструмент позволяет извлекать огромное количество звуков, тон которых зависит от места на ударных областях. Барабанные слоги: тат-дхита, така-дхими, нака-джхам, тадхин-джина и т.д.

Флейта - духовой музыкальный инструмент, известный в Индии еще в древности. Флейта имеет религиозное значение: например, Бога Кришну часто рисуют с флейтой, а сам инструмент используется в буддистской музыке. Кроме того, на древних фресках Аджанты и Эллары флейта, или *бансури*, изображена в качестве аккомпанирующего инструмента к вокальной и инструментальной музыке древней Индии. В Индии флейта изготавливается из цилиндрической бамбуковой палки с вырезанной серединой, имеет шесть отверстий для пальцев и одно отверстие большего размера для движения воздуха.

Вина - этот южно-индийский музыкальный инструмент тесно связан с богиней Сарасвати – покровительницей образования и изобразительных искусств. Корпус вины сделан из полого, деревянного чурбана, который соединен с грифом, по форме напоминающим голову дракона. Вина имеет 24 лада и семь струн. Так называемая вичитра вина Северной Индии получила распространение благодаря Абдул Азиз Кхан – придворному музыканту из Индора. У неё широкий гриф и шесть струн, закрепленных на деревянных колках, для игры используется медиатор. Этот инструмент способен передавать поистине удивительные оттенки звука.

Скрипка –единственный западный музыкальный инструмент, полностью ассимилированный индийской музыкальной культурой. Однако струны на индийской скрипке настраиваются на другие ноты, чем на её западном аналоге. Легкий тон стальной струны этого инструмента и глубокий, почти человеческий тон четвертой струны придает особый колорит удивительной карнатской музыке.

Тампура - струнный щипковый музыкальный инструмент, используется для создания фонового аккомпанемента при исполнении раги. По конструкции и звучанию похожа на ситар, но не имеет ладов (струны звучат только в открытом состоянии). Тампура обычно имеет 4 струны (хотя есть варианты с 5, 6 и более струнами), три из которых настроены на ноту са верхней октавы, а настрой четвёртой зависит от исполняемой раги. Традиционные тампуры бывают инструментальные, мужские и женские (различаются по размерам, высоте и громкости звучания). В настоящее время также распространена электронная тампура, имеющая настройки для аккомпанирования различным рагам в разных тональностях.

Надасварам- инструмент произошел от “пунги”, которую факиры использовали в гипнотизерских фокусах со змеями.

VI. Храмовый образ исполнителей индийского классического танца Бхаратнатьям.

Сценический образ исполнительниц бхаратнатьям напоминает образ богини спустившийся с небес на землю. Особенный стиль украшений танцовщицы восходит к древнейшим временам, когда обителью изящного искусства танца был храм, поэтому эти украшения принято называть "храмовыми".

Костюм - ахарья исполнителей бхаратнатьям в наши дни очень разнообразен. Примерно столетие назад он представлял собой более простое одеяние сари - отрез ткани длиной от 5,5 м и шириной около 110 см. или дхоти.

На сегодняшний день наиболее распространены 3 варианта костюма:

- традиционное сари - сочетание с шальварами и блузкой.
- шитый костюм "пижама", состоящий из блузы- чоли, специального нагрудника, штанов-шальвар, набедренника — качам и плиссировки, которая крепится к шальварам при помощи крючков или кнопок.
- шитый костюм, напоминающий сари, но также состоящий из отдельных частей: блузы, нагрудника, юбки с плиссировкой и набедренника.

Костюм шьётся из южно-индийских шёлковых сари ярких расцветок, для которых характерна богато вышитая золотыми нитями зари-кайма, иногда изящной вышивкой зари бутту украшается также и основная часть сари. Часто кайма имеет контрастный фон по отношению к основному цвету сари. С танцем Бхаратнатьям обычно ассоциируются горчичный, зеленый и красный цвета

Дхоти оборачивают вокруг ног, оно покрывает тело сзади и перекидывается вперед через правое плечо, конец аккуратно закрепляется на талии с помощью золотого узорчатого пояса. Между обеими ногами помещается кусок гофрированной материи, напоминающий китайский веер, который раскрывается, когда танцор во время танца наклоняется или сгибает ноги.

Голову танцовщицы венчает украшение неттипаттам, напоминающее обруч, по обе стороны от пробора крепятся две заколки сурья прабха и чандра прабха, они символизируют сияние солнца и луны.

Грудь украшается двумя ожерельями мала, харам, одно из которых плотно прилегает к шее, второе более длинное и часто имеет жемчужные звенья мутху мала. На талию надевается пояс уддияна, на уши серьги в виде небольших куполов джиммики и подвески маттал, нос украшается сразу тремя украшениями натху, буллаку или пуллаку, запястья браслетами чури, пальцы рук и ног - кольцами.

Причёска танцовщицы может представлять из себя либо узел на затылке, либо заплетённую косу. В обоих случаях используются специальные шиньоны -бан, которые в уложенном виде напоминают корону. Бан украшается большой круглой брошью ракоди. В косу вплетается специальное украшение - кунджалам, его завершают бархатные шарики или кисти. Дополнение убора - гирлянды цветов пламенно-оранжевого канакамбарам и/или белого жасмина, середина лба (межбровье) отмечается бинди красного цвета ("точкой", от бинду - центр). Бинди для индусов - напоминание о том, что они заключают в себе искру божественного, что они бесконечно малая часть (душа - джива) бесконечно великого (бога - Атман).

Стопы и пальцы рук окрашиваются краской растительного происхождения альтай. Её красный цвет - символ жизни, энергии, радости. Узор, покрывающий пальцы и стопы может быть растительным орнаментом или символическим (солярные символы, свастика, символ звука "ом").

На щиколотках танцовщицы укреплены бронзовые колокольчики салангай.

VII. Исполнители и учителя Бхаратнатьям.

Рукмини ДевиАрундейл (29 февраля 1904 года - 24 февраля 1986 года) была индийским теософом, танцовщицей и хореографом индийской классической танцевальной формы Бхаратанатьяма и активистом в области прав и благополучия животных. Она сыграла огромную роль в возрождении индийского классического танца бхаратнатьяма. Основательница Калакшетры (1936 г) - академия танца и музыки, построенную вокруг древней индийской гурукульской системы в Адьяре, недалеко от Ченнаи. Сегодня академия является признанным университетом.

Баласарасвати (13 мая 1918 -9 февраля 1984) — легендарная исполнительница индийского танца бхаратнатьям, потомственная девадаси танджавура штата Тамилнаду, ученица К. Кандаппана Пиллаи. Была известна как великолепная исполнительница танца в разных частях Индии и за рубежом. Благодаря её вкладу стиль бхаратнатьям стал известен во многих уголках мира.

Ямини Кришнамурти (20 декабря 1940)- выдающаяся индийская танцовщица танцев Бхаратнатьям и Кучипуди

Виджаянтимала Бали (13 августа 1933)— индийская актриса и танцовщица в стиле бхаратнатьям, педагог, хореограф и политик.

Падма Субраманьям (4 февраля 1943 года, Мадрасе) - индийская классическая танцовщица бхаратнатьям. Она также исследователь, хореограф, музыкальный композитор, музыкант, учитель и автор. Она известна как в Индии, так и за рубежом: несколько фильмов и документальных фильмов были сделаны в ее честь такими странами, как Япония, Австралия и Россия. Она известна как разработчик и основатель танцевальной формы бхаратнатьям. Она является преданным Парамачарья Канчи.

Малавика Саруккан - (15 июня 1959 год) уникальный исполнитель и хореограф бхаратнатьяма стиль Танджавур. Победитель 2002 года премии Sangeet Natak Akademi. В 2003 году она была удостоена правительством Индии четвертой по величине индийской гражданской наградой Падма Шри.

Ли́ла Самсон - (6 мая 1951 года, Кунур) одна из выдающихся исполнительниц бхаратнатьяма, которая сумела не только достичь вершины мастерства, но и превзойти условные границы стиля.

Каланидхи Нараян (7 декабря 1928 — 21 февраля 2016) — индийская танцовщица и педагог, мастер абхинаи (пантомимы) по индийскому классическому танцу.

Обучалась стилю бхаратнатьям в 1930–1940 годах. Была одной из первых, кто не относясь к потомственным девадаси — храмовым танцовщицам, представила классический храмовый танец на сцене.

Приядаршини Говинд является одним из ведущих танцоров Бхаратанатъям среди нынешнего поколения. Приядаршини впитала танцевальное искусство от лучших учителей таких как Калаймамани С.К. Раджаратнам Пиллай и Падма Бхушан Сmt. Каланидхи Нарьянан. С ее естественными способностями к абхинаи в сочетании со своей страстью и преданностью своему искусству Приядаршини сталаносителем репертуара Каданидхи. Танец Приядаршини интенсивен и энергичен. Танцовщица, известная своей приверженностью традициям, сочетая новую хореографию с традиционными, тем самым мягко пересматривая границы репертуара Бхаратанатъям.

Рама Вайдьянатхан — одна из самых известных и активно выступающих танцовщиц современной Индии. Она обучалась у гуру Ямини Кришнамурти и Сароджи Вадьянатан.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Индийский классический танец – это огромный труд, который сочетает в себе духовную и физическую нагрузки.

Благодаря элементам из йоги бхаратнатьям часто называют танцующей йогой «Нритья йога». Так как во время выступлений и репетиций за счет дыхания происходит обильное обогащение крови кислородом и вывод из организма двуокись углерода, улучшается работа мозга. Равномерно развиваются оба мозговых полушария, отвечающие за творчество и за физиологию.

Индийский классический танец Бхаратанатьям благотворно действует на состояние здоровья, т.к. на протяжении нескольких часов репетиций и выступлений танцор непрерывно и ритмично ударяет стопами ног по полу, массируя энергетические точки, которые определенным образом связаны с внутренними органами, улучшая свое состояние здоровья. Также массируются энергетические точки на пальцах рук.

В процессе систематических занятий из организма выводятся шлаки, сжигаются жиры, укрепляются сердце, сосуды и нервная система. Танец помогает бороться организму со стрессами. Бхаратнатьям прекрасно развивает координацию движения, выносливость, самоконтроль, гибкость и подвижность суставов. Но для достижения этой цели придется потратить время и приложить определенные усилия.

Несмотря на изнурительные репетиции, танцоры после них чувствуют себя бодро и легко. Из-за того, что мышцы ног находятся в напряженном состоянии (позиция араманди) в течение нескольких часов, то проблема целюлита для танцоров не актуальна. Позиция «араманди» укрепляет мышцы живота, бедер, позвоночника. Благодаря множеству прекрасных статичных поз очень хорошо развиваются упругость и эластичность мышц тела. Появляется стройный и подтянутый силуэт.

Танец помогает будущим роженицам и после родов восстановить фигуру.

Благодаря танцу появляется отличное настроение, заряд положительных эмоций, а самое главное сохраняется на протяжении многих лет не только хорошая физическая форма, но и бодрость духа.

Нельзя не отметить тот факт, что особенность индийского классического танца от европейских школ заключается в том, что европейские танцоры заканчивают свою концертную деятельность примерно в 45 лет, а индийские танцоры с 30 лет начинают свою творческую карьеру.

Индийский классический танец – искусство без возраста и лекарство для тела и духа и залог прекрасного настроения.