

→ Я СПРОСИЛ  
У ЯСЕНЯ  
УЧИМ ЯЗЫК  
РАСТЕНИЙ

# ВОКРУГ СВЕТА

5

(2932) МАЙ 2018  
WWW.VOKRUGSVETA.RU

ЖУРНАЛ РУССКОГО  
ГЕОГРАФИЧЕСКОГО  
ОБЩЕСТВА

18005  
4620002390013

**СЧАСТЛИВЫЙ  
ИЗРАИЛЬ**  
**АНЕКДОТЫ  
БЕЗ БОРОДЫ**

**ХУТОР БЛИЗ  
ДИКАНЬКИ**  
РЕПОРТАЖ  
С ВЕДЬМАМИ

**УМЕЙ  
ВЕРТЕТЬСЯ**  
СЕКРЕТ  
МАТИЛЬДЫ  
КШЕСИНСКОЙ

**НУЛЕВАЯ  
МИРОВАЯ**  
КАК ЭТО  
БЫЛО

**10** **СТРАННЫХ**  
**БРАКОВ**  
СОВРЕМЕННЫХ МОНАРХОВ

ЧТО МОГУТ КОРОЛИ





# Круговое движение

**ОБЫЧНЫЙ ЧЕЛОВЕК УВЕРЕН, ЧТО У СУПЕРГЕРОЕВ И ЗВЕЗД ДОЛЖЕН БЫТЬ ДАР БОЖИЙ ИЛИ, НА ХУДОЙ КОНЕЦ, КАКОЙ-ТО СЕКРЕТ. «ВОКРУГ СВЕТА» РАСКРЫВАЕТ ТАЙНЫ ВЫДАЮЩИХСЯ ЛЮДЕЙ**

Текст  
АЛЛА НАСОНОВА

## Не терять равновесия

Сегодня фуэте считается обязательным элементом русского классического балета. Сложно представить, что придумали его в Европе, а наши балерины долгое время не могли овладеть техникой безостановочного кружения. Зрителей оно приводило в замешательство: как танцовщицы не теряют равновесия и не падают?

Впервые на русской сцене фуэте представила приглашенная из Вены Генриетта Дор в 1868 году. Шестнадцать оборотов делала Антониетта дель Эра в балете «Щелкунчик». Но настоящей сенсацией стали в 1893 году 32 фуэте итальянки Пьерины Леньяни.

Русская балерина начала XX века Тамара Карсавина вспоминала, как русские танцовщицы пытались повторить фуэте: «...по вечерам всюду мелькали силуэты, похожие на кружащихся дервишей, мы вертелись в классах, столовой, дортуарах, теряя равновесие после 2-3 туров и все начиная сначала».

ПЬЕДЕСТАЛ

## Хлесткий аргумент

Фуэте — настолько сложный элемент, что далеко не все балерины могли выполнять его в совершенстве, но это не помешало им считаться звездами.

### ТРЕНИРОВКА

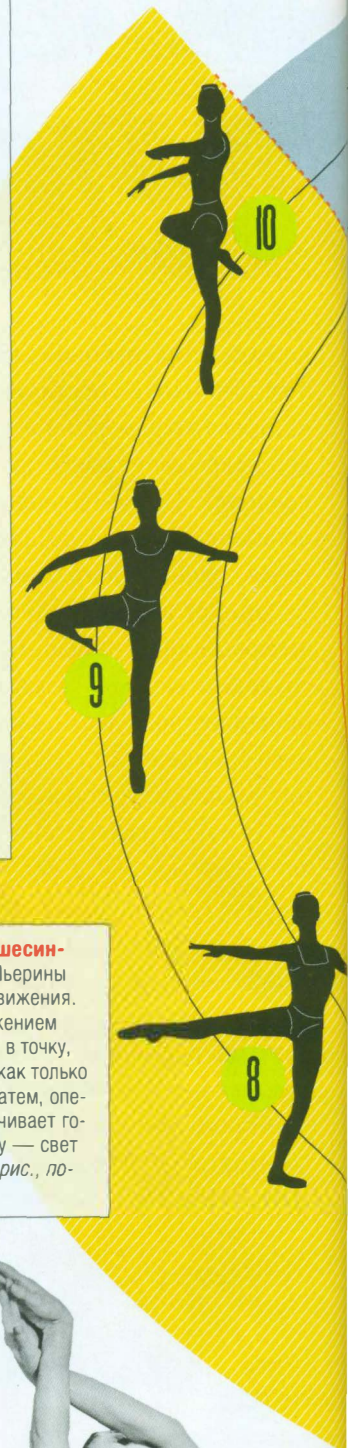
#### Обман зрения

Одна из функций вестибулярного аппарата — стабилизировать картинку, передаваемую в мозг от наших глаз. Для этого существует особый вестибулоокулярный рефлекс, заставляющий глазные яблоки двигаться так, чтобы компенсировать изменения положения головы.

Проведите простой эксперимент: возьмите в вытянутую руку книгу и попробуйте ее прочитать,водя головой вправо-влево (как будто говорите «нет»). Это вам удастся с легкостью, если, конечно, ваш вестибулоокулярный рефлекс в порядке. А теперь попробуйте двигать не голову, а книгу. В этой ситуации у вас, скорее всего, очень быстро закружится голова: мозг будет получать противоречивые сигналы. Схожая ситуация возникает и при исполнении фуэте. Поэтому балерины и используют хитрость с фиксацией взгляда во время поворота головы при вращении.

Обмануть вестибулоокулярный рефлекс сложно, поэтому вряд ли у вас получится научиться читать колеблющуюся книгу. Но можно улучшить свою реакцию (чем и занимаются балерины с раннего детства). Самый простой способ: стоя прямо, сведите ноги вместе и закройте глаза; руки положите на пояс, поднимитесь на цыпочки и задержитесь в таком положении на несколько секунд; затем плавно вернитесь в начальное положение. Повторите несколько раз. Еще одно эффективное упражнение — кататься на качелях, постепенно увеличивая амплитуду движения.

Секрет фуэте раскрыла **Матильда Кшесинская**. Она ходила на представления Пьерины Леньяни, чтобы рассмотреть все ее движения. Оказалось, что бороться с головокружением помогает хитрость: балерина смотрит в точку, фиксируя голову на месте так долго, как только возможно (см. рис., позиции 4–10). Затем, опережая движение тела, быстро поворачивает голову и находит глазами опорную точку — свет прожектора или другого танцора (см. рис., позиции 11–3).







При выполнении серии вращений в быстром темпе на месте работающая нога балерины по окончании каждого поворота на 360° открывается в сторону на 45–90°.

МЕДОСМОТР

## Шаткое положение

За поддержание равновесия у человека отвечает орган, расположенный в ушах, — вестибулярный аппарат. Некоторые народы знали об этом очень давно, по крайней мере, в одном из древних языков — иврите — «ухо» и «равновесие» являются однокоренными словами.

«Способность „держать равновесие“ можно тренировать. Например, почему у нас кружится голова на карусели? В органе равновесия есть маленькие „камушки“ — отолиты. По их положению мы ориентируемся и понимаем, где верх, а где низ. На карусели под действием центробежной силы „камушки“ перемещаются так, как они могли бы сдвинуться, если бы голова реально вращалась вокруг своей оси», — поясняет врач-невролог, рефлексотерапевт клиники «МедикСити» Владислав Новожилов.

Поэтому, кстати, прекрасной тренировкой вестибулярного аппарата считаются занятия балетом. И именно из-за этого они входят в программу подготовки... футболистов. Первыми его начали практиковать в английской команде *Millwall FC*. В 1964 году профессиональную балерину Дорин Эрмитидж пригласили вести занятия с футболистами.



Рекордное вращение приписывают **Галине Степаненко**. Она смогла сделать на бис 96 оборотов (трижды по 32). Сейчас Степаненко заведует балетной труппой Большого театра.



Центр тяжести для исполнения фуэте крайне важен. Что не помешало нью-йоркской балерине **Эшли Баудер** исполнить фуэте, находясь на 39-й неделе беременности. В 2016 году она выложила в «Инстаграм» видео, где исполняет фуэте, справившись с проблемой смещения центра тяжести из-за большого живота.