1.Изучение классического пор де бра

Port de bras является составной и неотъемлемой частью всех движений классического танца.
Учебная практика насчитывает шесть твердо установленных форм port de bras.
Первая форма Port de bras
Позиция ног - 5-ая, правая впереди, croisé (круазе). Руки поднимаются из подготовительного положения в 1-ю позицию, затем в 3-ю, из которой раскрываются во 2-ю позицию и опускаются в подготовительное положение. Корпус удерживается прямо. Голова при поднимании рук в 1-ю позицию поворачивается лицом к кистям и слегка наклоняется влево, взгляд направлен на кисти. При переводе рук из 1-ой в 3-ю голова выравнивается и слегка приподнимается кверху. Взгляд устремлен в том же направлении. Во время раскрытия рук во 2-ю позицию голова поворачивается направо. Когда руки опускаются в подготовительное положение, голова остается повернутой направо. Выполняя первую форму port de bras, необходимо строго сохранять 5-ю позицию ног, подтянутость колен и бедер. Руки переводятся пластично, ритмически точно и свободно, корпус удерживается сторно с ровными, свободно опущенными и раскрытыми плечами. Голова удерживается, поворачивается и наклоняется легко, в едином ритме с движением рук. Взгляд фиксируется точно и уверенно, недопустимы никакие "подглядывания", смотреть надо прямо и открыто в том направлении, куда поворачивается лицо.

После этой подготовки исполняется port de bras: руки опускаются в подготовительное положение, корпус одновременно наклоняется вперед. Далее, когда руки поднимаются через 1-ю позицию в 3-ю, корпус одновременно выпрямляется. Затем 3-я позиция рук фиксируется, а корпус в этот момент перегибается назад. После этого он выпрямляется, одновременно руки раскрываются во 2-ю позицию. Голова при наклоне корпуса вперед наклоняется вместе с ним, взгляд сопровождает движение кисти правой руки. При выпрямлении корпуса голова поворачивается к правому плечу. Во время перегибания корпуса назад и выпрямления голова сохраняет то же положение.

Заканчивается это port de bras опусканием рук из 2-ой позиции в подготовительное положение. Корпус удерживается прямо. Голова повернута направо.

Новый элемент в 3-й форме port de bras - перегибание корпуса; выполнять его надо плавно, со свободно опущенными и раскрытыми плечами, с точным положением рук и головы. Нагибаться вперед следует в поясничных позвонках, а не в тазобедренных суставах, не сутулиться или поднимать плечи, поджимать подбородок или задерживать голову, поднимать корпус и голову - также плавно и стройно. Перегибаться назад надо по возможности во всех позвонках, а не только в пояснице, сохраняя при этом стройность корпуса. Голова отклоняется настолько, чтобы шея оставалась свободной, не зажатой. Руки во время наклона корпуса вперед должны одновременно опускаться в подготовительное положение строго выдерживать все его правила. При выпрямлении корпуса руки одновременно поднимаются в 1-ю позицию и переводятся в 3-ю равномерно, без задержки. Когда корпус перегибается назад, руки отклоняются вместе с ним, но не заходят за линию плеч и строго выдерживают 3-ю позицию. При выпрямлении корпуса руки плавно и одновременно раскрываются во 2-ю позицию.