

Ирина Сироткина —

исследовательница двигательной культуры, историк танца, автор книг «Танец. Тело. Знание» (2025), «Свободный танец в России: история и философия» (2021), изданных «Новым литературным обозрением», и многих других.
isiro1@yandex.ru

Нужны ли танцовщице мускулы?

Аннотация

В статье исследуется парадокс танца, к которому предъявляются противоречивые требования: с одной стороны, чтобы исполнить движения, танцовщики должны обладать недюжинной силой и, следовательно, хорошо развитой мускулатурой; с другой — танец должен исполняться легко, без усилий, а потому вид накачанных мышц у исполнителей неуместен. Последнее в особенности касается женщин, и в статье речь идет преимущественно о танцовщицах. Гипертрофированной мускулатуры принято избегать не только у артисток балета, но даже в танце на пилоне (шесте) и у женщин-бодибилдеров. В социалистических странах (СССР, Куба), с их идеологическом культом труда, исполнительницы могли выглядеть сильными и выносливыми; тем не менее им также предписывалось быть элегантными и женственными. Последние полвека для подготовки танцовщиков используется соматика, которая смещает фокус внимания с внешней формы движений на их внутреннее

переживание. Хотя исполнители, особенно в современном танце, активно обращаются к своему «мышечному чувству», они продолжают опасаться накачанных мышц. Несмотря на эмансипацию, стереотип «изящной танцовщицы» и негласный запрет на показ мускулатуры все еще существуют.

Ключевые слова: мышцы; атлетизм; балет; современный танец; танец на пилоне; бодибилдинг; соматика.

Когда в 1941 году балерина Марина Тимофеевна Семенова получила за выдающиеся достижения в области хореографии Сталинскую премию II степени, скульптор Вера Мухина изваяла ее портрет. В нем нет лирики. Балерина запечатлена в выпрямленной позе (как говорят, будто палку проглотила) с гордо поднятой головой и взглядом, устремленным вдаль и вверх голов зрителей. О том, что портретируемая — балерина, кроме осанки, говорит ее пачка, в данном случае — знак профессиональной принадлежности даже более, чем костюм. Марина Семенова похожа на других представительниц ее цеха: невысокая, с неширокими плечами и изящными руками, которые она, позирова, спокойно сложила на животе. Не красавица; лицо выражает спокойную собранность. Если обойти скульптуру кругом, то откроется спина балерины в очень низком декольте, мускулистая и крепкая, как у атлета. Возможно, из-за этой выразительной спины и ваяла балерину Мухина.

По физическим данным и возможностям артистов балета давно уже сравнивают с элитными атлетами (Koutedakis & Jamurtas 2004). Люди, посвятившие свою жизнь освоению балета, «заслуживают полного признания не только как артисты, но и как спортсмены мирового класса», говорится в одном балетном блоге (Аууаррагај 2025). Но если атлеты своей мускулатурой гордятся и охотно ее демонстрируют, то в балете принято ее скрывать. Это не случайно, ведь балетный театр долгое время представлял собой собрание идеальных тел и образов изящества и грации, музей-заповедник эстетических, классовых и гендерных норм и стереотипов.

Исторически мускулатура противоречила представлениям о женственности. Накачанные мышцы — явный гендерный признак; чрезмерно мускулистое тело всегда считалось специфически мужским. Если идеальное тело мужчины — мощная силовая машина, то женщина — нежный изящный цветок. Эти стереотипы закрепились и в танце, особенно в балете. Порождение аристократической культуры, придворных балов, балет в буквальном смысле воплотил — выразил

в теле — ценности своего класса. Телесным выражением доминирования стали прямая спина и горделивая осанка («апломб», «балетная вертикаль»), изящество поз и чистота движений. Работу мышц, ассоциирующуюся с физическим трудом и низшими классами, в балете показывать не принято, особенно у женщин. Зрителям должно казаться, что изящные, эфемерные тела балерин не знают труда и танец дается им без усилий. Балерина, по словам поэта, «летит как пух от уст Эола», зависая в воздухе (столь ценящийся в балете «баллон») и впечатляя зрителей высотой и непринужденностью прыжка. Почти сверхъестественный эффект достигается за счет вполне природных способностей и прежде всего прекрасно развитой мускулатуры ног и спины. Но этого зрители, ценящие виртуозные, почти иллюзионистские трюки, видеть не должны: ноги классической балерины традиционно скрывают нежно-розовое трико и пачка из тюля.

Влиятельный балетный критик начала XX века Александр Черепнин писал, что, если бы трико не было, его пришлось бы изобрести с целью скрыть мускулатуру: «Важно движение ноги танцовщицы, а не то, как „играют“ у нее в этот момент мускулы ноги. И даже более: важно именно только это движение, а „игра мускулов“ — эффект вредный, потому что чуждый, отвлекающий... Трико закрывает анатомический механизм, как канифоль парализует скрипение смычка о струну. Трико скрывает мускульную лабораторию и позволяет сосредоточиваться на самом движении» (Черепнин 1916).

Черепнину и ему подобным эстетам возражала создательница нового танца Айседора Дункан. Свой свободный танец она противопоставила балету, критикуя последний за «искусственность», «противоестественные» движения. В манифесте «Танец будущего» (1903) Дункан заявила: «Тем же, кто все еще черпает удовольствие в движениях современной балетной школы... тем я скажу, что они неспособны видеть дальше балетной юбочки и трико, если б взор их мог проникнуть глубже, то они увидели бы, что под юбочками и трико движутся противоестественно обезображенные мышцы, а если мы заглянем еще глубже, то под мышцами увидим кости, тоже противоестественно обезображенные: уродливое тело и искривленный скелет пляшет перед нами! Их изуродовало неестественное платье и неестественные движения — результат учения и воспитания» (Дункан 1908: 11).

Тем не менее танец самой Дункан, особенно в начале ее карьеры, не отменял стереотип изящной танцовщицы, порхающей по сцене. Зрителям, видевшим танец молодой Айседоры, казалось, что пляска — естественное состояние ее тела, не требующее усилий.

По отзыву художника Михаила Нестерова, «смотреть на нее в те далекие дни доставляло такое же радостное чувство, как ходить по молодой травке, слушать пение соловья, пить ключевую воду» (Нестеров 2006: 405). Но, конечно, и свободный танец требовал сил. Однажды Дункан призналась: чтобы сделать один простой и правдивый жест, ей потребовались годы борьбы, тяжелого труда и поисков. Тем не менее, считая физическую работу не изящной и вульгарной, она эти усилия тщательно скрывала, напротив, не упуская возможности покритиковать балет за то, что он основан на труде и поте. Хотя танцовщица регулярно занималась гимнастикой, чтобы поддерживать форму, а в ее школах день начинался с урока гимнастики, спорт она тоже на словах отвергала, говоря, что «ненавидит мускулы, руки, ноги» (Дункан, Макдугалл 1995: 182). Любя свободу, досуг и роскошь, Айседора не могла допустить, чтобы ее искусство ассоциировали с дисциплиной и необходимостью. Такое отношение, между прочим, дало свои плоды: представляя танец занятием приятным и беззаботным, она одной из первых ввела ненапряженные, расслабленные позы и движения на полу, в партере (от «*par terre*» — на земле), превратив отдых и расслабление из физиологически вынужденной паузы в выразительный элемент.

Историк Элизабет Фрэнсис называет выступления Дункан «событиями, благодаря которым зрители осознавали себя современными» (Francis 1994: 25). Современный танец уже давно занял видное место в генеалогии эмансипации. Он нашел живой отклик у формирующегося среднего класса, в его стремлении к переменам, поиске современных форм искусства и новых способов жизни. Социолог Пьер Бурдьё пишет, что на рубеже XIX и XX веков растущий средний класс, имея свободное время и средства, сделал уход за телом самоцелью (Bourdieu 1993). Идеальное тело достаточных классов — здоровое, сильное, гибкое, свободное от вредных привычек — возвышалось над миром бедности, антисанитарии и репрессивной дисциплины. Это освобожденное тело резко контрастировало с угнетаемым телом рабочих классов, измученным тяжким трудом на земле и потогонной работой на конвейере. По мнению Бурдьё, из всех социальных видов использования тела, танец как признак легкости и благополучия наиболее полно отражал буржуазное отношение к телу.

В 1910–1911 годах последовательница Дункан Элла (Елена Ивановна) Рабенек открыла в Москве свои классы пластики. Поэт Максимилиан Волошин, хорошо знавший танец Дункан и то, как преподавала его Рабенек, так описал суть новой техники: «Ее метод — это приучить тело делать простейшие движения с наименьшей затратой

мускульных сил. Например: вы поднимаете руку — обычно вы прежде всего делаете движение кистью руки или локтем. Это обусловлено привычкой, выработанной условиями нашей одежды — длинными рукавами. Между тем, для того чтобы поднять руку, вовсе нет необходимости напрягать мускулы ее оконечностей — требуется лишь простое напряжение плечевого мускула, а все остальные мускулы руки в то время могут пребывать в полной инертности... Таким образом, Е. И. Рабенек приучает своих учениц постепенно чувствовать вес своего тела и его отдельных частей, уметь напрягать отдельный мускул, в то время как все остальные пребывают в состоянии полного покоя» (Волошин 2007: 403–404).

Итак, в новом подходе к движению мышцы перестали быть табу, но акцент делался на покое и расслаблении, более чем на напряжении. Это идеально отвечало ценностям «раскрепощенного тела», которые разделяли представители достаточных классов. Их представители стали основными участниками и зрителями танцевальных классов и спектаклей. Многие молодые женщины нашли в танце новую жизнь — занимались, выступали, ставили хореографию, преподавали, открывали студии и руководили труппами. В популярном в начале XX века романе Анастасии Вербицкой «Ключи к счастью» героиня получает свободу и признание, которые присвоили себе мужчины, когда открывает танцевальную студию. Для многих ее современников, и особенно для женщин из среднего класса, танец открыл пространство личной свободы и стал новой идентичностью. На какой-то исторический момент танцовщица-«босоножка» сделалась образцом современной эмансипированной женщины. Вскоре, однако, взгляд на женское тело подвергся кардинальному пересмотру.

Культ труда и танец при социализме

В 1917 году череда войн и революций привела к падению Российской империи и образованию первого государства трудящихся. Гегемония пролетариата и культ труда стали идеологическими вехами, указывающими направление для культуры. Искусство должно было эти ценности пропагандировать, и образ нового человека формировался на их основе. Идеальное тело советского человека-труженика — крепкое, выносливое, мускулистое — походило на тело атлета, а не интеллигента или аристократа. Новая телесность вызывала аналогию с машиной. Театральной сенсацией шестого года революции стали «Танцы машин» (1923) в постановке режиссера и хореографа Николая

Фореггера. Фореггер подсматривал движения у современной улицы и называл тело танцовщика машиной, волю — машинистом, а темперамент — «горючей смесью для мотора» (Шереметьевская 1985: 58). Для «проработки мускулатуры» и «повышения психофизиологических возможностей» актеров режиссер создал «танцевально-физкультурный тренаж» (сокращенно — «тафизтренаж»). Из нескольких сотен упражнений-этюдов, как из кирпичей или деталей машины, можно было сложить танцевальный номер и даже спектакль. Его постановки воспринимались неоднозначно, но были те, кто считал, что они сделаны «блестяще, смешно, остроумно и изобретательно... *живые* люди (и какие мускулы!)» (цит. по: Сироткина 2021: 206).

Балет как порождение придворной культуры попал под подозрение. В. И. Ленин предложил закрыть бывшие императорские театры, включая Большой и Мариинский (Ezrahi 2012). Хотя до этого дело не дошло, театрам пришлось в корне поменять репертуар и пересмотреть статус артиста. Среди тем новых балетов доминировали производственные и революционные, а на артиста стали смотреть как на труженика, со всеми вытекающими для внешнего облика последствиями. В социалистическом государстве танцовщики получили права на мускулы, а балет — алиби физического труда, который требовал от танцовщика интенсивных усилий и сильной воли, чтобы преодолеть усталость и боль.

Как в 1920-х годах в СССР, на Кубе после антикапиталистической революции балет получил солидную государственную поддержку. Как их советские коллеги, кубинские артисты воплощали новую политику, выражая ее своими телами (Tomé 2017). Они намеренно вынесли свои спектакли за пределы театра и выступали перед рабочей публикой на импровизированных площадках. Чтобы показать их ежедневную работу, эти выступления часто начинались с демонстрации упражнений у станка (хотя и балетного, но созвучного фабричному станку). Наблюдая за артистами с близкого расстояния, публика получала наглядное доказательство тяжелого труда, усилий, которые в обычном театральном зале маскируются светом, гримом, костюмами и дистанцией между зрителями и сценой. Утверждалось, что «зрители на фермах и фабриках могли заметить сложные детали физической координации, напряжение мышц и сухожилий, учащенное дыхание, выражение усталости на лицах и пот, капающий с тел» (Ibid.: 10). Близкий взгляд на балетную практику позволял рабочей аудитории увидеть в танцовщиках своих собратьев, совершающих те подвиги выносливости и силы, к которым их призывали лидеры кубинской революции. Легендарная балерина Алисия Алонсо постаралась донести

эту мысль во время гастролей труппы по стране в 1962 году. Во время выступления балетной труппы на военной базе она попросила солдата подняться к ней на сцену и попробовать поднять легкую балерину. «Задача, казавшаяся простой для сильного молодого человека, обернулась комически: солдат не смог поднять танцовщицу. Потное тело балерины постоянно выскальзывало из его рук, а ее пачка мешала выполнению маневра» (Ibid.: 11). Все это убеждало зрителей, что за внешней легкостью балета скрываются кропотливый труд и навыки, приобретенные благодаря дисциплине и тренировкам.

Однако в социалистическом государстве к женщине предъявлялись двойные требования — сочетать каждодневный труд и оставаться привлекательной. Хотя за артисткой балета и признавали выносливость и силу, в ней хотели видеть не комок мышц, а элегантную женщину. Изменившиеся взгляды на место женщины и женский труд сосуществовали бок о бок с нормативным дискурсом женственности, предписывающим определенный внешний вид. Сельскохозяйственный и промышленный труд не должен был делать женское тело маскулинным. Советские журналы «Работница» и «Крестьянка» и издаваемый Кубинской федерацией женщин журнал «Мухерес» в одно и то же время восхваляли выдающиеся физические достижения женщин-работниц и давали советы по моде и красоте. На страницах кубинского издания «Бохемия» соседствовали фотографии одних и тех же женщин, несущих связки сахарного тростника на «добровольных» сельхозработах и исполняющих в театре «Лебединое озеро» (Ibid.: 17). Балерине приходилось телесно разрешать конфликт между качествами, требуемыми от героя-революционера, и традиционной женственностью.

Соматика — взгляд внутрь тела

Но вернемся к той критике, которую когда-то предъявила балету Дункан. На протяжении XX века балет не стоял на месте, а изменялся вместе с современным танцем. Его педагоги учили упреки в неестественности и ответили на критику, адаптировав методы обучения. Одна из насущных проблем в балете — деформация ноги в пуантах. Вставать на пальцы-пуанты традиционно учат с десяти-двенадцати лет, и профессиональные артистки балета проводят в туфлях-пуантах около восьми часов каждый рабочий день (Madden et al. 2024). За последние десятилетия пуанты модернизировали: носок делают из пластичного материала, принимающего форму пальцев, а подъем стопы

поддерживают более удобная подошва и стелька. Тем не менее, по сравнению с индустрией спортивной обуви, дизайну пуантов уделяется мало внимания. Недостаточно изучена и биомеханика пальцевой техники. Пуанты требуют высокого подъема и стабильной структуры свода стопы, что достигается за счет сокращения внутренних мышц стопы. Длительная повторяющаяся нагрузка с определенным движением может вызвать гипертрофию соответствующих мышц. В одном исследовании, однако, показано, что из всех мышц стопы только короткая мышца, сгибающая пальцы, и лумбрикальные мышцы, которые функционально специализированы на сгибании второго-пятого плюснефаланговых суставов, стабильно более развиты у танцовщиц по сравнению с нетанцующими (Fukuyma et al. 2024). Неясно, однако, насколько поддаются обобщению результаты этого исследования, сделанного на небольшой выборке и только в одной стране, и какие практические выводы из них следуют.

Балетные педагоги признали также неестественность и вред выворотной позиции и натянутого колена. Современные техники не рекомендуют полную выворотность ног (пятки вместе, носки разведены на 180 градусов). Считается также, что натянутость колена (замыкание коленного сустава) ограничивает движение ноги по анатомической спирали, более эффективное, а потому даже при выполнении балетных па колено должно оставаться сравнительно мягким. Движение больше не адаптируется к экстремальным позициям, а следует анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата. Вот как, например, описывается внутренняя биомеханика одного из основных па классического экзерсиса, *плие* (фр. *plié*):

«Плие — это гораздо больше, чем просто сгибание колен. Плие включает в себя одновременное сгибание тазобедренных суставов, коленей и голеностопных суставов, а также тонкие адаптивные спирали и контрспирали в тазу, ногах и ступнях. Изгибы позвоночника углубляются; седалищные кости расширяются, а «тазобедренные кости» и лобковая кость сужаются и отступают; крестец скользит назад и вниз; бедренные кости поворачиваются наружу; большеберцовые кости вращаются внутрь, а стопы опускаются и расправляются» (Evans 2022: 57).

Автор метода настоятельно призывает всех педагогов танца видеть в *плие* целостное движение всего тела, а не просто сгибание и разгибание колен (Ibid.). Традиционные советы напрячь мышцы таза и спины — «зажми задницей пятак и не выпускай его до конца урока», «сведи лопатки вместе» — постепенно исчезают из танцкласса. Современный тренаж больше похож на то, что практиковали Дункан

и другие создатели танца модерн: вместо изолированного движения конечностей — целостная работа больших групп мышц (мышечная синергия), вместо постоянного мышечного усилия — чередование напряжения и расслабления.

«Тело наполнено душой» (the body is full of soul) — утверждает в прошлом танцовщица, ныне философ-феноменолог Максин Шитс-Джонстон (Sheets-Jonsthone 2018). Тем самым она повторяет пророчество Дункан о танцовщице будущего, в которой соединятся прекрасная душа и прекрасное тело. В отличие от Дункан, Шитс-Джонстон хочет сказать, что двигающемуся сложно осознавать все обильные быстро преходящие телесные ощущения. Работа с такими ощущениями стала задачей новой дисциплины — соматики.

Соматические практики — это подходы, основанные на взаимосвязи тела и разума, с акцентом на «погружение в тело» и осознание его (Hanna 2020: 30–31). Они исходят из отрицания дуализма тела и сознания и представляют психику «воплощенной» в теле, а тело — осознанным. Как форма обучения движению, соматика впервые введена Томасом Ханной в 1970-х годах. Ханна использовал практики работы с внутренними телесными ощущениями, требующие «замедления», то есть времени, чтобы сосредоточиться на дыхании, прислушаться к телу. «Сома» по-гречески тоже тело, но, в отличие от тела-объекта, «сома» — тело человека, обладающего самосознанием, самоощущением и самодвижением. Соматика стоит на том, что человек может научиться лучше ощущать свои внутренние состояния и таким образом совершенствовать управление телесными и ментальными процессами (Hanna 1988: 21).

Одна из первых соматических практик — метод Франца Александера, созданный в первой половине XX века, еще до появления термина «соматика». Сам Ф.М. Александер называл то, что делал, «психофизическим перевоспитанием». Эпитет «психофизическое» был направлен против разделения на ум и тело, теорию и практику в школьном образовании (Alexander 1996). За этим методом последовали другие соматические практики; во всех них внимание уделялось настройке на внутренний опыт и то, как этот опыт соотносится с ощущением движения и физической реальности. Аутентичное движение, анализ движений по Лабану, основы движения Бартеньефф, центрирование тела и психики (Body-Mind Centering), метод Фельденкрайза, идеокинез и другие практики могут включать оценку собственных осанки, позы и движений, воспринимаемую изнутри анатомию, выстраивание тела (alignment), реструктурирование движений, работу с дыханием, прикосновением и образами (например,

в методе гага)¹. Их объединяет то, что фокус внимания сдвигается с внешней формы движения внутрь: занимающийся стремится отслеживать свои внутренние ощущения. Различные исследователи называют эти ощущения по-разному: «мышечное чувство», «чувство движения», «кинестетическая чувствительность», «кинестетический режим внимания», «телесное знание», «дорефлексивное перформативное тело» и даже «обитаемая трансцендентность»².

Соматика активно используется в обучении профессиональных танцовщиков, включая артистов балета. Главное нововведение современного танца — опора на внутреннее чувство движения. В таких направлениях, как модерн, контемпорари и постмодерн в большей степени экспериментируют с телесными ощущениями. Ставится задача привлечь внимание к тем из них, которые обычно остаются незамеченными. По мнению исследователей, современный танец — это не столько мастерство выполнения шагов, сколько особый подход к движению и телу, который выводит на первый план ощущение и восприятие (Legrand & Ravn 2009: 403). Осознанность движений используется не только на разминке-разогреве, но и на тренировках, репетициях и при создании хореографии и постановок. Вот, например, как танцовщица компании Rosas Елизавета Пенкова описывает движение на мастер-классе по современному танцу:

«Отодвиньте руки друг от друга, как будто вы гладите поверхность воды, затем поднимите их и позвольте воде стекать с кончиков пальцев. Теперь вы давите на руки и двигаетесь вверх. Двигаются не только ваши легкие, все ваши мышцы дышат. Ваши руки продолжают давить на пол. Затем ваша голова внезапно поднимается: „Кто-то включает свет“. Но вы понимаете: „Там ничего нет“, и опускаетесь, выдыхая» (цит. по: Ehrenberg 2021: 160).

Поставленная таким образом, через дыхание, задача не исключает работы мускулов. Ведь известно, что дыхание, движение диафрагмы включает мышцы спины и таза, активизируя мускулатуру всего тела. Мышцы при этом не забыты, но задача сдвигается с их накачки на внимание к ощущениям, внутренний мониторинг того, как они управляют движениями.

Естественно, выступающие перед публикой танцовщики не могут ограничиваться только кинестетическим режимом внимания. Они обязаны представлять, как их движения воспринимаются со стороны. Внимание и восприятие исполнителя обычно распределены между внутренним и внешним фокусами, и соматический «взгляд изнутри» сочетается с объективирующим взглядом со стороны. Работая над движением, разучивая хореографию, готовясь к выступлению,

современные танцовщики постоянно стирают грань между восприятием зрителя и внутренним ощущением тела, как бы экстернализируя внутреннее восприятие и, наоборот, интернализируя взгляд зрителя. Мышечное чувство, таким образом, чрезвычайно важно для современного танца. Но насколько важны сами мышцы, их сила и объем, их вид?

Так требуется ли в танце «сила»?

Ответ на этот вопрос зависит в том числе от вида танца: балет, модерн, современный, или контемпорари, бальный, танец на пилоне, буги, хип-хоп... По некоторым данным, современный танец более атлетичен, чем балет. Исполнители современного танца демонстрируют более высокие значения индикаторов мышечной работы (максимального потребления кислорода при аэробных нагрузках и уровня молочной кислоты), чем их коллеги из балета, но более низкие по сравнению со спортсменами (Koutedakis & Jamurtas 2004: 653). Причина, видимо, в том, что исполнители современных видов танца часто имеют спортивное прошлое и достаточно тренированы в аэробных и анаэробных нагрузках. В особенности энергичен хип-хоп: к примеру, типичное танцевальное движение Crip Walk требует синхронизации работы ног, равновесия, ловкости, а также чрезвычайно активного участия икроножных, четырехглавых и подколенных мышц. В сравнении со спортивными тренировками, балетный экзерсис дает хороший тренировочный аэробный эффект и только умеренный анаэробный. В результате артисты балета демонстрируют более высокую долю аэробных медленных мышечных волокон, чем быстрых анаэробных. Этим могут объясняться различия между двумя стилями танца — резкие, взрывные, быстрые движения хип-хопа и более распределенное усилие в балете. Но мы знаем, что и балет, особенно если исполняется сольная партия, требует незаурядной выносливости и силы. В то время как обычное занятие балетом вызывало средний уровень молочной кислоты в крови, 3 ммоль/л у женщин, хореографическая сольная партия повышала его до 10 ммоль/л — более чем в три раза, и столько же, сколько у футболистов и хоккеистов высшего класса во время матча (Ibid.). Солистки-балерины отличаются поэтому повышенной мышечной силой. Недюжинной силы плеч и рук требуют поддержки в дуэте, причем от обоих партнеров. Поднимающий активизирует дельтовидные мышцы плеча, чтобы подтолкнуть партнера вверх; при этом большие грудные мышцы стабилизируют движение. Поднимаемому,

чтобы сохранить изящную, контролируемую позицию, необходимы сильные трицепсы и бицепсы (Ibid.).

Несмотря на все изменения в педагогике и эстетике танца, многие, включая самих танцовщиков и особенно танцовщиц, продолжают опасаться, что силовые тренировки и мышечная сила ухудшают их эстетический вид. Косвенно это подтверждается реакцией на эти опасения, когда специалисты стараются их развеять. Утверждается, что балетный экзерсис построен таким образом, что главный результат силовых тренировок — это изменения в нервной системе, а не увеличение мышечной массы. Рекомендую дополнительные силовые тренировки для улучшения силы ног (в данном случае — упражнения на заднюю поверхность бедра и четырехглавую мышцу), специалисты спешат предупредить: тренировки якобы «не мешают ключевым требованиям к артистическим и физическим показателям» (Ibid.: 654), то есть не приводят к гипертрофии мышц.

Силовые тренировки исполнителям нужны и чтобы избежать травм, в танце довольно частых. Профессиональные танцовщики оказываются меж двух огней: с одной стороны, чтобы выполнять все требования к движению и избежать травм, они должны развить силу, как у атлетов, с другой — их мышцы не должны выглядеть перекаченными. Пытаясь успокоить танцовщиц, специалисты пишут, что гипертрофированные мышцы у них вряд ли разовьются, объясняя это тем, что высокий уровень гормона эстрогена у женщин, в отличие от преимущественно мужского гормона тестостерона, не стимулирует наращивание мышечной массы. «Улучшение силы у женщин может достигаться за счет повышения мышечного тонуса, силы и выносливости, а не обязательно за счет увеличения размера мышц» (Koutedakis et al. 2009). Тем не менее рекомендуется «с осторожностью подходить к любым изменениям в традиционной подготовке танцовщиков, чтобы новые методы обучения не повлияли на эстетическое содержание» (Koutedakis & Jamurtas 2004: 658).

Накачанных мышц опасаются даже в таких атлетических жанрах, как танец на пилоне (танец на шесте, pole dance) и женский бодибилдинг. Развитая мускулатура женщин-бодибилдеров в особенности провоцирует на дискуссии о том, следует ли намеренно развивать женское тело (Griffiths 2015). К женскому бодибилдингу предъявляются противоречивые требования: чтобы он в одно то же время был трансгрессивным и женственным. Иными словами, женщины-бодибилдеры должны превосходить других женщин (и многих мужчин) в силе и размере мышц, но выглядеть женственными. На соревнованиях их оценивают и по красоте — прическе, макияжу и грудным

имплантатам — и наказывают, если судьи сочтут, что мышцы слишком большие. Поэтому, хотя женщины-бодибилдеры и бросают вызов нормам и границам женственности, им приходится идти на уступки, подчеркивая свою гетеросексуальность и женственность другими способами.

Исследовательница танца на пилоне Керри Грифитс свидетельствует, что большинство женщин, которых она интервьюировала, не выглядели явно и очевидно мускулистыми: «Они описывали себя как обладательниц повышенной силы и мышечной массы, приобретенных благодаря занятиям танцем на пилоне, но мне не показалось, что это привело к чрезмерному развитию тела у какой-либо из них... Хотя танцы на пилоне действительно развивают мышцы и увеличивают силу, это не тот вид деятельности, который может привести к значительному увеличению мышечной массы» (Ibid.).

Грифитс предполагает, что танец на пилоне воздействует на мышцы иначе, чем поднятие тяжестей. При поднятии тяжестей мышцы сохраняют накачку и укорачиваются, становясь более массивными. Напротив, в танце на пилоне участники не только поднимают вес своего тела, но также растягиваются, что балансирует нагрузку и способствует удлинению мышц. Однако силовые показатели остаются важными, и исследователи танца на пилоне ищут надежные методы их измерения (Ignatoglou et al. 2024).

Итак, после нашего краткого экскурса на вопрос, нужны ли мускулы в танце, приходится ответить — и да и нет. Во многих видах танца исполнители тратят бесчисленные часы на тренировку мышц, о существовании которых большинство людей даже не задумывается. Вот только демонстрировать мускулатуру по-прежнему считается плохим тоном. Изменяются ли когда-нибудь законы жанра и уйдет ли в прошлое стереотип «изящной танцовщицы» — вопрос открытый.

Литература

- Волошин 2007* — Волошин М. А. Культура танца // Собрание сочинений. Т. 6 (1). Проза. 1906–1918. Очерки, статьи, рецензии. М.: Эллис Лак, 2007. С. 403–408.
- Дункан 1908* — Дункан А. Танец будущего. М.: Заря, 1908.
- Дункан, Макдугалл 1995* — Дункан И., Макдугалл А. Р. Русские дни Айседоры Дункан и ее последние годы во Франции / Пер. с англ. М.: Московский рабочий, 1995.
- Нестеров 2006* — Нестеров М. В. О пережитом. 1862–1917 гг. Воспоминания. М.: Молодая гвардия, 2006.

Сироткина 2021 — Сироткина И. Свободный танец в России: история и философия. М.: Новое литературное обозрение, 2021.

Смит 2021 — Смит Р. Чувство движения. Интеллектуальная история. М.: Когито-Центр, 2021.

Черепнин 1916 — Черепнин А. А. Проблема костюма в танце (Окончание) // Театральная газета. 1916. № 51 (18 декабря). С. 11–12.

Шереметьевская 1985 — Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 1985.

Alexander 1996 — Alexander F. M. Man's Supreme Inheritance. London: Mouritz Ltd, 1996.

Айуаппарай 2025 — Айуаппарай А. The Muscly Ballerina. Blog of the Lewis Foundation of Classical Ballet, 2025. June 17. thelewisfoundation.org/2025/06/the-muscly-ballerina (по состоянию на 08.01.2026).

Ehrenberg 2021 — Ehrenberg S. Kinaesthesia and Visual Self-Reflection in Contemporary Dance. Cham: Palgrave Macmillan, 2021.

Evans 2022 — Evans B. Teaching What You Want to Learn: A Guidebook for Dance and Movement Teachers. London: Routledge, 2022.

Ezrahi 2012 — Ezrahi C. Swans of the Kremlin: Ballet and Power in Soviet Russia. Pittsburgh, PA: University of Pittsburgh Press, 2012.

Francis 1994 — Francis E. From Event to Monument: Modernism, Feminism and Isadora Duncan // American Studies. 1994. Vol. 35 (1).

Fukuyama et al. 2024 — Fukuyama H., Maeo S., Kusagawa Y., Sugiyama T., Kanehisa H., Isaka T. Differences in the Size of Individual Plantar Intrinsic Foot Muscles Between Ballet Dancers and Non-Dancers // Journal of Dance Medicine & Science. 2024. Vol. 29 (2). P. 91–97.

Griffiths 2015 — Griffiths K. Femininity, Feminism and Recreational Pole Dancing. London: Routledge, 2015. doi-org.ezphost.dur.ac.uk/10.4324/9781315762739.

Hanna 2020 — Hanna J. R. «Maybe I can take you by the hand and we can do this»: Transitions, Translation and Transformation in creative dance. Thesis submitted in accordance with the requirements of the University of Liverpool for the degree of Doctor in Philosophy. 2020.

Hanna 1988 — Hanna T. Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health. Boston: Addison-Wesley, 1988.

Ignatoglou et al. 2024 — Ignatoglou D. et al. Pole Dancing-Specific Muscle Strength: Development and Reliability of a Novel Assessment Protocol // Methods and Protocols. 2024. Vol. 7 (3). dx.doi.org.ezphost.dur.ac.uk/10.3390/mps7030044.

Koutedakis & Jamurtas 2004 — Koutedakis Y., Jamurtas A. The Dancer as a Performing Athlete // Sports Medicine. 2004. Vol. 34 (10). P. 651–661.

Koutedakis et al. 2004 — Koutedakis Y., Clarke F., Wyon M., Aways D.L. Muscular Strength: Applications for Dancers // *Medical Problems of Performing Artists*. 2009. Vol. 24 (4). doi:10.21091/mtppa.2009.4032.

Legrand & Ravn 2009 — Legrand D., Ravn S. Perceiving Subjectivity in Bodily Movement: The Case of Dancers // *Phenomenology and Cognitive Science*. 2009. Vol. 8. P. 389–408.

Madden et al. 2024 — Madden K., Mayes S., Cook J., Ferrar K. The Effects of Pointe Shoes on Ballet Dancers Biomechanics, Muscle Activity, Movement and Symptoms: A Scoping Review // *Journal of Dance Medicine & Science*. 2024. Vol. 28 (1). P. 57–71.

Sheets-Jonsthone 2018 — Sheets-Jonsthone M. Why Kinaesthesia, Tactility and Affectivity Matter: Critical and Constructive Perspectives // *Body & Society*. 2018. Vol. 24 (4). P. 3–31.

Tomé 2017 — Tomé Lester. Swans in Sugarcane Fields // *Dance Research Journal*. 2017. Vol. 49. No. 2 (August). P. 4–25.

Примечания

1. Международная ассоциация обучения и терапии соматического движения ISMETA.
2. Обзор этих терминов и практик приводит танцовщица, педагог и исследовательница Шантел Эренберг. Вот как она определяет собственный термин «кинестетический режим внимания»: «режим внимания современных танцоров, в котором они сосредоточены преимущественно на своих кинестетических ощущениях, а не на музыке или персонаже. В целом этот термин обозначает режим сознания, намеренно направленного... на прислушивание к движениям тела, решение проблем с помощью тела, любопытство к телесным ощущениям и различные типы процессов воплощенного перевода» (Ehrenberg 2021: 102). Об истории чувства движения см.: Смит 2021.