

# Ведёт девочек танцевать

Студентка Уральского федерального университета Ирина Гесс учит танцу живота слабовидящих девушек

Два раза в неделю на один час учебный кабинет в здании общежития Областного медицинского колледжа превращается в танцплощадку. Девочки-студентки отодвигают к стенам парты, включают на магнитофоне музыку и вместе с тренером разучивают танец живота. Все они в детстве мечтали освоить это искусство. Но слабовидящим девушкам было бы не так-то просто заниматься в обычной танцевальной группе...

## ГИБКИЙ ПОДХОД

Сегодня на занятии девочки разучивают новую танцевальную связку. Ирина показывает упражнение и объясняет, как нужно двигаться:

—А теперь представляем, как будто садимся на табуретку, которая стоит далеко-далеко!

Чтобы было понятнее, на каждое упражнение она придумывает образное описание, детально объясняет, какие мышцы задействованы. Поэтому разбор элементов танца занимает несколько больше времени, чем это было бы в обычной группе. Затем Ирина обязательно подходит к каждой ученице. Помогает понять, как нужно двигаться, управлять телом. У всех девочек разные виды нарушений зрения. Например, у кого-то развито только боковое. Ирина показывает упражнения, учитывая особенности каждой ученицы. В обычном фитнес-центре такого подхода не получишь. В реабилитационных центрах танец живота не разучивают вовсе. Третьекурсница колледжа Елена Алябьева пыталась освоить танец живота самостоятельно. Но удалось это сделать только с тренером.

—Итак, у всех выполнить упражнение получилось. Теперь отработываем «волну», — говорит тренер.

Это упражнение ученицы уже знают. Надо сделать прогиб в грудном отделе позвоночника, а затем «волна» плавно «сбегает» вниз по



Занятие танцами живота проходит в обычном учебном кабинете. Студентки колледжа приходят сюда после занятий.

Фото: Алексей Кучилов

телу. Это движение действует на все группы мышц позвоночника. Девочки даже закрывают глаза, чтобы лучше почувствовать, как прогибается тело. И получается у них, надо сказать, отлично.

—Раньше я даже не подозревала, что могу быть такой гибкой! — признаётся после занятия Юлия Кувшинчикова.

Студентка медицинского колледжа Юлия ещё школьницей пыталась освоить балльные танцы. Но после трёх месяцев занятий в группе ушла. Говорит, не хватило пластики. И возвращаться не хотелось. Когда в колледже появились занятия по танцам живота, решила рискнуть — освоить танцы снова. Давалось очень тяжело, но постепенно стало проще. На занятиях она с удивлением узнала, какие возможности, оказывается, скрывает тело.

—Когда танцуешь, ощущения специфиче-

ские — как будто взобрался на Эверест! — говорит Юлия. — И с каждым новым получившимся движением ты чувствуешь, как взбираешься всё выше и выше.

## ПУБЛИКА ЖДЁТ

Ира постоянно напоминает своим ученицам, что главное — не опускать руки. Секрет успеха — в постоянных тренировках.

—Когда я сама начала танцевать, было сложно, — вспоминает она. — Я понимаю девочек, если долго мучаешься над каким-то, казалось бы, простым движением. Но когда оно получается, это большая радость!

Ученицы Иры — Юлия Кувшинчикова и Алёся Журавлёва — однокурсницы. Кстати, они обе — удивительно творческие натуры, пишут стихи. А вне занятий, когда никто не видит, снова и снова репетируют движения, которые уже выучили. Девочки мечтают выйти на сцену.

—Мы с Юлей ещё и поём, и однажды нам уже доводилось выступать перед публикой на конкурсе, — рассказывает Алёся. — Мы не получили ничего, кроме благодарственных писем. Но это удивительное ощущение, когда понимаешь, что всё внимание зала обращено на тебя. Дрожали колени, да и голос немного тоже. Но мы были с Алесей вместе и поддерживали друг друга.

Выступление танцевальной группы намечено на весну. В номере будут задействованы все девушки, которые сейчас учатся у Ирины.

—Ощущение сцены сильно меняет внутреннее состояние, — говорит Ирина Гесс. — Выступление — это само по себе адреналин. А после того, как ты исполнил танец и публика взрывается аплодисментами, мурашки бегут по телу. Ты чувствуешь, что становишься намного увереннее в себе. Я очень хочу, чтобы девочки поймали это классное ощущение, почувствовали себя красивыми и поняли, какие удивительные возможности у них есть.

Ирина надеется, что её идея вдохновит других преподавателей танцев начать аналогичные занятия с молодыми людьми и девушками в разных населённых пунктах Свердловской области. Делиться тем, что ты умеешь с другими людьми, оказывается, так приятно и просто.

Екатерина ГРАДОБОВА.

## «НЭ» — О НЕЙ

Тренер Ирина Гесс (на фото) в этом году заканчивает Строительный институт Уральского федерального университета. Она с детства занимается танцами живота, а с 10-го класса преподаёт. Идея набрать группу слабовидящих учениц возникла у Иры весной. Ей захотелось не просто научить девочек танцевать, а вывести их на сцену. Для этого требовалось не только найти желающих учиться, но и поддержку, в том числе финансовую. Нужны были помещения для занятий, зеркала в кабинете, красивые костюмы и услуги швеи...

Ирина быстро нашла единомышленников — ещё трёх студенток УрФУ. Все — Потанинские стипендиаты. Они решили отправить заявку на грант в Благотворительный фонд Владимира Потанина. Написали заявку на участие в летней школе фонда, по итогам которой была возможность выиграть финансирование на свой проект. Роли внутри команды решили распределить. Ира Гесс ведёт занятия. Аня Зыкова ей помогает — она тоже с детства занимается танцами. Алёна Кан оформляет всяческую документацию и закупает необходимое. Мадина Насырова ведёт блог о проекте.

Студентки обратились в региональное отделение Всероссийского общества слепых с просьбой помочь найти девушек, желающих освоить восточные танцы. Оказалось, что в Областном медицинском колледже как раз есть профиль «медицинский массаж», на котором учатся много слабовидящих и незрячих девушек. Руководство колледжа безвозмездно предоставило кабинет для занятий. Сразу собралась группа учениц. Ира начала с ними занятия без какой-либо платы — всё на добровольных началах.

Летом в школу Благотворительного фонда Потанина пригласили авторов примерно 60 проектов со всей страны. Команда Иры не просто вошла в это число, а выиграла. Теперь фонд обеспечивает необходимые расходы. На этой неделе в учебном классе появились зеркала во всю стену. А в середине декабря к девочкам придёт швея и сошьёт каждой красивый костюм.

—Я множество раз выступала на сцене. Теперь хочу, чтобы мои ученицы почувствовали себя звёздами! — говорит Ирина.



## КОРОТКО

**17-летняя студентка из Екатеринбурга вошла в тройку лучших пианистов мира**

Студентка Свердловского музыкального училища им. Чайковского Валерия Третьякова получила третью премию на Международном конкурсе пианистов имени Этторе Позолли, который прошёл в Милане. Валерия стала единственной россиянкой, вышедшей в финал конкурса. Она занимается музыкой с пяти лет, а после училища собирается поступить в консерваторию.

**Юные артисты театра балета «Шелкунчик» стали лауреатами Всероссийского конкурса детских музыкальных театров «Синяя птица»**

Группа юных танцовщиков получила диплом за спектакль «Стойкий оловянный солдатик». Это новая постановка театра балета «Шелкунчик». Ею в этом году был открыт сезон. Исполнителям ролей солдата Вове Листову и балерины Майе Шелупкиной по 12 лет. Возраст остальных актёров примерно такой же — 10-12 лет.

«Синяя птица» — это один из самых престижных национальных конкурсов для детских музыкальных театров. Поскольку в номинации «Хореография» Гран-при не учреждалось, диплом лауреата стал высшей наградой этого конкурса.

Екатерина ГРАДОБОВА.

**Группа «ВИА Гра» прекращает своё существование**

Эту новость на днях озвучил журналистам продюсер коллектива Константин Меладзе, который руководил группой все 13 лет её существования.

За годы работы на счету коллектива пять студийных альбомов, три из которых занимали первые места в официальном российском музыкальном чарте, а также более 30 синглов и видеоклипов. За время существования группы её состав неоднократно менялся — в общей сложности через коллектив прошли 13 солисток, многие из которых после ухода из группы начали свою сольную карьеру. Золотым составом «ВИА Гра» до сих пор считают тройку: Анна Седокова, Надежда Грановская и Вера Брежнева.

**Вышла первая книга о создателе соцсети «ВКонтакте» Павле Дурове**

Автором нетрадиционной биографии «Код Дурова» стал московский журналист Николай Кононов, долгое время работавший в журнале «Форбс». Кононов много лет был лично знаком с создателем «ВКонтакте», кроме того, взял многочасовые интервью у десятков людей, имеющих к Дурову непосредственное отношение. Критики, уже прочитавшие книгу, отмечают, что Павел представлен в «Коде Дурова» романтическим героем.

Книга вышла в свет накануне 28-летия её героя. В декабря она появится в продаже.

Дарья БАЗУЕВА.