

# КУЛЬТ БАЧАТЫ

16+



— АЛЕКС БАЙХОУ —

# Алекс Байхоу

# КУЛЬТ БАЧАТЫ

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67213149](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67213149)*

*SelfPub; 2023*

## **Аннотация**

Первая книга в России о парном социальном танце бачата, о жизни в стиле бачата, о любви, развитии чувственности, совершенствовании тела, об эмоциях и достижении максимального уровня взаимодействия с партнером в танце и жизни.

# Содержание

Введение	5
Об авторе	7
Глава 1. Начало	8
Глава 2. Первые уроки и вечеринки	11
Глава 3. Суть бачаты	16
Глава 4. Один момент, который трудно принять	19
Глава 4. Мой развод	22
Глава 5. Сампо	24
Глава 6. Она	26
Глава 7. Та самая поездка	28
Глава 8. Философия бачаты	31
1. Почему	32
2. Техническая часть	34
3. Развитие ритмичности и музыкальности	37
4. Внешний вид	39
5. Ваша индивидуальность	41
6. Танец – это маленькая история	42
Глава 9. Вечеринки	44
Этикет	45
Алкоголь	47
Ревность	48
Глава 10. Продолжение истории	50
Глава 11. Психология и танцы	55

Отношения в паре	56
Самодостаточность	59
Зависимость от танцев	61
Доверие и уверенность	63
Расслабление и снятие психологических блоков	65
Глава 12. Жизнь в стиле бачата	66
Индустрия бачаты	68
Заключение	71
Полезные ссылки	73

# Алекс Байхоу

## КульТ бачаты

### Введение

Прошло ровно пять лет с того момента, как я переступил порог мира социальных танцев (январь 2017 года). Вначале я думал, что просто научусь танцевать базовые движения и вернусь в “обычную серьезную взрослую жизнь”, но я так и не вернулся никуда, так как возвращаться оказалось некуда. Изменился я сам, мой образ жизни, окружение и мировосприятие. Я открыл для себя мир глубоких эмоций, вышел на новый уровень контроля своего тела и начал бесконечный путь развития взаимодействия с другими людьми.

Я открыл для себя мир бачаты, которая, в свою очередь, помогла открыть ту часть моего внутреннего мира, которая пребывала в состоянии глубокой гибернации – чувственность. Во мне проснулась жизнь во всех ее проявлениях. Я нашел любовь; обрел новых друзей; провожу свободное время ярко, насыщенно и весело; развиваю свое тело и музыкальность; выработал свою систему тренировок и философию танцев. Для меня бачата ознаменовала новый путь в познании себя и образ жизни. В этой книге я хочу им поделиться и рассказать свою историю с самого начала. Книга будет

интересна, как и уже танцующим, так и тем, кто только начинает танцевать или подумывает о занятиях бачатой. Эта книга посвящена бачате, но может быть применима к другим направлениям социальных танцев.

# Об авторе

Алекс Байхоу – создатель Проекта Байхоу и автор книг по саморазвитию и изучению иностранных языков, одна из которых стала бестселлером в 2019 году. Бачата – это мое увлечение, которое встало наравне с моей любимой профессиональной деятельностью. Я взял на себя ответственность написать первую книгу в России про чувственную бачату, внося тем самым свой личный вклад в развитие этого замечательного танца, который способен сделать жизнь каждого человека счастливее и интереснее.

# Глава 1. Начало

Первые мысли начать заниматься танцами мне пришли в преддверии моего 30 летия. Позже выяснилось, что это примерно средний возраст, когда люди попадают в парные социальные танцы. В тот момент я находился в Турции, на тривиальном оллинклюзиве, это было 9е мая. В отеле было устроено празднество по этому поводу. Размах праздника превзошел все ожидания, весь отель утопал в тостах, живой музыке и танцах. Причем музыканты не хотели уходить, даже когда их оплачиваемое время истекло. Все танцевали как могли, в том числе и я. Я помню это ощущение, когда меня переполняли эмоции, но я не мог их выразить в той мере, в которой я их испытывал. Простыми словами, это были пьяные пляски. Я принял решение, что мне непременно надо научиться двигаться под музыку и выражать себя. На тот момент было именно такое понимание, которое только намного позже эволюционировало в более полное объяснение того, как я оказался в мире социальных танцев.

После поездки я не сразу пошел на танцы. Жизнь текла обычным чередом. Я все чаще озвучивал друзьям, что хочу заниматься танцами, смотрел видео в интернете. У меня не было понимания, на какое направление мне начать ходить. Мой выбор в конечном итоге, остановился на парных танцах. Хотя я мог пойти на хип-хоп, брейкданс, шафл и любое дру-



гое направление сольных танцев. Но, я выбрал именно танцы с партнером, в том числе, бачату. Это один из ключевых моментов, о котором стоит помнить всегда, зачем люди приходят именно в социальные парные танцы.

И, немного забегая вперед... Люди приходят в парные социальные танцы **для получения эмоций через взаимодействие в паре.** Запомните эту фразу. Если рассматривать конкретно бачату, то бачата – это танец любви и взаимоотношений. Бачата – это способ получения эмоций любви через танец. Если сказать очень простым языком, то парни приходят из-за девушек, девушки из-за парней. Позже на одном из мастер классов я услышал эту теорию от профессионального танцора и преподавателя. Понимание того, **ПОЧЕМУ** вы танцуете бачату, выводит уровень вашего танцевания на совершенно другой качественный уровень. Дальше все индивидуально и зависит от мироощущения каждого отдельного человека. **Кто-то приходит просто познакомиться и весело провести время, кто-то готов учиться выстраивать взаимодействие с партнером на максимально возможном эмоциональном и техническом уровнях.** Для первого случая достаточно посещать изредка тренировки, для второго – важен осознанный рост как в самих танцах с их регулярными тренировками, так и в психологическом плане.

Хорошо двигаться под музыку, быть красивым в танце, уметь выражать свои эмоции через движения – это отличные

поводы, которые объясняют, почему вы пришли в танцы, но для этого вам не нужен партнер. Это лишь хорошие бонусы вам как партнеру. Бачата – это прежде всего взаимодействие с партнером и понимание и умение его выстраивать в физическом и чувственном планах.

Также, забегая далеко вперед, **бачата вам ничего не даст**. Бачата лишь позволит вам выразить то, что внутри вас самих. Бачата даст ориентиры, в какую сторону вам развиваться, чтобы достичь максимального уровня взаимодействия с партнером, своим телом и собственным эмоциональным миром. Бачата позволит вам понять, как развиваться, чтобы стать лучшей версией себя и уметь взаимодействовать с партнером. Конечно, вы можете попытаться что-то брать у бачаты, и какое-то время у вас это будет получаться: брать эмоции от музыки, от вечеринок, от партнеров на танцполе. Но вам всегда будет этого мало, так как вы будете оставаться тем, кем вы были до бачаты. Но вы также можете выбрать другую дорогу – бесконечно развивать себя как личность и достигать максимальных высот в техническом и чувственном планах в танце бачата.

## Глава 2. Первые уроки и вечеринки

В моем городе была только одна школа, где преподавались социальные парные танцы – хастл и бачата, а позже сальса и кизомба. Посмотрев ролики в ютубе, я решил начать с хастла, которым, в конечном итоге, прозанимался два года параллельно с другими направлениями.

Я пришел на первое занятие и был в большом предвкушении. Но занятие так и не начиналось. Вот уже проходит 20 минут. Ребята, ожидающие рядом, говорят, что это обычное дело здесь. Я был очень принципиален в этом плане, дорожил своим временем, и, поэтому собрался и ушел. Я продолжил поиски других школ, но в моем городе, действительно, была только одна школа с подобными стилями танцев.

Я решил оставить все свои принципы и представления, что правильно, и как надо делать, и решил просто попробовать походить на танцы, какие бы там ни были заведены порядки. Я решил сделать еще одну попытку, и пошел еще раз на первую тренировку. В целом я очень волновался, да, еще и первый негативный опыт создавал некую неловкость.

Я отчетливо помню этот момент, когда я сидел на диванчике и ждал начала тренировки, вышла преподаватель и спросила:

– Привет! Смотрю здесь новенькие. Как тебя зовут?

– Тим, – выдал я.

Да, именно выдал. Потому что меня звали не Тим, и я не планировал им называться. Это произошло спонтанно. И в первый год я испытал много неудобств в связи с тем, что я нарек себя другим именем. Но, в целом, плюсы сполна перекрыли весь дискомфорт в начале этой затеи с другим именем. Вообще Тим, это имя персонажа из одной из моих книг, хотя этот персонаж построен на моей личности, в реальной жизни я им не назывался ни разу. Позже я понял, что скорее всего тот человек, которым я являлся, скорее всего не смог бы войти в мир танцев из-за своей зажатости, неуверенности в себе и ограниченности восприятия. Тим – был как чистый лист бумаги, который позволил мне просто начать заниматься танцами и вырастить в себе недостающие качества для счастливой жизни. Сейчас же Тим ассоциируется у меня с эмоциями, любовью, радостью, расслаблением, уверенностью.

Танцы меня затянули с первого занятия, я светился после каждой тренировки. Я начал ходить на тренировки почти каждый день. Хотя интенсивность тренировок менялась за эти 5 лет, интерес к танцам становился только глубже. А мысли бросить танцы возникали тогда, когда я проявлял малодушие и не мог справляться с ситуациями эмоционального плана.

Физическая часть тренировок мне давалась легко, так как большая часть моей жизни связана со спортом. Танцы, как телесная практика, очень дополняла мое физическое раз-

витие. Проблема у меня была с музыкальностью, так как я практически не слушал музыку до этого момента, но этот аспект со временем нивелировался.

Самый большой блок у меня был в эмоциональном плане. Я был очень зажат и это отражалось на моем поведении не только в жизни, но и танце. Я не мог расслабиться, и двигался очень скованно, постоянно разговаривая на занятиях, транслируя свою неуверенность.

В мире социальных танцев есть такая традиция – обниматься, а с кем-то и целоваться при встрече и прощании. В самом начале моего танцевального пути для меня это было пыткой. Я ощущал такую неловкость от этой процедуры, что зачастую старался проскочить мимо толпы, ожидающих занятия. Но со временем я стал эмоционально оттаивать и эта часть, которая называется “обнимашки“ стала одной из самых любимых.

Мой изначальный выбор в пользу хастла также говорил о моем эмоциональном дистанцировании, так как танцевание этого стиля происходит с максимальной амплитудой и дистанцией между партнерами. Да, и смысл хастла немного в другом, там важно больше техническое взаимодействие и самовыражение. Также музыка, под которую танцуют хастл, мне была более знакома. В то время как про бачату я слышал очень отдаленно.

Наступило время первой вечеринки, примерно через две

недели после начала занятий. Я просто заплатил за вход, зашел, переволновался, увидев толпу танцующих друг с другом людей, и вышел. Как бы это и все, что было.

Вторая вечеринка случилась через месяц моих занятий хастлом. Это было 14 февраля, вечеринка проходила в кафе, с администрацией которой договорилась руководитель нашей школы. Пришли все ребята, которые ходят на тренировки, заказали еду и напитки и начали танцевать. Они непременно приглашали друг друга и получали удовольствие в танце. Я смотрел на них как на каких-то богов. Мне казалось это все каким-то нереалистичным. Так как я не разбирался в музыке, я попросил ребят подсказать мне, когда будет играть музыка для хастла. Когда она все же заиграла, я пригласил девушку и сделал свои первые публичные танцевальные шаги. Потом было еще два танца и на этом я закончился. Я пошел домой полон волнения. На самом деле, это меня так потрясло, что я три дня не посещал занятия.

В обычной жизни и в общении с ребятами я не испытывал такой неуверенности, я легко общался, заводил знакомства, много шутил, участвовал практически во всех мероприятиях. Но как дело касалось танца с девушкой, где ты один на один со своими страхами, здесь проявлялась вся неуверенность в себе, а публично, так я вообще впадал в оцепенение и весь танец происходил через невероятные волевые усилия над собой. Ведь надо было слушать музыку, вспоминать какие-то элементы, вести партнершу, чтобы она выглядела

красиво, самому при этом держаться достойно. А когда это происходило публично, казалось, что все тебя каким-то образом оценивают. В общем в тот момент казалось, что проще научиться управлять самолетом.

Перед следующими вечеринками я выпивал немного алкоголя, чтобы хоть как-то не волноваться. Постепенно, мое мастерство росло, я подружился со всеми ребятами в нашем танцевальном сообществе, где был принят очень тепло. И в целом, я стал больше получать удовольствия от вечеринок.

Сейчас я вспоминаю это с улыбкой, и стараюсь описать все оттенки своих ощущений. Так начинался мой путь.

На вечеринках я заметил, что большую часть времени люди танцуют бачату и через два месяца после начала занятий хастлом принял решение записаться параллельно на бачату. Мой первый тренер по бачате создавал особенную атмосферу для начинающих танцоров бачатой. На тренировках царил дружественная атмосфера, каждую пятницу мы куда-то ходили весело провести время, дополнительно тренировались под его зорким наблюдением, не могу описать, но как-то у него получалось транслировать те эмоции, которые он научился испытывать через бачату. Мне кажется, я перенял эту любовь к бачате, как к социальному танцу, у него.

## Глава 3. Суть бачаты

Бачата, бачата сеншуал (bachata sensual), чувственная бачата – это современный социальный парный танец. Танец зародился давно, никто не скажет точную дату, когда именно, в Доминиканской республике, но современный облик принял благодаря европейским танцорам. Самое сильное сообщество танцующих бачату в Испании. Танец бачата постоянно развивается и вбирает в себя элементы из других танцевальных стилей.

Бачата – это танцевальный стиль, которым занимаются не для соревнований, а в качестве **приятного времяпровождения и обмена положительными эмоциями между партнерами**. Как на тренировках, так и на вечеринках практикуется частая смена партнера. Бачата является своеобразной формой общения и строится на импровизации. Каждый танец даже с одним и тем же человеком всегда будет разным.

Опять же стоит помнить, что изначально социальный танец – это про приятное времяпровождение. Люди приходили после работы и отдыхали друг с другом, танцуя. Современная бачата, как ее еще называют, бачата сеншуал, это романтический чувственный танец. Его цель – получение эмоций в паре от взаимодействия друг с другом.

В бачате все строится на взаимодействии партнеров.



Партнер ведет, а партнерша следует. Партнера ведет музыка, он в свою очередь задает направление танца, ведет партнершу по музыке, а партнерша следует за партнером и, если есть свободное пространство в танце, заполняет его своим стилем и красотой, главное, чтобы ее танцевание не сбивало ведение партнера. Ровно как и партнер может вставлять свой мужской стиль, но важно, чтобы это не сбивало с толку партнершу.

Также партнер танцует партнершу. Это не ошибка. Именно, танцует партнершу. Партнер не просто так берет и делает с партнершей все, что ему вздумается. Хорошего партнера отличает то, что он оценивает ситуацию, настроение партнерши, ее танцевальный опыт, налаживает взаимодействие. А хорошую партнершу отличает то, что она следует за партнером, а не пытается угадывать его намерения, и не делает то, что самой захочется, нарушая гармонию в паре.

От тренировки к тренировке, от вечеринки к вечеринке, от танца к танцу, от трека к треку нарабатывается навык взаимодействия. Чем выше уровень достигнутого взаимодействия в паре, с музыкой, пространством и чувствами, тем более глубокие и яркие эмоции испытывают танцующие. Это самый настоящий наркотик, который, в данном случае, мотивирует улучшать свои танцевальные и личностные качества и вновь и вновь выходить на танцпол.

Очень памятными были первые ощущения от танца с партнером выше класса, это был танец с моей преподавателем.

лем в старшей группе. Было ощущение, что ты управляешь машиной класса люкс, ты толком еще не умеешь водить, но тут тебе попалась лучшая в мире машина, а ты на этот момент даже не можешь оценить все ее достоинства. В тот момент я дал себе обещание научиться танцевать так, чтобы самому дарить подобные эмоции легкости от взаимодействия со мной в танце.

## Глава 4. Один момент, который трудно принять

Я сомневался, добавлять ли эту главу в книгу, так как она очень дискуссионна. Для полноты картины считаю важным об этом рассказать в этой книге. Эта глава больше подходит в продолжение к первой, почему люди начинают ходить на бачату, но я решил ее осветить немного позже. Сейчас пойдет речь **о тех, кто вообще никогда не занимался танцами, и решил на них ходить.**

Еще раз повторю эту мысль, что бачата – это танец двоих, эмоции получают оба, танцуя друг с другом. Бачата – это танец любви, чувств и отношений. В продуктовый магазин не приходят, когда дома полный холодильник еды. Также обстоит дело с бачатой. В бачату не приходят из-за праздного интереса или чтобы “просто” потанцевать.

По моим личным наблюдениям и мнению некоторых преподавателей и танцоров, которые делают это максимально осознанно, на бачату часто приходят те, кто испытывает сложности в отношениях. Или те, кто долго был одинок. Или после расставания с любимым человеком или развода. Практически на парные социальные танцы не приходят те, кто счастлив в паре на 100%. Изредка можно встретить пары, которые пришли вместе и ушли вместе, обычно они не долго

посещают занятия и вечеринки.

Особую категорию занимают те, кто пришел в мир бачаты, будучи в отношениях, и, начав заниматься танцами, расстаются со своими нетанцующими партнерами. Зачастую в таких парах кто-то один хочет ходить на танцы, тот, кому не хватает романтической составляющей в текущих отношениях. Второй же партнер или не поддерживает увлечение своей половинки или же какое-то время они стараются ходить вместе. Возможно где-то встречаются случаи, когда оба партнера в таких парах меняются и начинают давать друг другу в своих отношениях то, что они искали в танцах. Но, зачастую такие пары рано или поздно расстаются.

Безусловно просто так люди не признаются, что у них проблемы в паре и что они пришли добирать эмоции в танце. Некоторые даже этого не осознают. Это больно и неприятно осознавать, что с тобой что-то не так. Это уже сфера подсознания и психологической работы над собой. Через это важно перерасти и тогда откроется мир настоящих эмоций.

Своим женатым и замужним друзьям я не рекомендую записываться на бачату, предупреждая, что для их брака это может закончиться плачевно, и лучше добавить романтики в их отношения и решить накопленные проблемы. Но если им очень хочется научиться танцевать, советую посещать занятия вместе. Я также встречал много пар, где один из партнеров ходил на бачату, а второй нет. Партнеры доверяли друг другу, но это доверие улетучилось, как только нетанцующий

партнер воочию видел как проходят вечеринки. То, что для танцующих является нормой, для нетанцующего вызывает бурю противоречивых эмоций.

Принятие точки зрения, что на бачату приходят люди с “дефектом” в отношениях, не будет казаться таким ужасным, если посмотреть на это совершенно под другим углом. **Бачата как раз таки учит правильно выстраивать гармоничные отношения, раскрывает чувственность, учит доверять партнеру.** На танцах часто люди находят свою любовь и, именно здесь, выстраиваются прочные союзы. Опять же все зависит от каждого конкретного случая и человека. Кому-то будет достаточно научиться базовым движениям и стоять в обнимочку в углу зала. Кто-то вырастает до звезд мирового масштаба. Не составляют исключения и те, кто бросают занятия, и те, кто так, в конечном итоге, не смог преодолеть своих старых убеждений.

Конечно по прошествии многих лет занятий бачатой, с **ростом своего уровня танцевания и эмоционального взросления, мотивация танцевать бачату трансформируется.** Это больше похоже на стиль жизни, привычку проводить свое свободное время и праздники ярко, интересно, насыщенно. Формируется свой круг общения. Сообщество танцующих обширно и, де-факто, тебя рады видеть в любом городе, в любой стране. Ведь все разговаривают на одном и том же языке чувств через танец.

## Глава 4. Мой развод

Я входил в одну из групп, описанных выше. Занятия танцами стали катализатором проблем, которые я накопил в своем браке. По началу супруга разделяла мой интерес к танцам, благодаря которым я становился счастливее. Я предлагал ей ходить со мной, и тренировался с ней дома. С одной стороны ей очень нравилось ощущение от танца. Особенно запомнился случай, когда мы были на отдыхе, расслаблялись у бассейна, заиграла бачата, я ее пригласил на танец, мы с ней потанцевали несколько танцев и нам аплодировал почти весь отель. Я тогда занимался бачатой чуть больше трех месяцев, мой технический уровень был примитивен, я не попадал в музыку. Но уже тогда получалось генерировать эмоции с помощью танца и делать партнершу светящейся от счастья.

Я хотел развиваться в чувственном плане дальше, но у супруги мое увлечение стало вызывать ревность, которая позже сменилась на полное их неприятие. Дело было не в танцах, а в том, что в какой-то момент мы перестали развивать наши отношения и пустили все на самотек. Танцы дали мне то, чего мне не хватало в браке. Благодаря танцам я научился мужским качествам, что мужчина должен вести, а женщина – следовать. Отношения должны перерасти в приятное для обоих взаимодействие. Этому всему я научился слишком поздно для своего брака. Возможно, если бы я вел себя

по другому, так как я научился позже, то я бы транслировал совсем другую энергию в нашей паре, сумел бы повести за собой женщину так, чтобы она захотела за мной следовать. И в тоже время отношения, как и танец – это дело двоих. Возможно супруга также бы начала учиться следовать и заполнять отношения так, чтобы она стала центром вселенной для мужчины. Но этого всего мы не знали и не умели на тот момент. Все что у нас получилось – это остаться друзьями после 10 лет брака.

Мы расстались осенью того же года, когда я начал заниматься бачатой. Развод дался мне очень тяжело. Полгода прошли как в тумане, в постоянных переездах по съемным квартирам и утопанию в своей работе. От танцев меня откровенно воротило. Но я принял решение их не бросать, так как это расценивалось бы еще как одно поражение. Я просто машинально продолжал ходить на занятия. Мой уровень не рос, я просто замер на месте.

## Глава 5. Сампо

Перемены пришли, когда я начал ходить на самоподготовку. Мы просто называли это сокращенно СамПо. Смысл заключался в том, что ты договариваешься с партнершей, снимаешь зал на несколько часов и вы отрабатываете то, что считаете нужным. Иногда проводятся коллективные сампо, со сменой партнеров и в присутствии преподавателя. Следует отметить, что сампо – это самый эффективный доступный способ повысить свой танцевальный опыт, тем более, если твой партнер выше уровнем.

Вообще самый простой и быстрый способ научиться танцевать бачату и любой другой парный социальный танец – это индивидуальные занятия с профессиональным преподавателем. Но этот способ доступен не всем.

Существуют танцоры самоучки, которые занимаются сами дома и посещают только вечеринки. В этом способе научиться танцевать есть свои плюсы и минусы. Плюсы, это то, что ребята выглядят очень ярко на вечеринках, так как их стиль очень отличается от стиля большинства. В этом же бывает кроется и минус.

Самый средневзвешенный путь, особенно на начальных этапах, – это регулярно посещать общие занятия, ходить на сампо (желательно с более опытным партнером), разбирать видео дома самому, слушать много музыки, танцевать на ве-



черинках и, когда чувствуете, что готовы, посещать индивидуальные занятия и мастер-классы.

В самом начале какой-то системы самоподготовки у меня не было, я просто смотрел видео в ютубе, вырезал из видео отдельные элементы, которые мне казались интересными. До этого я просто записывал в тетради словами, как делать тот или иной элемент. Деваться было некуда, чем дольше ходил, тем больше умел, тем быстрее все забывал. Поэтому система с короткими видео казалась на тот момент революционным решением.

На сампо мы отработывали новые элементы из видео, материал с общих занятий и просто много танцевали. Результаты были видны сразу после первых таких самостоятельных тренировок. А при регулярных подобных тренировках уровень танцевания вырастает очень быстро.

## Глава 6. Она

Также мне повезло с партнершей. Она была из старшей группы и занималась на тот момент уже несколько лет. Я у нее многому научился, благодаря тому, как она описывала ощущения от танцевания с другими партнерами, и это давало мне понимание, в каком направлении двигаться в своем танцевальном развитии. Наши тренировки плавно переросли в прогулки, посиделки в кафе, долгие беседы, иногда смотрели фильмы вместе, я ее учил английскому, она мне делала свой эзотерический массаж.

Наше взаимодействие вышло за пределы танца, но мы не переступали черту, после которой начинаются романтические отношения. Она была замужем. Для меня это было принципиально, чтобы не начинать роман. Плюс ко всему, я не отошел от развода, мне не хотелось заводить никаких отношений. У меня не было на это ни желания, ни ресурсов. Мне нужен был кто-то, чтобы проводить некоторую часть свободного времени, заполнить кем-то пустоту. Я об этом открыто говорил. Как выяснилось позже, у нее уже давно было не все так гладко в семейных отношениях, как это казалось со стороны. Я ей давал тот свежий глоток эмоций от нашего времяпровождения. Наша светлая дружба устраивала нас обоих, хотя притянула нас совсем не светлая сторона наших судеб.

На начальных этапах легко было только дружить и контролировать нашу дистанцию, но дальше всё пошло немного не по плану.

## Глава 7. Та самая поездка

Большую часть танцевальной жизни составляют поездки на мастер-классы и вечеринки в другие города. Это была моя вторая поездка. Первая была связана с хастлом, но она не была такой яркой, как вторая поездка в Ростов на день рождения одного из клубов по бачате.

Шел второй год моих занятий танцами. Основной фокус уже перешел на бачату. По хастлу и кизомбе я просто посещал занятия для общего развития. Основные эмоции мне приносила именно бачата и большую часть вечеринок я находился именно на танцполе, где играла музыка бачаты. А после этой самой поездки в Ростов, бачата окончательно закрепилась как мой основной танец. В этой поездке произошла, как я сам называю, **инициация**. То есть я сумел получить те эмоции, ради которых люди приходят в танцы. Мне открылась завеса мира чувственности. И именно через бачату я стал наслаждаться чувственным и техническим взаимодействием с партнершами в танце. Хотя это может быть связано с тем, что стиль танца бачата более универсальный и больше всего подходит под определение социальных танцев. Танцуя бачату, можно и максимально расслабиться, танцевать чувственно и романтично, а можно и пофлиртовать, “поиграть” в танце. Вообще популярность бачаты растет и танцполы становятся все многолюднее именно на бачате.

Мы ехали на машинах. Я, конечно же, был в одной машине с Ней. Атмосфера перед поездкой была заряжена эмоциями предвкушения невероятных свершений, как будто перед каким-то ярким полным событий приключением.

Выезд был в 5 часов утра. Ожидая, когда за мной заедет наш экипаж, я думал о Ней. Вспоминал наш первый и единственный поцелуй накануне поездки, который произошел совершенно спонтанно на парковке после тренировки. Я понял, что влюбился в эту девушку, и это чувство, как выяснилось позже, было взаимно. Наши сампо и встречи вне тренировок были редки, мы толком не успевали насладиться общением друг с другом. Эта поездка была отличным поводом провести друг с другом больше времени. Всю дорогу мы ехали месте, болтали, обнимались. Мы гуляли по Ростову, взявшись за руки. Мы жили всей компанией в хостеле и я украдкой заходил к ней в комнату, где мы болтали под одеялом. Мы чувствовали себя как подростки в детском лагере, переполненные зарождающимся чувством невинной чистой любви.

Вечеринка прошла очень знаково для меня. В первый раз я протанцевал всю вечеринку от начала до конца, я испытал глубокий спектр чувств в этот вечер – танцевальный кураж, перемешанный с чувством любви. Очень много треков мы танцевали именно с Ней. На тот момент я уже подросток в техническом плане и испытал чувственный коннект со своей партнершей. Трек сменялся треком, даже незаметно для ме-

ня. Было ощущение, что я танцевал не телом, а душой. Так бачата поселилась в моем сердце.

## Глава 8. Философия бачаты

После этой поездки я усиленно занимался танцами, посещал общие занятия, сампо и все вечеринки, регулярно ездил на новые танцевальные события в мире бачаты в другие города. Я занимался сразу по всем направлениям – по бачате, хастлу и кизомбе, а позже и сальсой. С Ней мы виделись нечасто и даже реже, чем до этой поездки. Наши отношения напоминали ярко взошедшую звезду. А стала ли она постепенно угасать или гореть как солнце, я обязательно напишу в одной из глав. Не хочу переводить фокус читателя на романтическую историю именно сейчас, хотя это очень важно, так как отношения составляют вескую часть жизни в стиле бачата. Но вначале о самой бачате.

Я договаривался с разными партнершами, иногда – сразу с четырьмя девушками для совместных индивидуальных тренировок. Мой прогресс заметно рос. Стала формироваться своя система тренировок и видение танцев. На мое мировоззрение очень сильно повлияло общение с талантливыми преподавателями из других городов, что очень сильно подпитывало те выводы, к которым я постепенно приходил сам.

# 1. Почему

Почему вы танцуете – это первое, что всегда важно помнить. Этот вопрос уже затрагивался по ходу повествования. Никогда не стоит забывать, что парни пришли в мир бачаты для девушек. А они, в свою очередь, для парней. Бачата – это форма взаимодействия, для получения эмоций любви в паре. Ключевое слово “в паре”. С этим можно спорить бесконечно. Все доводы в этом споре я знаю, так как этот вопрос неоднократно обсуждался вне страниц книги. Просто если вы принимаете это, то ваше танцевание будет направлено на максимально комфортное взаимодействие в паре. С вами будут хотеть танцевать, у вас будут очереди из желающих потанцевать именно с вами. Если же у вас будет другая причина, вы будете транслировать в паре совершенно другую энергию. Если вы пришли танцевать, чтобы кому-то что-то доказать или выглядеть красивым, или показать сколько всего вы умеете, со временем вы будете подпирайте стенку во время вечеринки, вместо того, чтобы мчаться на карусели танца сквозь вихри приятных ощущений.

С кем бы вы сами больше хотели потанцевать – с тем, кто за счет вас хочет продемонстрировать свои навыки, чтобы потом полюбоваться красивыми фото или видео, или с тем, чье присутствие вы чувствуете рядом с вами в это мгновение, с кем вы проигрываете небольшую историю под мело-



дию бачаты?

Уровень танцевания может быть совершенно разным, но с партнерами, которые настроены именно на взаимодействие в паре, танцевать хочется всегда. Конечно, все вначале проходят через стадию показать, кто что умеет. Это делают как девушки, так и парни. Вопрос в том, кто идет дальше, а кто остается на прежнем уровне.

## 2. Техническая часть

Как и в любом учебном процессе, важно тренироваться регулярно. Танцы – это навык. Важно регулярно вносить в свою мышечную память новую информацию и повторять старую. Со временем многие движения будут естественными, вы их будете делать, не задумываясь. Чтобы дойти до этого уровня, важно не пропускать занятия, ходить на сампо, посещать вечеринки. Какую-бы вы энергетику не излучали в танце, рано или поздно с вами станет скучно танцевать, если вы не умеете танцевать. Важно развиваться и быть разнообразным.

В техническом плане важно достигать непрерывности движения, чтобы одно движение проистекало из другого, чтобы окончание одного элемента являлось препозицией для следующего. В этом аспекте правильнее учить отдельные элементы, а не связки. Иногда партнерша может последовать не так, как запланировал партнер, поэтому важно находить решения на ходу, не нарушая текучести танца. В этом плане очень помогает правильное положение тела. Важно добиться расслабленного, но в то же время сфокусированного состояния тела. В таком состоянии достигается максимальная естественность, плавность и спонтанность.

Если же брать партнершу, то ей не стоит заучивать никакие элементы, кроме леди стайла, соло элементов. Ей важ-

но максимально расслабляться, но опять же быть сфокусированной, и следовать за партнером. Хорошую партнершу отличает то, что ее легко можно повести на любой элемент. Причем, не чтобы партнерша угадывала элементы, которые хочет сделать партнер, а чтобы именно следовала за партнером.

В лучшую сторону отличаются партнерши, которые дополнительно посещают занятия по ледистайлу. Они способны заполнить танец невероятной красотой. Когда я в первый раз увидел, что партнерша “включила” ледистайл, я просто остановился с отвисшей челюстью. Партнерши танцуют свой стиль, заполняя свободное пространство в танце, не мешая ведению партнера.

В то время как партнер ответственен за ведение, партнерша отвечает за контакт в паре, она как будто обволакивает партнера, не сковывая его движения. Также каждый из партнеров должен стоять на своих ногах, это больше касается партнерши. Важно, чтобы свой вес она держала сама, не наваливалась на партнера. Одно дело поддержать, когда теряешь равновесие, другая картина будет, когда партнерша “висит” на партнере. Идеально получается, когда партнер ведет понятно, вкусно и музыкально, а партнерша является легкой в паре для ведения. Чтобы этого достичь, со временем вы придете к пониманию важности таких танцевальных категорий, как баланс, перенос веса и “рамочка”.

Также в развитии техники очень помогает танцевание

других стилей, особенно кизомбы и сальсы. Кизомба очень сильно развивает музыкальность, изоляцию тела, и перенос веса. Сальса, в свою очередь, многократно увеличивает вариативность и набор элементов. Также другие стили помогают партнеру совершенствовать свое ведение, а партнерше – следовать за любым партнером при любой музыке.

Обязательно важно смотреть видео топовых танцоров и перенимать то, что вам понравилось. Со временем вам это поможет в формировании своего собственного танцевального стиля.

### 3. Развитие ритмичности и музыкальности

Ритмичность – это следование ритму музыки. В бачате достаточно понимания, где сильная доля, это первая доля. В бачате говорят “ходить на раз”. То есть все движения начинаются не хаотично, важно следовать структуре музыки. Всего 8 долей, и важно держать этот ритм. У девушек слух зачастую развит лучше, и когда партнер начинает идти не на первую долю, их это часто сбивает с толку, и привносит в танец некоторый хаос. Чтобы начать слышать этот самый “раз”, важно слушать много музыки и стараться делать хотя бы элементарные движения с этим учетом. Это будет вашим прорывом в танцах, когда вы научитесь ритмичности, или, как мы выяснили, “ходить на раз”.

А вот **музыкальность** – это уже ваше личное творчество, которое предполагает знание треков и как они выстроены. В треке есть несколько слоев музыки: есть бит, голос, перкуссии, мелодия. Важно уметь их слышать и танцевать под них, а еще, что самое сложное, вести партнершу в соответствии с тем, как вы слышите музыку. Ведь партнерша в этот момент может слышать музыку совершенно по другому.

Можно танцевать самые простые движения, но очень искусно обыгрывать музыку, тогда ваше танцевание будет казаться шедевральной. Топовые профессиональные танцоры,

танцуют просто, но очень музыкально. Музыкальность важно развивать, для это нужно слушать много музыки, танцевать и экспериментировать.

## 4. Внешний вид

Важно приятно выглядеть и пахнуть. Это касается не только танцев, но и очень полезное качество в жизни. Перед тренировками и вечеринками – это как минимум принять душ и надеть чистую одежду. Лучше всегда с собой иметь сменную одежду, на случай, если сильно вспотеете. Пользуйтесь антиперспирантами и парфюмом. Очень важно, чтобы с вами было приятно находиться рядом физически. Старайтесь не кушать рыбу, чеснок, лук и подобные им продукты перед тренировками и вечеринками. На самом деле, это обычные социальные нормы в жизни, которые также применимы в парных социальных танцах.

Иногда организаторы вечеринок требуют соблюдения дресс-кода. Здесь вопрос спорный. Одно дело надеть одежду в требуемой цветовой гамме, а другое дело одежду, которую вы, в принципе, никогда не носите, например, костюм и брюки. Здесь важно соблюдать компромисс. Совсем игнорировать дресс-код было бы неправильно. В спортивных штанах приходить не стоит. Важно одеваться эстетически приятно и, в то же время, помнить, что вы приходите именно танцевать, поэтому одежда должна быть удобной. Тем более парни двигаются намного больше девушек, соответственно нагреваются интенсивнее. Лично для меня, танцевать в костюме – это каторга. Да, вид у таких танцоров шикарный. Но, после

нескольких треков, они насквозь промокают от пота. Тут уже возникает другой аспект – насколько с мокрым от пота партнером танцевать приятно. Поиск баланса в удобстве и стильности – дело личное, и требующее компромисса между своим личным предпочтением в одежде и принятыми негласными стандартами на вашем танцевальном мероприятии.



## 5. Ваша индивидуальность

Если все одинаково подстригутся, одинаково оденутся, одинаково будут слышать музыку и делать одинаковые движения, то это будет очень скучно и бессмысленно. Здесь на сцену выходит ваша индивидуальность. Экспериментируйте с музыкальностью, с движениями, внешним видом. **Танцы – это территория свободы.** Самовыражайтесь по максимуму, если это идет на пользу выстраивания взаимодействия с партнером. Ищите компромиссы между разнообразным танцеванием и предсказуемым ведением партнерши. Учитесь танцевать и понятно и вариативно, и вкусно. Со временем у вас выработается свой стиль танцевания. Очень важно меняться и делать выводы после каждой тренировки и вечеринки, делать хотя бы элементарный анализ, что получилось, а что нет, какие ощущения испытывали, понравилось ли с вами танцевать другим партнерам. Некоторые партнеры заходят дальше и делают анонимные опросы, по поводу того, насколько комфортно и интересно с ними танцевать. Важно развиваться как личность. И если в жизни вы интересный человек, то это будет транслироваться через танец. Но в то же время не стоит забывать, что бачата – это для удовольствия и относиться к танцу важно легко.

## **6. Танец – это маленькая история**

Как вы проживете эту историю со своим партнером зависит от многих факторов: от уровня подготовки обоих партнеров, настроения, музыки, знания трека, окружающей атмосферы. Каждый танец, даже с одним и тем же партнером, может быть разным, и каждый последующий раз разным. Танец бачата – это как проживание отношений за время одного трека. Как и в реальной жизни танцу предшествует приглашение и этап флирта и заигрывания. В танце это выражается во взгляде и легкой соло партии. Правильно начать танец с налаживания взаимодействия, с простых движений. Важно наладить контакт с партнером и пробудить взаимное доверие друг к другу. Большая часть танца проходит на взаимно комфортном уровне взаимодействия. Почти в каждом треке есть кульминация, в этот момент можно попробовать достичь максимального уровня взаимодействия со своим партнером в техническом плане и в чувственном выражении. В завершение трека лучше сбавить темп, закрепив положительные эмоции от танца.

С одной стороны не стоит торопиться и в начале трека показывать, все что вы умеете, с другой стороны, не стоит себя ограничивать в кульминационный момент. Проживая каждую историю максимально вкусно и интересно, вы формируете правильное отношение к партнеру и танцу, генерируя

самые приятные взаимные ощущения от танца.

Следует также учитывать, что большая часть людей танцует на среднем уровне. Бачата – это не соревнование и не показательные выступления. Поэтому, даже если вы тренируетесь больше остальных и вышли в техническом плане на более высокий, как вам кажется, уровень, его стоит проявлять не в том, чтобы показать разницу в уровнях, а в том, чтобы помогать лучше выстраивать взаимодействие в паре и создавать дополнительный комфорт для своего партнера.

## Глава 9. Вечеринки

Вечеринки – это фактически весь смысл бачаты и тренировок. Бессмысленно просто тренироваться и не танцевать на вечеринках. Все эмоции рождаются именно там. Чтобы вечеринки доставляли максимум удовольствия важно соблюдать базовый этикет поведения на подобных мероприятиях.

## Этикет

В классическом варианте мальчики приглашают девочек, так как партнер ведет, то ведение должно начинаться с самого начала – с приглашения и выбора трека. Но в мире бачаты ничего нет предосудительного, если партнерша сама пригласит партнера. Высшим классом будет, если партнерша сумеет показать своим видом, что она не против приглашения со стороны определенного партнера.

В танце лучше максимально расслабиться и получать удовольствие. Не стоит устраивать из вечеринки тренировку. За одну вечеринку вы не научитесь чему-то, чему вы не смогли научиться на тренировках до этого. А вот расслабление поможет растанцеваться и войти в танцевальный кураж, во время которого вы сами будете удивляться своей импровизации и на что способно ваше тело. **Высшим уровнем будет, когда не вы танцуете под музыку, а будет казаться, что музыка играет под вас.**

Случается такое, что вы не хотите танцевать или не хотите танцевать с конкретным партнером. Можно отказывать. Однако, если вы отказали кому-то по причине, что вы не хотите танцевать, этот трек лучше пропустить и не танцевать ни с кем. Если вы кому-то откажете и пойдете танцевать с другим человеком, то это определенно может испортить настроение тому, кому вы отказали в танце. Не стоит забывать,

что вечеринка – это праздник для всех и не стоит его омрачать другим.

Не стоит также делать замечания, учить, и тем более гримасничать, во время танца. Вообще лучше танцевать молча, это поможет как и не транслировать волнение и неуверенность, так и сконцентрироваться на своих ощущениях. Ведь бачата – это язык чувств, которые можно передать и почувствовать только через танец.

# АЛКОГОЛЬ

Одним словом, важно знать меру. Лично мне алкоголь помог расслабиться в самом начале моего танцевального пути. Сейчас же на большей части вечеринок я не выпиваю. На каких-то крупных праздниках могу употребить умеренное количество алкоголя, который, к слову сказать, очень быстро выветривается, из-за большой активности на танцполе. Вообще на вечеринках больше выпивают, чем не выпивают, особенно на крупных мероприятиях. Но это в целом практически не заметно, за очень редким исключением, когда кто-то не рассчитал свои силы. Ключевая мысль про алкоголь, это то, что выпивать или нет – дело каждого. Единственное, о чем стоит позаботиться, так это про запах от продуктов распада алкоголя. Не лишним будет взять с собой на вечеринку зубную щетку или жевательную резинку и периодически их использовать.

# Ревность

Это один из факторов танцевального мира, который следует просто принять. Если вам все безразлично, то ревность будет являться вам чуждым чувством. Ревность может всколыхнуть любого человека во время танца, несмотря на любой уровень уверенности в себе.

Если на танцы пришла пара, где один человек нетанцующий, и просто пришел за компанию, то приступ ревности обеспечен. Если пара образовалась уже в танцевальном мире, то это также не защищает человека от съедающего изнутри чувства ревности.

Одно дело в уверенности человека в себе. Если человек не уверен сам по себе, то его будет штормить по жизни и без танцев. Сама бачата – это очень чувственный танец, и предполагает эмоциональную вовлеченность в процесс танцевания. Бывает психологически трудно пережить момент, когда твой любимый человек несколько треков подряд танцует с одним и тем же человеком, выражая неподдельное удовольствие от танца.

Любовь не должна лимитировать свободу другого человека, поэтому неправильно ограничивать любимого человека в увлечении, которое тебе нравится самому, в танцах. Важно разговаривать и говорить честно, что тебя конкретно ранит. Это помогает сделать пребывание на танцполе максимально



комфортным для влюбленных пар. Но, чтобы попытаться избежать ситуаций, провоцирующих ревность важно учитывать следующий момент. **Есть черта между чувственностью и сексуальностью**. Танцующий человек ее зачастую видит, и чувствует, когда он просто танцует чувственно, а когда вовлекается дальше границ социального танца. Это уже тонкое искусство – танцевать чувственно со всеми, но быть по настоящему доступным только самому любимому человеку.

## Глава 10. Продолжение истории

С Ней мы все же перешли черту ответственности за наши отношения сразу после той самой поездки, но за этой чертой находились наши собственные психологические ямы, в которых мы благополучно застряли на следующие 3 года. Она не могла сделать шаг из семьи, ее разрывало между новым чувством любви и привычным семейным комфортом. Я находился в состоянии фрустрации, и за неимением сил и возможностью быть с Ней, совершал губительные для наших отношений ошибки. Мы попросту утопали в ссорах, расставаниях, и перемириях. Несколько счастливых дней оборачивались неделями, а то и месяцами, полного отторжения. Но как только мы начинали танцевать, мы сразу вспоминали то чувство любви, которое зародилось с самого начала и наши отношения заходили на новый круг. Танец нас объединял, и напоминал нам о том, что мы любим друг друга. Но дальше у нас не получалось выстраивать отношения, мы постоянно натывались на стену непонимания и боли с обеих сторон. Через три года последняя попытка материализовать наши чувства в человеческие отношения закончились блокировкой и тотальным игнорированием с ее стороны.

Но у всего есть обратная сторона, и все зависит от того, как смотреть на вещи. С одной стороны ситуация полна печали. Но с другой стороны, если вынести из нее уроки и при-

менить в будущем, то история станет полной счастливых перемен. Конечно, я пересказал историю очень кратко, и не о самых наших красивых сторонах личностей, а о наших точках, где мы не выросли.

Благодаря этой истории, я научился тому, что кардинально изменило мою жизнь во всех аспектах, в том числе отношениях и танцах.

Раньше мне обязательно нужно было Её присутствие, чтобы чувствовать любовь. А когда Её не было рядом, я страдал. Я откровенно питался от человека, как от батарейки, и, в этой связи, был зависим от своего несовершенства. Если Её не было на вечеринке, мне было одиноко. Если она с кем-то долго танцевала, мне было ревностно. Мое внутреннее состояние счастья, во многом зависело от Её присутствия или отсутствия. Все, что я на тот момент мог сделать, чтобы хоть как-то стабилизироваться – это обижаться или делать вид, что я свободен от всего этого, то есть впадал в контрзависимость. Порой я с головой окунался в танцы, чтобы забыться от всех своих проблем. И то и другое делало меня несчастным и было в корне неправильным.

*Хочу подчеркнуть здесь мое **неправильное отношение к танцам** на тот момент. Я танцевал, чтобы только брать эмоции от Нее, от музыки, от вечеринок, от общения на тренировках. Я прятался в бачате от своей боли и замещал бачатой свою пустоту. Так делать неправильно. И вначале пути в танцах многие так делают, даже того не осознавая.*

*До определенного момента это работает, пока этот наркотик не перестает действовать как раньше. И вы, рано или поздно, столкнетесь со своей болью, и, с тем фактом, что ее важно перерасти.*

Наше расставание привело меня к осознанию, что любовь, как и другие ощущения, всегда находятся внутри меня. Единственное, на что я могу повлиять, это то, что я выбираю испытывать. Она ничего у меня не забирала, отгородившись от меня. Эта история помогла выявить то, что мое психологическое становление было нарушено на одном из этапов взросления, и в аспекте отношений я нуждался в подпитке извне. Я не умел любить себя, для меня были важны только любовь и одобрение других людей. Простыми словами, я застрял где-то в детстве, жил мальчик в теле взрослого мужчины.

Можно научиться испытывать ощущения в танце, но это не означает, что в реальной жизни это перенесется автоматически. Важно меняться как личность вне танцев. Бачата может показать, что можно испытывать при гармонии с партнером в танце, но это уже дальнейший выбор каждого человека меняться ли самому.

Со временем я научился генерировать внутри себя любые эмоции, любить себя, правильно выстраивать свои личные границы. Простыми словами, я вырос в чувственном и эмоциональном плане. Мой круг общения сразу поменялся в качественно лучшую сторону. Я начал притягивать людей, не

чтобы что-то взять, а чтобы обменяться энергией. Соответственно отсеялись и те, кто только брал у меня что либо.

Мой танцевальный опыт стал в разы ярче. Раньше для меня танцы были источником эмоций. Сейчас же все по-другому. Сейчас **танцы для меня место, где я могу выразить свои собственные эмоции и обменяться ими с другими людьми.** Я прихожу не за эмоциями, я прихожу уже со своими лучшими ощущениями и транслирую их и обмениваюсь ими на танцполе.

*Хочу заострить ваше внимание на **правильном отношении к танцам.** Важно приходить в танец со своим настроением. Вы так или иначе с ним приходите. Точнее сказать, важно приносить в танец свое солнечное настроение и любовь, и показывать их партнеру через взаимодействие в танце.*

Это также касается танцевального настроения. Мне не нужна шумная вечеринка с изобилием хорошо танцующих партнеров, чтобы начать танцевать и наслаждаться танцем. Теперь я могу начать танцевать где угодно и с кем угодно, и делиться своим танцевальным настроением, создавая вечеринку вокруг себя.

Теперь моя жизнь и танцы полны теми эмоциями, которые я сам выбираю и делюсь ими через свое творчество и танцы. В рамках этой книги я лишь частично затронул эту тему для полноты картины. Детальная технология, как развить в себе любые ощущения, описана в моей книге “Меня-

ющий”, которую я дописал в прошлом году.

Мой пятый год в бачате стал самым ярким из всех, благодаря концептуально новому подходу к жизни. Это был год осознанных танцев, я уже разобрался в себе и душевные тревоги не мешали мне наслаждаться бачатой и привносить свою энергию любви в мир танцев. Также это положительно сказалось на моей жизни в целом, в том числе, на моих последующих отношениях, которые строились уже на совершенно других принципах.

# Глава 11. Психология и танцы

Бачата помогает наглядно проявить, каким является человек и дать ему вектор развития своего тела, эмоционального мира, понимание как выстраивать отношения с партнером и окружающим пространством.

## Отношения в паре

Первое, чему учишься на бачате – это выстраивание правильных и гармоничных отношений с противоположным полом. У пришедших парней часто бывает проблема с уверенностью. А девушки часто берут на себя роль ведущего в паре. То есть люди приносят в танец то, как они привыкли взаимодействовать с противоположным полом. Бачата же в свою очередь все расставляет по своим местам. Со временем партнер принимает роль ведущего в паре, а партнерша – роль ведомой. Партнер начинает отвечать за комфорт и направление танца, а партнерша – за контакт и красоту. Такое же поведение переносится в реальную жизнь. Парни, которые ходят долгое время на бачату, отличаются галантностью, уверенностью и легкостью в отношении к девушкам. Причем это происходит естественным и непринужденным образом. Девушки же, которые долго танцуют, более женственны и в то же время, в положительном смысле слова, раскованны в общении с парнями.

Бачата зачастую помогает партнерам раскрыть свою мужскую энергию и творческий потенциал, учит выражать свои эмоции и желания. Также этот танец помогает раскрыть партнершам свою женскую энергию, показывая, как быть легкой и нежной. Обычно правильное взаимодействие в танце и в жизни помогает принять себя и развивает и меняет



партнеров в лучшую сторону. Бачата дает понимание, что каждый танец как и отношения бывают разными и каждый раз разными, даже если это происходит с одним и тем же партнером.

Отношения, как и танцы, нужны для получения приятных ощущений от взаимодействия в паре. Важно, чтобы каждый из партнеров был наполнен своей энергией и ей обменивался и дополнял друг друга через танец и взаимодействие в жизни, например при реализации совместных проектов. Отношения не нужны для решения чьих-то проблем или чтобы кто-то тянул друг из друга эмоции. Важно, чтобы каждый из партнеров придерживался своей роли в отношениях, и не брали на себя ответственность в тех сферах, где она не требуется. Ведет только партнер. Если партнерша пытается перенять это управление, то это приносит дисгармонию в танец. Партнерша твердо стоит на своих ногах и держит свой вес сама, партнер не должен ее носить на руках в физическом плане. Но, она может по собственному желанию отдавать свой вес в те моменты, когда партнер способен оказать поддержку. Также будет не очень естественно смотреться, если партнерша будет удерживать равновесие партнера. За свою красоту партнерша отвечает сама, партнер лишь создает условия, чтобы партнерша ее смогла выразить. Это все отлично переносится в отношения, где два равнозначных партнера с разделением ролей, образуют гармонию и приятные обоим ощущения. Оба партнера разделяют ответственность сораз-

мерно своим ролям в паре как в танце, так и в жизни.

До бачаты, лично я, головой понимал, как нужно выстраивать отношения в паре и придерживался этой логики. Но бачата научила меня именно ощущению, которое испытывает мужчина при взаимодействии с женщиной. Танец помог мне почувствовать, что такое яркие, чувственные и зрелые отношения. Но это уже другая история.

# Самодостаточность

Эта тема получила свое начало в предыдущей главе. Это, когда вы танцуете не для того, чтобы получить какие-то эмоции, а когда дорастаете до того, чтобы приносить в танец свои эмоции. Вообще этот принцип не относится исключительно только к танцам. Он работает во всех сферах жизни, в профессиональной деятельности, в отношениях, творчестве. Когда вы что-то делаете, не для того, чтобы испытать какое-то чувство, или наоборот, защититься от не очень позитивных эмоций, таких как одиночество и грусть. А когда вы растете как личность и привносите в жизнь то, что испытываете вы сами, и можете обмениваться своими чувствами с другими людьми.

В танцах это выражается очень наглядно. Можно танцевать, чтобы испытывать романтические чувства, или влечение, без развития каких-либо отношений. Также с помощью танцев можно эмоционально спрятаться от чувства расставания с близким человеком и одиночества.

А можно развить себя и танцевать будучи наполненным любовью и танцевальным настроением. От вас будет исходить спокойствие и уверенность. Танцующему с вами передадутся ваши ощущения и он или она почувствует яркие эмоции от взаимодействия с вами, протанцевав маленькую историю. **Ведь в конечном итоге, запомнится именно**

## **ощущение от танца с вами.**

Эмоциональная самодостаточность очень тесно связана с выстраиванием отношений. Если окунуться в психологию, то можно пронаблюдать, что самые гармоничные отношения случаются тогда, когда оба партнёра эмоционально самодостаточны, каждый привносит в отношения свои ощущения, и через слова и действия, обмениваются ими друг с другом. Так же происходит и в бачате, когда оба партнера танцуют, чтобы поделиться тем, что они испытывают внутри, то танец может приносить максимальное удовольствие от такого взаимодействия. Самодостаточность – классное и необходимое свойство, но если при этом встретить своего человека на танцполе или в жизни, все становится легко и просто и полным смысла.

# Зависимость от танцев

Этот пункт является антиподом самодостаточности. Само словосочетание как “зависимость от танцев” звучит немного смешно. Что здесь может быть страшного, ну танцуй себе сколько хочешь. Однако стоит понимать, что “зависимость” – это плохо, не важно по отношению к чему это проявляется: к наркотикам, алкоголю, компьютерным играм, азартным играм, к другому человеку или к бачате. Зависимость проявляется там, где мы что-то не можем дать сами себе и берем это во внешнем мире. Что касается бачаты, то опять вспомним ее прямое назначение, как социального танца, – это получение эмоций в паре, общение, приятное времяпровождение.

Впервые попав в мир бачаты люди очень загораются, ведь этот мир полон интересных и ярких моментов, дружбы и любви. Тренировки, поездки, вечеринки, фестивали. Это все затягивает. Но если это все вы можете получить только через бачату, тогда у вас сформируется эта самая зависимость. Она будет выражаться в том, что вы будете проводить все свободное время на танцах и, самое важное, это с течением какого-то времени не будет делать вас счастливее. Это основное различие между зависимостью и самодостаточностью.

Будучи эмоционально самодостаточным, не важно танцуете вы или нет, вы будете чувствовать себя счастливо. Даже

если вы выберете заполнить танцами всё свое время, сколько бы вы ни танцевали, вы будете чувствовать себя счастливо и видеть смысл в танцах и направление своего развития.

Но, если вы пойдете по пути зависимости, то жизнь в стиле бачата вас будет все меньше радовать и будет оставаться чувство пустоты нежели счастья. И в тоже время вам будет все сложнее бросить бачату, даже, я скажу, почти невозможно.

Чтобы совладать с зависимостью от бачаты, важно в целом гармонично развиваться как личность. Тема большая и серьезная, требующая разбора каждого конкретного случая. В целом важно понять, что вы заменяете бачатой. Это может быть связано как с отношениями, так и профессиональной самореализацией. И важно проработать себя в этих сферах, а не приносить это в бачату.

# Доверие и уверенность

Бачата учит доверять себе, партнеру и миру. Доверие к себе или уверенность в себе начинает проявляться, когда вы выходите на танцпол с незнакомым партнером, под трек, который слышите в первый раз, даже не предполагая, что из этого может получиться. Но вы уверены, что у вас удастся выстроить взаимодействие с вашим партнером на том, уровне, на котором вы оба готовы его выстраивать, создавая в танце красивые эмоции. Вы уверены что, с вашей стороны вы сделаете все, что от вас зависит. А самое важное, что от вас зависит – это какие эмоции вы приносите в танец. Желательно при этом разнообразить свою технику, хорошо выглядеть и транслировать положительные ощущения.

Вы начинаете доверять людям, часто танцую с теми, кого вы видите в первый раз. Вы совершенно не знаете, что ожидать от вашего партнера, в каком он или она настроении, какой у него или нее технический уровень танцевания. Бачата строится на импровизации, и танец рождается благодаря двум людям. Каким бы вы ни были продвинутыми психологически и технически, половина танца будет зависеть от вашего партнера. И ему или ей важно доверять.

Вы начинаете доверять миру, танцую там, где десятки, а порой и сотни таких же пар, хаотично перемещаются по залу, создавая в пространстве столько же танцевальных исто-

рий. Потом происходит смена партнера и история повторяется, только уже в сотнях других комбинациях и вариациях. Вы можете приехать в другую страну, найти там вечеринку по бачате и там произойдет рождение через танец новой Вселенной чувств.



# **Расслабление и снятие психологических блоков**

Все, что происходит в голове, отображается через тело. Часто, за редким исключением, начинающие танцевать бачату очень зажаты в физическом плане. Через движения тела отражается неуверенность и эмоциональная скованность. Ровно как решение психологических проблем помогает физически расслабиться, также можно через расслабление своего тела отпускать свои страхи и тревоги.

Чтобы танцевать правильно, важно танцевать расслабленно и естественно. Со временем это перерастет в привычку, которая также будет проявляться в повседневной жизни. В результате расслабления у танцующих бачату выпрямляется осанка, плечи опускаются, тело становится расслабленным, гибче и здоровее, уходят блоки не только в теле, но и в психике.

Информация хранится не только в голове, а по всему телу. Важно тренировать и развивать свое тело. Дополнительные занятия растяжкой и йогой сопутствуют этим целям.

## Глава 12. Жизнь в стиле бачата

Когда вы начнете заниматься бачатой, ваша жизнь начнет меняться. Перемены, в первую очередь, начнутся с вашего образа жизни. Вначале это будут несколько тренировок в неделю, затем, скорее всего, вы будете посещать больше тренировок по бачате или запишитесь на еще одно направление социальных парных танцев или же девушки в подавляющем большинстве осваивают леди стайл. Незаметно для себя, каждый вечер у вас будет занят танцами, тренировками, сампо, или индивидуальными занятиями.

Вечеринки проходят в каждом клубе обычно раз в неделю, а в больших городах можно посещать их чуть ли не каждый день. После посещения нескольких вечеринок, вам уже будет скучно проводить свои выходные, как вы привыкли до бачаты. Ваш круг общения будет меняться. У вас появятся новые танцевальные друзья, с которыми вы будете проводить праздники и путешествовать. Раз в несколько недель вы будете совершать совместные поездки в другие города на фестивали, вечеринки и мастер-классы.

Что касается меня, то на настоящий момент я больше занимаюсь самоподготовкой, посещаю крупные вечеринки, в редких случаях беру индивидуальные занятия и посещаю некоторые мастер классы. Еще я много танцую соло, слушаю музыку и часто представляю как я танцую. Очень помогает в

повышении своего уровня танцевания съемка на видео своих танцев.

Также я продолжаю заниматься кизомбой и сальсой, что делает мой стиль более разнообразным. Все также тренировки, сампо, мастер-классы и вечеринки.

Лично я считаю, что хотя бачата и другие социальные танцы, изначально появились для хорошего времяпровождения, но все же повышать свой технический уровень и понимание танца очень важно. С другой стороны, я не делаю в настоящее время основной упор на индустрию танца, мне очень интересно самому творить и исследовать. Мне нравится придумывать свои движения, именно с тем критерием, что они органически произрастают изнутри и естественным образом могут использоваться на танцполе. Также экспериментирую с элементами из разных стилей, пробую применить в бачате что-то из кизомбы или сальсы.

Часто работаю со своими ощущениями. Для меня важно то, что ты привносишь на танцпол. В этой связи, танцы ассоциируются у меня с постоянным развитием себя как личности.

# Индустрия бачаты

Бачата начиналась как форма времяпровождения в виде танца. Современная же бачата выросла в индустрию. Существуют школы, где вы можете научиться бачате, организуются вечеринки, где вы можете качественно отдохнуть. Регулярно проводятся крупные фестивали с мастер-классами и массовыми вечеринками. Мало того проводятся соревнования по бачате в виде джек-н-джилл, когда судьи оценивают не пары, а каждого партнера в отдельности, и когда партнеры меняются, и танцуют под заранее незнакомые треки. Также выстроилась иерархия танцоров и преподавателей.

С одной стороны, бачата – это про хорошо провести время, танцуя с партнером, получая обмен эмоциями. По факту, людям никто не нужен, чтобы начать танцевать. Танец же как-то зародился без индустрии танцев. Танец появился благодаря музыке. Поэтому для бачаты достаточно музыки, женщины и мужчины.

Но с другой стороны, я понимаю, что вряд ли бы сам научился бачате без этой самой индустрии, тем более в России, где нет подобной культуры проводить свободное время. В этой связи важно видеть все стороны этого феномена, как бычата индустрия, и брать то, что нужно именно вам. У людей, которые активно развивают индустрию есть также коммерческий интерес, а у кого-то это единственный заработок.

Соответственно им выгодно, чтобы больше людей больше занимались бачатой и посещали максимальное количество мероприятий. Однако, по моему личному мнению, желание повышать свой уровень должно исходить изнутри каждого человека. Не всем быть чемпионами, тем более в сфере, где вообще не должно быть соревнований. Если вы чувствуете, что готовы посетить мастер-класс, езжайте на мастер-класс. Не стоит посещать фестивали, лишь бы посетить их. Придет время, настроение и желание, тогда езжайте. Возможно при таком подходе вы будете посещать намного больше мероприятий, нежели только по причине, что “больше – лучше”.

Школ по бачате в России уже много, но качество преподавателей может быть разное, и совершенно не дает вам гарантию того, что до вас донесут суть бачаты. Топовых пар в России на данный момент тоже уже не мало. Честно сказать после некоторых мастер классов, лично у меня пропало желание посещать подобные мероприятия, так как это было простой тратой времени. Однако, не буду отрицать, что мои основные точки роста в бачате связаны именно с мастер-классами некоторых преподавателей.

Соревнования – это отдельная тема разговора, кто-то против такого формата, так как бачата это не про соревнование, а про чувства и взаимодействие в паре. Ощущения не измеришь, они остаются в танце и доступны только двоим танцующим. Кому-то, наоборот, нравится соревновательный элемент. Танцоры, которые готовятся к соревнованиям, они в

техническом плане, в какой-то мере, развивают бачату. Я полагаю, что именно из-за этого появился такой формат джек-н-джилла, где друг друга оценивают именно партнеры, а судей нет вообще.

Индустрия развивается, и все в ней нужно и уроки и мастер-классы, и фестивали. Важно найти своих преподавателей и примеры, в какую сторону развиваться. Индустрия помогает поднимать технический уровень танцевания бачаты, что в свою очередь приводит к достижению более глубокого уровня эмоций от взаимодействия в танце.

Бачата никому не принадлежит, поэтому вы также можете приносить в нее то, что вы считаете нужным.

# Заключение

Культ Бачаты может трактоваться как **Куль**т, то есть одержимость бачатой в поисках неутолимых эмоций. А может как **Культура Бачаты**, то есть средство выражения своих эмоций. Это две невидимые стороны бачаты и только вы сами сможете решить, какую из них выбрать.

Я описал путь, который на этот момент прошел в бачате за 5 лет. У каждого может быть по-разному. Безусловно каждый найдет что-то свое индивидуальное в бачате. Кому-то достаточно просто механически потанцевать и весело провести время. А кто-то выйдет за невидимые пределы взаимодействия физических тел и откроет через бачату новые стороны и глубины себя. Развитие в бачате зависит и от того, как вы развиваете свое тело, и от того, какой смысл вы вкладываете в танец. Отсюда произрастает тот уровень взаимодействия, который вы сможете достичь с партнером через бачату.

Бачата сеншуал – это относительно молодой стиль парного танца и он стремительно развивается в мире и в России. Танцполы становятся все многолюднее, проводится все больше фестивалей и мероприятий. Уже снят первый фильм о бачате в России. Вы читаете первую книгу о бачате в России. Также мной создается крупнейший сайт о бачате, где собраны все школы в России, в которых вы можете обучить-

ся бачате или посетить вечеринки, узнать о предстоящих событиях и познакомиться с лучшими мировыми танцорами по бачате сеншуал, а также пройти онлайн обучение бачате.

Это первая редакция книги, у вас есть полное право написать мне свои комментарии, и, я их все учту перед последующими редакциями. Книга получилась лаконичной, но, повторюсь, будет ее переиздание, она будет дописываться и расширяться, это естественно для любой книги. Поэтому обратная связь от вас приветствуется, чтобы сделать книгу лучше и максимально объективно рассказать об объединяющем нас танце бачата.

Спасибо за прочтение книги! Ваш Алекс Байхоу (в мире бачаты – Тим Верхов). Увидимся на танцполе!

Печатная книга Алекса Байхоу с автографом [baihou.ru/gift](http://baihou.ru/gift)



# Полезные ссылки



Сайт Культа Бачаты

[bcul.ru](http://bcul.ru)



Все мои книги

[baihou.ru/alexbook](http://baihou.ru/alexbook)



Связаться с автором

[baihou.ru/contact](http://baihou.ru/contact)



Поддержать автора

[baihou.ru/langpay](http://baihou.ru/langpay)