

Побеждая страх и преодолевая боль



Фото с сайта pics.livejournal.com

Руководитель образцовой цирковой студии «Ровесник» Наталья Уступалова рассказала «Городским вестям» без чего невозможен цирк.

Пока мы разговариваем с Натальей, несколько ребятишек самостоятельно занимаются в зале на матах.

— Я могу даже не выходить, но уверена — они там работают, — кивает в их сторону преподаватель.
— Я не слышу, чтоб они там бегали, хохотали, баловались. Они знают — если расслабятся сегодня, то не сделают трюк завтра. Ответственность, терпение, дисциплина — это первое, что воспитывает цирк.

«Цирк — это болезнь»

Сама Наталья в цирк пришла семилетней девочкой. Училась у Натальи Игнатовой, которая в то время руководила коллективом «Ровесник», и как говорит сама, «была обычным ребенком, без выдающихся способностей и ярких номеров».

— Тем не менее, цирк меня засосал, и похоже, на всю жизнь, — смеется она. — Никогда не думала, что свяжу с этим всю свою деятельность. И уж тем более не могла предположить, что буду работать с детьми. Но в 1998 году решила попробовать, набрав небольшую группу. Сегодня у меня уже полсотни воспитанников, и я чувствую, что не помешал бы помощник.

По словам Натальи, в цирке много жанров: воздушная гимнастика, акробатика, жонглиж, эквилибристика, атлетика, танцевально-акробатические композиции — к каждому нужен свой подход, свое понимание.

— Очень сложный жанр — клоунада, он сродни театру. Надо совместить актерский талант, цирковое искусство и юмор. За это мы пока не беремся. Все остальное стараемся охватить. А что значит охватить — это мне надо к каждому подойти, каждому подсказать, за каждым проследить. Двух рук, по правде скажу, не хватает! За время преподавания я пробовала совмещать две работы, сама выступала на сцене, но поняла, что не стоит — лучше все отдать детям. Приятно видеть, как ребенок растет у тебя на глазах, какой он становится красавец, какой артист!

На занятиях в «Ровеснике» можно увидеть учеников разных возрастов — от трех до тридцати лет и даже старше. Есть молодые мамы, которые когда-то уходили из коллектива с пузиками, а сегодня возвращаются и чад своих приводят с собой.

— Цирк — это болезнь, наверно, — говорит Наталья. — Мои мамочки приходят и просят серьезные номера. Света Кожевникова, сейчас Беклемышева, всегда была воздушницей, дочке годик, а она у меня просится в воздух, ее тянет туда. Ей тяжело, организм изменился в связи с материнством, голова кружится, тошнит, но она упорно занимается. И таких выпускниц, которые до сих пор со мной, много.

Без психологии нельзя

Перед тем, как встретиться с Натальей Уступаловой, «Городские вести» позвонили в ДК «Огнеупорщик», где занимается коллектив. На другом конце провода женщина произнесла: «Ой, а вы знаете, она сейчас на сцене, у нее ребенок на стропах висит, не знаю, возьмет ли она трубку». В таком ответе — суть занятий в цирке — ответственна каждая секунда, каждое движение. Здесь малейшая ошибка — хоть ее и не заметит зритель — может привести к травме.

— Первое, чему я учу детей — думать, — говорит Наталья. — Даже если тебе 4 года, но ты имеешь номер — надо думать. Если я вижу, что что-то идет не так, сразу созываю собрание и разговариваю с детьми — они должны относиться серьезно к каждой тренировке! Бывает, что забаловались и пошли на номер — нельзя так! В номере нужно быть сосредоточенным. Что такое делать трюк на автомате? На автомате можно пробежать, можно станцевать, но делать трюк — это опасно...

Без падений в цирке невозможно. По словам тренера, синяки и шишки — это норма, на это никто даже не обращает внимания. У каждого дома есть «Спасатель», сложные трюки всегда выполняются со страховкой, и каждый артист знает — если что-то пошло не так, то лучше сойти, начать сначала, но не рисковать.

— В цирке важно побороть боль и страх, — продолжает Наталья. — А ребенка ведь очень сложно заставить сделать то, чего он боится. Но я стараюсь найти подход к каждому. Особое внимание уделяю парным выступлениям. Бывает, что одному партнеру дается легко, а другому — никак, он натирает себе и партнеру болячки, испытывает боль. И тогда я говорю: «А ты подумал о нем? О его боли? Соберись и постарайся, чтобы не причинять ему лишний раз боль». Без психологии в цирке просто нельзя.

Легко? А ты иди и попробуй!

Выйти на сцену без подготовки, зная, что где-то твой номер недоработан или «хромает» — также недопустимо. Тренировки в цирке, как в спорте — чтобы чего-то добиться, нужны годы и серьезные усилия.

— Многие родители хотят в первый же год увидеть своих детей на сцене, — говорит преподаватель. — Я не считаю, что это хорошо. Тут опять же психология — если ребенок с простым акробатическим номером вышел на сцену, зачем ему стремиться к чему-то большему?

Терпение и выносливость — качества, без которых не стать хорошим артистом цирка.

— Бывает, что дети у меня говорят: «Аха, вот ему-то легче!» А я отвечаю: «А ты иди и попробуй!» Думаете, жонглиж легче, чем воздушная гимнастика? А вы попробуйте в тысячный раз поднять предмет, который тысячный раз падает!

Цирк — это искусство и спорт одновременно. Пропускать, «забивать» на тренировки здесь недопустимо. По словам Натальи, бывает, что только один трюк приходится ставить полгода-год.

— Те дети, кто имеет по несколько номеров, ходят пять раз в неделю и тренируются по три часа. Они сами понимают, что если сегодня не придут, то завтра не сделают. Даже после субботы и воскресенья восстанавливаться сложно. Особенно тяжело воздушникам, там колоссальная нагрузка на руки. Пусть всего пять минут, но все это время — на руках. Не так-то просто, скажу я вам!

Тренировать в цирке нужно все тело. Руки, ноги, спина, шея — важна каждая мышца.

— Если у ребенка нет растяжки, я стараюсь давать ему постоянные упражнения, не хватает силы — тренируем выносливость. Каждый отрабатывает свой номер, учит свои трюки, причем все знают свои слабые места и не ждут моего строгого наказания. Безусловно, я рядом и какие-то вещи не позволяю делать без своего участия, но общие упражнения, отработка чего-то — это они знают сами.

Сливки для зрителя

В субботу, 25 марта, в ДК «Огнеупорщик» пройдет отчетный концерт студии — более тридцати учеников удивят зрителя сложными трюками, ловкостью и пластикой. Нынче «Ровеснику» исполняется 33 года, а на концерте им предстоит защитить звание «образцового коллектива».

— За звание не волнуюсь, — говорит Наталья. — Волнуюсь за детей, за программу — нужно собраться. Это как спорт — нужно пробежать свою дистанцию пусть не первым, третьим, но если каждый постарается, то все получится. Зрители, конечно, увидят сливки. Хотя за каждым минутным выступлением — огромные труды, десятки синяков и пролитые слезы. Сама я на многие номера просто не могу смотреть — отворачиваюсь. Не могу смотреть на велофигуристов, эквилибристов на катушках и на икарийские игры (жонглирование ногами, когда вместо предметов в воздух подкидывается человек — ред.). Порой смотрю и думаю — я бы этого ни за что и никогда не сделала! А они делают! Молодцы они у меня...

После отчетного концерта начнется подготовка к летним мероприятиям и к Всероссийскому фестивалю, который состоится в Перми в мае. На фестивале Наталья планирует представить три номера — воздушные полотна в исполнении восьмилетнего Саши Федоровцева, икарийские игры Юли Голенковой и Алины Каримовой и катушки Сабины и Рината Ахметзяновых.

— На фестиваль ехать — это нужно иметь характер, это другая подготовка, другой цирк, — говорит Наталья. — Но мои ребята могут! Взять Сабину и Рината — это брат с сестрой. Они занимаются уже порядка восьми лет, но каждый раз у меня сердце колотится. В этом номере сначала идут катушки, на них — Ринат, сверху Сабина. И я смотрю только на Сабину, вверх. Потому что если я смотрю вниз на катушки, на эти миллиметры туда-сюда, то просто схожу с ума!

Что примечательно, Ринат и Сабина выступают на старых, еще кустарно сделанных катушках, хотя завод «Динур» купил для коллектива новые, которые и гремят меньше, и для артиста, казалось бы, удобнее.

— Но не могут они на них! — разводит руками Наталья. — Привыкли к старым, к балансу на них. Парадокс, но так вот.