

КУЛЬТ БАЧАТЫ



— АЛЕКС БАЙХОУ —

Название книги:

Культ Бачаты

Автор книги:

Алекс Байхоу

Аннотация

Первая книга в России о парном социальном танце бачата как зеркале жизни. Найти друзей в любой точке мира, научиться любить и доверять. Откровенный манифест о бачате, которая учит не только танцевать, но и чувствовать сердцем. О жизни в стиле бачата: ее ярких сторонах и мрачных тенях.

Введение

Куда бы ни заносила меня жизнь, в шумные столицы или тихие прибрежные городки, первым делом я ищу ритм. Ритм бачаты. Его пульс бьется подспудно в любом уголке мира, стоит лишь прислушаться. Это тайный язык, на котором говорят сердца, и его носители безошибочно находят друг друга. Достаточно спросить, и вереница улыбок и знакомств приведет тебя в нужное место. В мир, где стираются границы: и географические, и языковые. Остается лишь язык тела, взглядов и прикосновений.

Я надеваю свою цветастую рубашку, будто облачаюсь в предвкушение праздника, рваные джинсы, дающие свободу движению, и белые кожаные кеды, готовые пронести меня через сотни историй. Место действия может быть любым: затемненный бар с бархатными диванами, танцевальная студия в неприметном подвале, открытая терраса на крыше небоскреба под звездами. Свет приглушён, но сердца горят ярче любой подсветки в живом калейдоскопе бликов от танцевальных огней. Воздух плотный от музыки, гула голосов, чувственных объятий пронизывает всё вокруг атмосферой праздника, на который собрались лучшие друзья.

Я вхожу и меня окружает старый добрый хаос приветствующих объятий. Знакомые улыбки или новые лица, которые через мгновение станут частью моего вечера. Здесь знакомятся легко — взглядом, жестом, молчаливым приглашением на танец. И начинается главный разговор. Разговор тел. Чувственный, доверительный, полный недосказанности и страсти. Между танцами — смех, болтовня, глоток прохладной воды,

а может чего-то погорячее. А затем снова возвращаемся на танцпол, чтобы отдаться во власть гипнотического ритма, стирающего границы между телами и музыкой.

Я танцую уже давно, и моё тело знает этот язык как родной. Эта уверенность — мой магнит, пропуск в круг своих и тот огонь, что способен повести за собой даже совершенного новичка. Она работает безотказно в любом незнакомом городе: стоит сделать первый шаг на танцпол и ты уже среди друзей, которых, казалось бы, встретил всего минуту назад.

Истинная магия бачаты — в её простоте. Ей не нужны ни шикарные залы, ни сложные аранжировки, ни нагромождение условностей. Порой достаточно лишь колонки на улице, в парке или на берегу моря под закатное небо. Всего лишь двоих людей, готовых услышать друг друга без слов. Танцующим не нужна публика, но она неизменно появляется. Люди останавливаются не чтобы осудить, а чтобы засмотреться, поймать частичку этого волшебства. И вот он идеальный момент, сотканный из музыки, доверия и абсолютной свободы.

С момента выхода первой редакции (январь 2022 года) прошло более трех лет, наполненных новыми танцами, новыми уроками, в том числе жизненными, новыми встречами. Я получил бесценные отзывы читателей, углубился в философию танца еще больше и усовершенствовал свой стиль письма. Эта книга — не просто переиздание. Это более выверенная и осознанная версия манифеста, который когда-то подарил моей жизни новые краски и смыслы.

В 2017 году я робко переступил порог танцевальной студии, наивно полагая, что это — лишь краткий побег от «серьезной взрослой жизни». Думал, что просто научусь танцевать базовые движения и быстренько назад. Я и не подозревал, что пути назад уже не существует. Изменился я сам, мой образ жизни, окружение и мировосприятие. Вернуться было некуда, потому что прежний «я» бесследно растворился. Его сменил другой человек: более чувственный, открытый, по-настоящему живой.

Во мне проснулась жизнь во всех ее проявлениях. Бачата разбудила во мне ту часть моего внутреннего мира, которая пребывала в состоянии глубокой гибернации — способность чувствовать, любить без страха, говорить без слов, выражая себя через движение. Она подарила мне не просто увлечение, а настоящую любовь, верных друзей, новое, живое ощущение собственного тела и органически дополнила мою картину мира уникальным опытом глубокой чувственности. Я открыл для себя мир глубоких эмоций, вышел на новый уровень контроля своего тела и начал бесконечный путь развития взаимодействия с другими людьми. И теперь я всегда провожу свободное время ярко, насыщенно и весело, а главное с пользой, постоянно совершенствуя свое тело и музыкальность.

Эта книга — моя история о том, как танец может улучшить нашу жизнь. Я расскажу её с самого начала, без прикрас. Не только о безудержной радости и полёте, но и о тяжёлых тенях, в которые редко кто решается заглянуть, а уж тем более говорить о том, что скрывается внутри. Она будет полезна и новичкам, только заглядывающим в дверь танцевального зала, и тем, кто уже давно живет в ритме бачаты. Хотя речь пойдет о бачате, эти принципы применимы к любому парному танцу (танго, сальсе, кизомбе)... ведь в основе любого парного танца лежит главное — искусство слышать другого.

Об авторе

Алекс Байхоу — писатель, автор книг по развитию личности, психологии и лингвистике, а также художественных произведений, одна из которых стала бестселлером в 2019 году. “Бачата — это мое увлечение и один из источников вдохновения, вставшие в один ряд с основной профессиональной деятельностью. Я взял на себя ответственность написать первую книгу в России, манифест про чувственную бачату, внося тем самым свой личный вклад в развитие этого танца, который способен сделать жизнь человека счастливее и интереснее.”

Глава 1. Искра в вихре праздника

Первую искру мысли о танцах я ощутил на пороге своих тридцати. Как потом выяснилось, это средний возраст, когда многие открывают для себя не просто движения под музыку, а самую суть парного танца — язык чувств, понятный телу, уму и сердцу одновременно. Танцуют бачату в любом возрасте, но, наверное, это тот период, когда за плечами уже накоплено достаточно опыта и чувств, и приходит осознанное желание этого глубинного диалога без слов.

Случилось это не в результате долгих раздумий, а совсем иначе: на курортном побережье Турции, в разгаре, казалось бы, самого тривиального олл-инклюзива. Девятое мая. Отель преобразился до неузнаваемости, взорвавшись праздником с размахом, превзошедшим все ожидания. Воздух гудел от тостов, раскатистого смеха и оглушительного накала живой музыки. Музыканты, опьянённые энергией толпы, не собирались уходить, даже когда их оплаченное время давно истекло, будто сама стихия веселья повелевала им играть дальше.

И все вокруг танцевали. Отчаянно, неидеально, всеми фибрами своих душ. И я был там, в самой гуще этого хаоса. Я до сих пор помню это раздирающее чувство: внутри — настоящая буря, вихрь из восторга и свободы, а снаружи — лишь неуклюжие, пьяные пляски моего тела. Они были жалким подобием того, что рвалось наружу. И тогда пришло простое, почти детское решение: надо научиться. Научусь не просто двигаться

в такт, а говорить на языке тела, сделать так, чтобы мои движения стали прямым продолжением моих чувств. Тогда я еще не знал, что это невинное желание станет семенем, из которого прорастет мое новое «я» и полное понимание того, как я оказался в мире социальных танцев.

Возвращение домой не стало стартом. Жизнь вернула меня в привычную колею, затянув буднями, но та искра, что родилась под турецким солнцем, тлела внутри. Я всё чаще заводил с друзьями разговоры о танцах, листал в интернете ролики. Передо мной, как на распутье, лежали десятки дорог: хип-хопа, брейкданса, шафл. Миры, где ты отвечаешь только за себя. Но моё внимание возвращалось к парным танцам. Интуиция тянула меня именно туда, где танец рождается не в одиночку, а в резонансе с другим человеком. Я тогда ещё не осознавал, что этот выбор и есть ключ к главному ответу — зачем люди на самом деле приходят в мир социальных танцев.

И вот, забегаая вперёд, я готов озвучить главный секрет. Люди приходят в парные социальные танцы **для получения эмоций через взаимодействие в паре**. Запомните эту аксиому. Они приходят не за движениями. Они приходят за эмоциями, которые рождаются только в точке контакта, в диалоге двух тел, в обмене настроением, в кратком моменте полного доверия к партнеру.

Если же говорить о бачате — это есть танец любви, романтики и взаимоотношений. Бачата — это способ получения эмоций любви через танец. Это ритуал, театральное представление, способ испытать всю палитру близости от лёгкого флирта до глубокой привязанности за три минуты пока длится музыкальный трек.

Простыми словами? Парни приходят сюда из-за девушек. Девушки — из-за парней. И в этом нет ничего постыдного; в этом — искренняя, животворящая правда. Позже я услышал эту же мысль из уст профессионального танцора и преподавателя. Именно понимание этой простой истины, ПОЧЕМУ ты на самом деле выходишь на танцпол, отделяет простое умение двигаться от высокого искусства ведения и следования. Это квантовый скачок в твоём танцевальном развитии.

Дальше все индивидуально и зависит от мироощущения каждого отдельного человека. Кто-то ищет в танцах лёгкого общения и весёлого вечера. Кто-то готов учиться выстраивать взаимодействие с партнером на максимально возможном эмоциональном и техническом уровнях. В первом случае достаточно время от времени посещать занятия. Во втором — вас ждёт путь осознанного роста, где работа над телом неотделима от работы над собой.

Быть пластичным, музыкальным, выразительным — всё это прекрасные цели, которые объясняют, почему вы пришли в танцы. Но для их достижения партнер не нужен, для этого вы можете танцевать в одиночку перед зеркалом. В бачате это приятные бонусы.

Но не суть. Её же суть в другом — во взаимодействии. В умении вести и следовать, слышать и отвечать, создавать общее поле доверия и чувственности. Максимально доходчиво объясню: намного приятнее танцевать с тем, кто с тобой в этот момент, танцует не для себя, зрителей или камеры, а для своего партнера. Слышит его, чувствует его. Дарит свое внимание.

И вот главный парадокс, который откроется вам позже: бачата сама по себе вам ничего не даст. Она — лишь зеркало, **она лишь позволит вам выразить то, что внутри вас** самих. Она может отразить ту пустоту, что скрыта внутри, или же явить миру вашу переполненность самыми прекрасными чувствами. Она укажет направление для роста, но не пройдет этот путь за вас. Бачата даст ориентиры, в какую сторону и как вам развиваться, чтобы достичь максимального уровня взаимодействия с партнером, своим телом и собственным эмоциональным миром.

Вы можете выбрать тактику брать: выжимать эмоции из музыки, вечеринок, случайных объятий. Но это питание крохами с чужого стола. Вы будете вечно голодны, потому что внутри останетесь прежним, каким были до бачаты. А можете выбрать путь развивать и дарить то, что внутри вас. Тогда бачата станет вашим тренажером для души. Бесконечно развиваясь как личность, вы будете подниматься и в танце, достигая вершин, где техника и чувственность сливаются воедино. Ваше движение станет не жестом взятия, а щедрым даром партнеру.

Глава 2. Рождение Тима

В моём городе на тот момент была лишь одна дверь, ведущая в мир социальных танцев. Одна единственная школа, где учили хастлу и бачате, а позже к ним добавились сальса и кизомба. После блужданий по ютубу мой выбор пал на хастл, энергичный, техничный, с знакомой музыкой, которым, в конечном итоге, прозанимался два года параллельно с другими направлениями.

Помню своё первое занятие. Я пришёл, переполненный предвкушением, но... ничего не происходило. Минута за минутой. Прошло двадцать. Оказалось, здесь так принято — начинать с опозданием. Во мне это вызвало бунт. Я был очень принципиален в этом плане, дорожил своим временем. Я развернулся и ушёл.

Но та искра, что тлела внутри, не давала покоя. Я продолжил поиски других школ, но в моем городе, действительно, была только одна школа с подобными стилями танцев. И я принял решение оставить свои принципы и представления за порогом, 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, к своему же удивлению..

Да, именно выдал. Потому что меня звали не Тим, и я не планировал им называться. Это имя было как пароль для входа в новую реальность. 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, который был в начале этой затеи с другим именем. Тим — это имя персонажа из одной из моих книг, хотя этот герой построен на моей личности, в реальной жизни я им не назывался ни разу. Это было моё альтер-эго, более смелое и свободное.

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. Тот, кем я был, со своим грузом неуверенности, вряд ли бы смог сделать этот шаг. А Тим — смог. Он стал чистым листом, на котором я мог нарисовать нового себя, который позволил мне просто начать заниматься танцами и вырастить в себе недостающие качества для счастливой жизни. Сейчас же Тим ассоциируется у меня с глубокими и яркими эмоциями, любовью, радостью, расслаблением, уверенностью.

Танцы поглотили меня с первого занятия. Я буквально светился после каждой тренировки и начал ходить на них почти ежедневно. Интенсивность за все годы менялась, но интерес лишь углублялся. Искушение бросить возникало лишь в моменты малодушия, когда я не справлялся с эмоциональными бурями.

Физическая часть тренировок мне давалась легко, так как большая часть моей жизни связана со спортом. Танцы, как телесная практика, стали идеальным дополнением моего физического развития. А вот с музыкой... я ее почти не слушал до этого. Мне предстояло научиться слышать не только при помощи слуха, но и всем телом.

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. На этом всё и закончилось.

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 непринужденно 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 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. 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. На тренировках царила дружественная атмосфера, каждую пятницу мы куда-то ходили весело провести время в пиццерии и у кого-нибудь дома, дополнительно тренировались под его зорким наблюдением. Не могу описать, но как-то у него получалось транслировать те эмоции дружбы и любви, которые он испытывал через бачату и научил нас этому невидимому искусству.

Глава 3. Сердце бачаты

Если попытаться описать бачату в двух словах, это будет «чувственный разговор без слов». Но за этой простотой скрывается целая вселенная. Бачата или бачата сеншуал (bachata sensual) — современный социальный танец, чья душа родилась под жарким солнцем Доминиканской Республики. Трудно назвать точную дату — танец вызревал постепенно, как спелый фрукт, впитав в себя ритмы острова, шум прибоя и страсть его жителей. Свою же современную, утонченную форму, полную романтики и близости, он обрел благодаря европейским танцорам. Сегодня самое сильное сообщество бачатерос пульсирует в Испании, но танец не знает границ, постоянно развиваясь и впитывая в себя краски других танцевальных стилей.

Бачата — это танцевальный стиль, которым занимаются не для соревнований, а в качестве **приятного времяпровождения и обмена положительными эмоциями между партнерами**. По крайней мере, в такой форме и концепции он зародился. В его основе лежала простая и глубокая идея: люди приходили после работы, чтобы сбросить напряжение и по-настоящему пообщаться друг с другом, в том числе через танец. В этом его магия.

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 — это своеобразное проживание маленькой жизни. Все зависит от самих танцующих, для кого-то танец — это просто красивые движения, а для кого-то — форма выразить то, что внутри.

Современная бачата — это романтический чувственный диалог. Его цель — получить совместное удовольствие от взаимодействия в паре. Всё в нем строится на взаимном внимании. **Партнер ведет, партнерша следует**. Но это не сухая иерархия, а живой поток. 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. Главный принцип — не мешать друг другу, и тем более не бороться друг с другом, а дополнять.

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 в старшей группе. Было ощущение, что ты управляешь машиной класса люкс, ты толком еще не умеешь водить, но тут тебе попала лучшая в мире машина. Ты не можешь даже оценить весь ее потенциал, но чувствуешь невероятную плавность, отзывчивость и мощь, и уже понимаешь, что прикоснулся к чему-то высшему. В тот момент я дал себе обещание научиться танцевать так, чтобы самому дарить подобные эмоции легкости от взаимодействия со мной в танце.

Глава 4. Глубокие тени

Я долго не решался включить ли эту главу в книгу, так как она дискуссионна и поднимаемые в ней вопросы слишком деликатны. Но для целостности картины я считаю важным это сделать.

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. Как показывает реальная жизнь такие пары рано или поздно расстаются. 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 это больше похоже на исключение, хотя звучит как единственная верная стратегия в подобных случаях.

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 понимать, 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 только 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 5. Разбитое зеркало

Я был живой иллюстрацией к предыдущей главе. Бачата стала для меня не только увлечением, но и катализатором моих семейных проблем. Она была как йод, пролитый на мелкую, почти невидимую трещину в фасаде моего брака. И трещина эта проступила багровым шрамом, показав всю глубину проблемы, которую мы годами замалчивали.

Сначала жена разделяла мой интерес к танцам, благодаря которым я становился счастливее. Я предлагал ей ходить со мной, и даже тренировался с ней дома. С одной стороны ее что-то останавливало от посещения школы танцев со мной. Ей казалось это место каким-то “грязным”. Но само ощущение от танца ей очень нравилось.

Особенно запомнился тот вечер у бассейна, когда мы были на отдыхе в очередном нашем путешествии: заиграла бачата, я пригласил её... и мы закружились в танце, который собрал аплодисменты всего отеля. Я тогда танцевал всего три месяца, двигался примитивно, не попадая в музыку. Но мы смогли передать то самое ощущение лёгкости, единения, счастья. Это был мираж, прекрасный и обманчивый. Краткий проблеск того, какими мы могли бы быть, если бы наша жизнь была похожа на этот танец.

Но чем глубже я погружался в мир бачаты, тем отчётливее становилось несоответствие. Танцы давали мне то, чего мне не хватало в браке. И также я учился в них мужским качествам. Танец учил меня ведению — не как технике давления, а как искусству чувствовать партнёршу, брать на себя ответственность за общее пространство, вести её по музыке так, чтобы ей хотелось следовать. А в моём браке мы давно танцевали разные танцы. Мы перестали слышать общую музыку.

Ревность жены к танцам, которая позже сменилась на полное их неприятие, была лишь симптомом, криком души о том, что её не ведут, что она не чувствует себя желанной в нашем союзе. Моё увлечение стало для неё не радостью, а

доказательством того, что ту близость, которую она не могла мне дать, я нашёл на стороне — в объятиях незнакомок на танцполе. Дело было не в танцах, а в том, что в какой-то момент мы перестали развивать наши отношения и сами развиваться в этих отношениях.

Бачата стала тем самым зеркалом, в котором я увидел мужчину, которым я должен был быть, но не был. И женщину, которой не хватало того самого внимания и уверенности, которые я щедро начинал раздавать на вечеринках. Мы пустили наши отношения на самотёк, и танцы беспощадно показали этот разлом.

Отношения должны перерасти в приятное для обоих взаимодействие. И в тоже время отношения, как и танец — это дело двоих. Как бы хорошо партнер не вел, если партнерша будет бороться с ним, а не следовать — ничего не получится. И как бы не идеальна ни была партнерша, если партнер не понимает своей роли — итог будет такой же. И в какой-то мере важно совместное развитие.

Возможно, если бы мы знали этой все раньше, что «вести» — это значит создавать пространство, где женщина расцветает, а «следовать» — это не подчинение, а доверие. То все могло бы сложиться по другому. Но мы не знали этого тогда. Наш совместный танец жизни зашёл в тупик. Все что у нас получилось — это остаться друзьями после 10 лет брака. Это была ни победа, ни поражение, но это было лучшее, что мы могли сделать в той ситуации.

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 утопании в своей работе. От одной мысли о танцах меня откровенно воротило. Они были слишком тесно связаны с болью утраты и чувством вины.

Но я принял решение не бросать танцы, так как это расценивалось бы еще как одно поражение. Так что я просто продолжил идти. Мой уровень не рос, я замер в состоянии эмоционального ступора, оттанцовывая связки телом, в то время как душа была глуха и нема. Я шёл через не могу, сохраняя последнее, что у меня оставалось, — верность тому решению, которое когда-то изменило мою жизнь к лучшему. Даже если в том моменте я не чувствовал ничего, кроме пустоты.

Глава 6. Тренировочный ритм

Перемены пришли, когда я начал ходить на самоподготовку. Мы называли это сокращенно — Сампо. В некоторых школах это называется “практикой”. Смысл был прост: ты договариваешься с партнершей, снимаешь зал на несколько часов и отрабатываешь всё, что считаешь нужным. Иногда проводились коллективные Сампо со сменой партнеров и под наблюдением преподавателя. Сампо — это один из самых

эффективных и доступных способов повысить свой танцевальный опыт, особенно если твой партнер выше тебя по уровню.

Вообще, самый простой и быстрый путь научиться танцевать — это индивидуальные занятия с профессиональным преподавателем. Но он доступен не всем. Существуют и танцоры-самоучки, которые занимаются дома и выходят сразу на вечеринки. У этого пути есть свои плюсы и минусы: такие ребята часто выглядят очень ярко благодаря уникальному стилю, но в этом же может таиться и их слабая сторона — их ведение не все понимают и они выделяются из общего ритма и стиля танца за счет своеобразной вычурности.

Самый сбалансированный 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 вечеринках 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 как раз и отрабатывали эти вырезанные элементы, разбирали материал с общих занятий и много просто танцевали. Результат был виден сразу после первых же таких тренировок. А при регулярной практике прогресс был очень быстрым.

Мне ещё повезло с партнершей. Она была из старшей группы и танцевала уже несколько лет. Я многому у неё научился, особенно благодаря тому, как она описывала ощущения от танца с разными партнерами. Это давало мне понимание, в каком направлении двигаться в своем танцевальном развитии.

Наши тренировки постепенно переросли в нечто большее: прогулки, посиделки в кафе, долгие разговоры, иногда мы смотрели фильмы, я учил её английскому, мы оба увлекались психологией.

Наше общение вышло за рамки танца, но мы не переступали незримую черту, после которой начинаются романтические отношения. У неё на тот момент были свои незавершенные отношения, а я ещё не отошёл от развода. У меня не было ни сил, ни желания начинать что-то новое. Мне нужен был просто кто-то, с кем можно провести время, заполнить пустоту. Я говорил об этом открыто.

Как выяснилось, и в её жизни было не всё гладко в отношениях, как это казалось со стороны. Я стал для неё глотком свежих эмоций. Наша светлая дружба устраивала обоих, хотя родилась она отнюдь не из светлых периодов нашей жизни. Поначалу легко было держать дистанцию. Но жизнь, как всегда, внесла свои коррективы.

Глава 7. Когда танец становится дыханием

Если танцевальная жизнь — это река, то поездки в другие города — её самые быстрые, полноводные притоки. Они несут тебя в новый мир, где стирается привычное, а возможное становится осязаемым. Это была моя вторая такая поездка. Первая, связанная с хастлом, промелькнула блеклым сном. А эта — в один из южных городов на день рождения местного клуба должна была стать иной. Она и стала.

Шёл второй год моего танцевального пути. К тому времени бачата уже тихо, но уверенно вышла на первый план, оттеснив хастл и кизомбу на положение «для общего развития». Но именно после той поездки она перестала быть просто увлечением. Она стала... языком, на котором мое сердце могло говорить. Произошла та самая инициация, о которой иногда шепчутся в танцевальных кругах. Мне приоткрылась завеса. Я не просто танцевал бачату, я впервые дышал ею, ощущая каждой частицей себя то самое чувственное и техническое соединение, ради которого, кажется, и затеваются все социальные танцы.

Но дело было не только в танцах. Дело было в Ней. Мы ехали на машинах. Я, разумеется, оказался в одной с Ней. Атмосфера перед поездкой была как гроза перед зноем — заряжена эмоциями предвкушения невероятных свершений и яркого приключения. Пять часов утра. Я стоял у подъезда, в предрассветной прохладе, и думал только о Ней. О том единственном, спонтанном поцелуе накануне вечером, на парковке после тренировки. Он случился словно сам собой, без мыслей и планов, и перевернул всё.

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 нашим шансом вырваться из рутины и провести вместе не украденные минуты, а целые дни.

Всю дорогу мы болтали, смеялись, молчали, обнимались. Мы гуляли по незнакомым улицам, взявшись за руки. Мы жили в хостеле всей веселой, шумной компанией. Я украдкой пробирался в её комнату, где мы, укрывшись одним одеялом, шептались обо всём на свете, как подростки в летнем лагере, опьяненные зарождающейся чистой, невинной и оттого ещё более острой любовью.

А потом была вечеринка. Та самая. Зал утопал в мягком пастельном свете, воздух дрожал от сочных бачатных треков, а вокруг были знакомые лица с мастер-классов — ребята из других городов, с которыми мы уже успели познакомиться. Но всё это великолепие — огни, музыка, угощения — стало лишь фоном. Я протанцевал её от первой до последней ноты, не чувствуя усталости.

Это был не набор движений, а единый, непрерывный поток. Танцевальный кураж смешивался с опьянением от любви, и одно подпитывало другое. Мы танцевали с Ней много треков, и границы между нами растворялись. Я уже не просто вёл партнёршу — я танцевал с тем, чье сердце билось в унисон моему, и наше тело было лишь продолжением этого ритма. В какой-то момент я перестал слышать отдельные ноты и начал чувствовать музыку. Перестал делать связки и начал просто свободно танцевать. Я танцевал душой. И в тот вечер бачата перестала быть просто танцем. Она поселилась в моём сердце навсегда.

Всё это было подсвечено теплом дружбы: общий смех, поддержка, ощущение, что мы все — одно целое. И над всем этим витало чувство любви. Мы утопали в страстных танцах на переполненном танцполе, а в тишине укромных уголков позволяли губам сказать то, о чём молчали руки.

Вся поездка была пронизана этим чувством. И именно тогда, в гуще дружбы, смеха и этой новой, хрупкой любви, во мне что-то щёлкнуло. После неё бачата навсегда стала ассоциироваться у меня не только с техникой или стилем, а с двумя простыми и главными вещами — с дружбой и любовью.

Глава 8. Философия бачаты: от «я» к «мы»

После той поездки моя танцевальная жизнь перешла на новую скорость. Я погрузился в неё с головой: общие занятия, сампо, вечеринки, поездки в другие города на фестивали. Я жадно впитывал всё — бачату, хастл, кизомбу, а позже и сальсу, — как если бы каждый стиль был отдельным ключом к пониманию одного большого секрета.

С Ней мы виделись нечасто и даже реже, чем до этой поездки. Наши отношения напоминали ярко взошедшую звезду, чей свет доходил до меня сквозь увеличившееся расстояние. А стала ли она постепенно угасать или разгорится как солнце, я обязательно напишу в одной из глав. Тот всплеск чувств и энергии вывел меня на главную тропу моего танцевального пути — путь осмысления самой сути бачаты.

Я много тренировался, договариваясь о занятиях с разными партнёршами. Мой технический уровень рос, а вместе с ним кристаллизовалось и моё собственное видение танца. Главные открытия рождались не только в зале, но и в общении с

талантливыми преподавателями из других городов. Их опыт становился тем горючим, в котором сгорали мои сомнения и закалялись те принципы, о которых пойдёт речь ниже.

1. Почему

За годы танцев я вернулся к одному-единственному вопросу, который оказался важнее любой связки или стиля: **зачем я выхожу на танцпол?** Я перебрал десятки умных ответов, но истина, как это часто бывает, оказалась простой и древней.

Бачата — это танец встречи. Встречи не только тел, но и вниманий. Бачата — это форма взаимодействия, для получения эмоций любви в паре. Парни приходят в мир бачаты для девушек. А они, в свою очередь, — для парней. Не в потребительском смысле, а в глубоком, человеческом: мы ищем друг в друге отражение, тепло, тот самый миг понимания без слов. Всё остальное — техника, пластика, даже музыка — лишь инструменты для этого диалога. Ключевое слово здесь — «в паре».

Можно спорить до хрипоты, но танец, лишённый этого стремления к соединению, становится просто гимнастикой под музыку. Все доводы в этом споре я знаю, так как этот вопрос неоднократно обсуждался вне страниц книги. Можно говорить «я хочу красиво двигаться», и это прекрасно. Красивые движения — приятный бонус. Но без взаимного отклика они остаются лишь формой самолюбования, монологом в мире, созданном для диалога.

Я понял это на собственном опыте. Когда твоё ведение рождается не из желания блеснуть, а из желания почувствовать отклик партнёрши, всё меняется. С тобой хотят танцевать. Потому что ты даришь не сложные элементы, а ощущение полёта, лёгкости и безопасности. Ты приглашаешь не на демонстрацию навыков, а в небольшое путешествие длиною в один трек.

А теперь спросите себя: с кем бы вы хотели оказаться в этом путешествии? С тем, кто использует вас как фон для своего шоу, чтобы потом полюбоваться удачными кадрами? Или с тем, чьё присутствие вы чувствуете кожей, с кем вы вместе пишете эту маленькую, ни на что не похожую историю?

Конечно, все мы начинаем с эго. Хочется показать себя, доказать что-то миру. Это нормальный этап. Но магия начинается там, где заканчивается «я» и начинается «мы». Уровень танца может быть любым, но желание танцевать с тем, кто настроен на волну взаимодействия, — всегда.

2. Техническая часть: язык, на котором говорят тела

Если «Почему» — это душа танца, то техника — его словарь. Без него самые возвышенные чувства останутся немymi. 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. Можно излучать самую светлую энергию, но рано или поздно партнёру станет скучно, если ваш танец не будет развиваться. Разнообразие — это не роскошь, а уважение к тому, с кем вы танцуете.

Главный технический секрет — не связки, а поток. Важно добиться, чтобы танец лился, как вода, где одно движение рождается 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. Ключ к этому — состояние тела: расслабленное, но сфокусированное, собранное. В нём рождается та самая естественная плавность и спонтанность.

Для партнёрши главный навык — не угадывать, а следовать. Её задача — не заучивать и потом угадывать элементы, а научиться быть «лёгкой на ведение», как перо на ветру. Максимально расслабиться, но сохранить фокус. Хорошая партнёрша не пытается читать мысли, она откликается на малейший импульс партнера. Партнерши, которые дополнительно посещают занятия по ледистайлу, способны заполнить танец невероятной красотой. Когда я в первый раз увидел, что партнерша “включила” ледистайл, я просто остановился с отвисшей челюстью. Я замер, ослеплённый тем, как танец из диалога превратился в гармоничное соло в рамках дуэта. При всем при этом, партнерши, танцуя свой стиль, заполняют свободное пространство в танце и не мешают ведению партнера.

Ведение и следование — это взаимная ответственность. 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. Партнеру, в свою очередь, важно не нарушать баланс партнерши, а наоборот, приносить больше стабильности.

Идеально получается, когда партнер ведет понятно, вкусно и музыкально, а партнерша является легкой и отзывчивой. Чтобы этого достичь, со временем приходишь к пониманию важности таких танцевальных категорий, как баланс, ось, перенос веса и “рамочка”.

Другие стили — это акценты в речи. 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.

Смотрите на тех, кто вдохновляет. Важно смотреть видео топовых танцоров и перенимать то, что вам понравилось. Со временем вам это поможет в формировании своего собственного танцевального стиля.

3. Ритм и музыка: от скелета к душе танца

Часто эти два понятия путают, но для меня они — как скелет и душа одного тела.

Ритмичность — это скелет. Базовый, несущий каркас. В бачате это умение «ходить на раз» — попадать в первую, сильную долю такта. Всего восемь долей, и если вы держите их ритм, танец обретает опору. Когда партнёр теряет «раз», это сбивает с толку партнёршу, будто в чётком повествовании появляются хаотичные паузы. Научиться слышать этот пульс — первый и главный прорыв. Чтобы начать слышать этот самый «раз», важно слушать много музыки и стараться делать хотя бы элементарные движения с этим учетом.

А вот **музыкальность — это душа**, которая наполняет скелет жизнью. Это ваше личное творчество. Речь не о ритме, а о том, что именно вы хотите сказать в такт этому ритму. Каждый трек — это многослойная история: есть бит-сердцебиение, голос-рассказчик, перкуссии-краски и мелодия-настроение. Музыкальность — это умение слышать эти слои и вести партнёршу в диалоге с ними. 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.

В этом и есть магия. Можно танцевать самые простые движения, но если они идеально ложатся на вздох секунды или всплеск рекинто, танец покажется шедевром. Именно поэтому топовые танцоры часто выглядят так просто и так гениально одновременно — они танцуют не связки, а саму музыку. Развивать музыкальность — значит слушать музыку не как фон, а как партитуру, танцевать с закрытыми глазами и постоянно экспериментировать.

4. Внешний вид как часть диалога

Бачата — танец близости. А значит, всё основывается на базовом уважении к партнёру и общему пространству танца. Танец начинается не с первого шага, а с первого взгляда.

Чистая, свежая одежда — это не просто правило гигиены, а твой первый безмолвный комплимент тем, с кем ты будешь танцевать. Важно приятно выглядеть и пахнуть — это правило хорошего тона, которое работает безотказно и в жизни, и на танцполе.

Перед тренировкой или вечеринкой обязательный душ и чистая одежда. Не лишним будет взять с собой сменную футболку, рубашку, кофту, на случай, если сильно вспотеете. А легкий шлейф хорошего парфюма — это как звучание твоего личного инструмента в общем оркестре вечера.

Резкие запахи чеснока, лука или рыбы лучше оставить за пределами зала. Они создают ненужный барьер в танце, где главное лёгкость и открытость.

Иногда организаторы вечеринок требуют соблюдения дресс-кода. С ним история тонкая. 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 — это просто неуважение к атмосфере вечера.

Важно одеваться эстетически приятно и, в то же время, помнить, что вы приходите именно танцевать, поэтому одежда должна быть удобной. Да, вид у танцоров в костюме и пиджаке 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 предпочтением в одежде и принятыми негласными стандартами на вашем танцевальном мероприятии.

Главное правило простое: твой внешний вид должен помогать танцу, а не мешать ему. Чистота, удобство и стиль — вот что по-настоящему будет золотой серединой в этом вопросе. Все остальное — детали, в которых должна жить твоя индивидуальность.

5. Индивидуальность как территория свободы

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. Будьте смелее в своих экспериментах с музыкальностью, с движениями, внешним видом. **Танцы — это территория свободы.**

Бачата дает большое раздолье для самовыражения, если это идет на пользу выстраивания взаимодействия с партнером. Главная задача — найти баланс между яркой импровизацией и четким ведением, между полетом фантазии и комфортом партнерши. Самый сложный элемент теряет смысл, если он непонятен тому, с кем вы танцуете. Важно стремиться к тому, чтобы ваш танец был одновременно вариативным,

понятным и, что самое важное, «вкусным». Со временем это складывается в уникальный почерк каждого партнера.

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.

Бачата — это танец, а танец — это про удовольствие. **Относитесь к развитию серьезно, но к каждому конкретному танцу — легко.** Ваша индивидуальность в танце всегда будет отражением вашей личности в жизни. Если вы интересный, многогранный человек, это неизменно будет чувствоваться и в ваших движениях.

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: с кем-то просто игра, флирт, а с кем-то что-то более глубокое. Каждый танец — это отдельная жизнь, длиной в один трек. Как и у любой истории, у него есть завязка, кульминация и развязка.

Завязка начинается с первого взгляда и приглашения — легкого флирта, который задает настроение. В танце это выражается во взгляде, легкой соло партии, первых прикосновениях. Не стоит спешить обрушить на партнершу весь арсенал связок. Лучше всегда начинать с простых движений, дать друг другу почувствовать ритм, настроение, найти общий пульс. Важно наладить контакт с партнером и пробудить взаимное доверие друг к другу.

Большая часть танца проходит на взаимно комфортном уровне взаимодействия.

Кульминация — это момент, когда музыка достигает пика, и вы можете позволить себе больше. Здесь важно поймать волну и попробовать достичь максимума в технике и чувственности — но не ради самолюбования, а ради общего полета.

Развязка — мягкое завершение, когда лучше сбавить темп, вернуться к спокойным движениям, дать эмоциям улечься и оставить приятное послевкусие.

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, формируется 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 соперничество 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. Танцы без масок

Если тренировки — это школа, то вечеринки — это жизнь бачаты, где танец наполняется эмоциями и смыслом. Бессмысленно просто тренироваться и не танцевать на вечеринках. Чтобы вечеринки доставляли максимум удовольствия, важно соблюдать базовый этикет поведения на подобных мероприятиях.

Этикет — язык уважения на танцполе

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.

Главное правило на вечеринке — расслабиться и получать удовольствие. Не стоит устраивать из вечеринки тренировку и тем более отрабатывать сложные элементы, которые где-то увидели впервые. 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. Отказывать можно — это ваше право. Однако, если вы сказали «нет», ссылаясь на усталость, этот трек лучше провести вне танцпола. Если вы кому-то откажете и пойдете танцевать с другим человеком, то это определенно может испортить настроение тому, кому вы отказали в танце. Танцевать сразу с кем-то другим после отказа — значит публично унижить человека. Вечеринка — общее пространство, и ваша свобода заканчивается там, где начинается дискомфорт другого. 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: друг или враг?

Одним словом, важно знать меру. Лично мне алкоголь помог расслабиться в самом начале моего танцевального пути. Сейчас же я не выпиваю совсем, не хочу затуманивать свои ощущения. Если употреблять умеренное количество алкоголя, то он 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.

Тень ревности

Ревность — тихий гость на многих вечеринках. Это один из тех факторов, который рано или поздно касается каждого, и его важно просто принять. Если вам все безразлично, то ревность будет вам чуждым чувством. Она может всколыхнуть любого человека во время танца, несмотря на непоколебимую уверенность 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 глубокую эмоциональную вовлеченность в процесс танцевания. Бывает психологически трудно пережить момент, когда твой любимый человек несколько треков подряд танцует с одним и тем же человеком, излучая неподдельное удовольствие от танца.

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

Но, чтобы попытаться избегать ситуаций, провоцирующих ревность, важно учитывать следующий момент. **Есть черта между чувственностью и сексуальностью.** Опытный танцующий человек ее зачастую видит, и понимает, когда он просто танцует чувственно, а когда вовлекается дальше границ социального танца. Когда танец остается в рамках социального взаимодействия, а когда переходит личные границы. Это уже тонкое искусство — танцевать страстно со всеми, но быть по настоящему доступным только для своего любимого человека.

Глава 10. Когда танцуешь на свет

Наша история с Ней перешла в новую фазу, затяжную и сумрачную. Мы все же перешли черту ответственности за наши отношения сразу после той самой поездки. Но за этой чертой находились не безоблачные поля, а наши собственные психологические ямы, в которых мы благополучно застряли на следующие 3 года. Мы шагнули в отношения, не выпутавшись из старых сетей.

Она металась между новым, ярким чувством ко мне и привычным комфортом прежней жизни, которую не могла отпустить. Я же, еще не оправившийся от крушения брака, или просто находивший в этом оправдания, был слаб и уязвим. Вместо того чтобы быть опорой, я совершал ошибку за ошибкой, требуя от нее того, чего не мог дать себе сам. Мы увязли в болоте бесконечных ссор, болезненных расставаний и хрупких перемирий. Несколько дней счастья, выхваченных у судьбы, сменялись неделями, а то и месяцами, ледяного молчания и взаимных упреков.

Но стоило нам оказаться на танцполе, чары рассеивались. Музыка стирала все обиды, а тела, встречаясь в знакомом ритме, вспоминали ту самую, первую любовь. Танец становился нашим единственным общим языком, мостом через пропасть непонимания. Он напоминал нам, кто мы есть на самом деле, но не мог научить нас, как жить с этим за пределами зала. Мы снова и снова заходили на новый круг, надеясь, что в этот раз все будет иначе. Но за пределами музыки и приглушенного света мы вновь натывались на глухую стену боли и непонимания.

Она все же сумела разорвать прошлые узы, но к тому моменту я уже наломал столько дров, что доверие было подорвано. Наша последняя, отчаянная попытка выстроить что-то настоящее, материализовать наши чувства в человеческие отношения, закончилась тишиной. Глухой, тотальной блокировкой. Три года этого хаоса, в котором теперь уже и не разобраться, завершились.

Но у каждой истории есть обратная сторона, и все зависит от того, под каким углом на нее смотреть. Да, история полна печали. Но она же стала и самым сильным уроком, который кардинально изменил мою жизнь во всех аспектах, в том числе отношениях и

танцах. Конечно, я пересказал историю очень кратко, и не о самых наших прекрасных сторонах личностей, а о наших точках, где мы на тот момент еще не выросли.

Раньше мое ощущение любви и счастья целиком зависело от Нее. Ее присутствие было солнцем, ее отсутствие — полной тьмой. Если ее не было на вечеринке, я чувствовал себя одиноким. Если она танцевала с кем-то другим, во мне вскипала ревность. Я откровенно питался от человека, как от батарейки, и, в этой связи, был зависим от своего несовершенства, был слаб и несвободен. Все, что я мог противопоставить этой боли, — либо уйти в обиду, либо сделать вид, что мне все равно, впадая в иллюзию независимости. Я бросался в вихрь танцев, пытаюсь забыться, заместить внутреннюю пустоту внешней активностью. Это был тупик.

И здесь я хочу выделить мое главное заблуждение тех лет. Я использовал бачату не как язык общения, а как наркотик. Я приходил на танцы, чтобы взять: взять эмоции от Нее, от музыки, от вечеринок, от общения на тренировках. Я прятался в ритме от своей боли, затыкая бачатой дыру в собственной душе. Так поступают многие в начале пути, даже не осознавая этого. И какое-то время это работает, пока обезболивающее не перестает действовать. Рано или поздно ты остаешься наедине со своей пустотой, и понимаешь, что ее нельзя заткнуть — ее нужно исцелить своим развитием.

Наше расставание стало той точкой, где я это осознал. Стена, которую она возвела, оказалась не тюрьмой, а зеркалом. Я увидел, что она ничего у меня не забрала, потому что забрать было нечего. Любовь, уверенность, счастье — все это было не снаружи, а внутри. Просто я разучился это генерировать. Эта история помогла выявить то, что мое психологическое становление было нарушено на одном из этапов взросления. Она обнажила мою детскую травму: я, взрослый мужчина, все еще ждал, что кто-то придет и наполнит меня чувствами. Я не умел любить себя и жил лишь отражением в чужих глазах, для меня были важны только любовь и одобрение других людей.

Можно научиться испытывать кайф от танца, но это не значит, что ты научишься испытывать счастье от жизни. Бачата может показать тебе, каково это быть в гармонии с другим человеком. Но перенести этот опыт за пределы танцпола — это уже твой личный выбор и твоя работа. Важно меняться как личность вне танцев.

И я начал эту работу. Медленно, шаг за шагом, я учился генерировать любовь внутри себя. Учился выстраивать границы, уважать свои чувства. Проще говоря, я повзрослел. И мир вокруг меня изменился мгновенно. Мой круг общения очистился сам собой. Я начал притягивать людей не для того, чтобы у них что-то брать, а для того, чтобы обмениваться энергией. А те, кто приходил только брать, незаметно исчезли.

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 обмениваться ими с другими людьми. Я прихожу не за эмоциями, я прихожу уже со своими лучшими ощущениями и транслирую их и обмениваюсь ими на танцполе.

В танец важно приходить со своим настроением. Вы так или иначе с ним приходите. Но правильный подход — приносить на танцпол свое собственное солнце, свою любовь, и дарить их партнеру через ведение, через взгляд, через каждое движение, через свое присутствие.

Это также касается танцевального настроения. Мне больше не нужна идеальная вечеринка, толпа профессиональных танцоров или особое настроение, чтобы начать танцевать. Теперь я сам создаю вечеринку вокруг себя. Я могу танцевать где угодно и с кем угодно, делиться своим танцевальным настроением, потому что источник праздника — во мне.

Теперь и моя жизнь, и мои танцы наполнены теми эмоциями, которые я выбираю сам. Это и есть та самая свобода. В рамках этой книги я лишь касаюсь этой огромной темы. Детальная технология, как развить в себе свое лучшее ощущение, описана в моей книге «Меняющий».

Мой пятый и последующие годы в бачате стали самыми яркими. Это были годы осознанного танца, когда душевные бури утихли и перестали мешать слышать музыку. Я наконец-то научился не брать, а отдавать. И это умение, рожденное в боли, осветило не только танцпол, но и всю мою жизнь, включая новые отношения, которые я научился выстраивать на совершенно ином, прочном фундаменте.

Последующие годы стали временем творческого изобилия. Во мне открылся источник, который я искал вовне, и хлынувший поток выплеснулся за пределы танцпола. На свет появились новые книги. Одна из них неожиданно для меня вошла в тройку самых читаемых в России-2019 по версии Mybook (Литрес). Это стало еще одним подтверждением: когда ты возвращаешься к себе, мир откликается на твой внутренний свет. И вот спустя 3 года после написания первой версии, я решил освежить и эту книгу, в основном по стилю, и где-то по содержанию.

Но самый удивительный виток моя бачата приняла далеко от дома, на берегу океана. Во время полугодового путешествия по Таиланду я основал небольшую школу прямо на песке. В этом городке не было ни одной школы или сообщества. А мне так хотелось танцевать... Она так и называлась Dancing Sand (танцующий песок). Я проводил мастер-классы и организовывал вечеринки, под шум волн и в свете заходящего солнца.

Бачата, рожденная под жарким карибским солнцем, обрела вторую родину под тайским небом. Я не искал последователей, а просто делился своим состоянием, и вокруг меня естественным образом собралось сообщество таких же влюбленных в жизнь

путешественников. Мы украшали берег фонариками, а плюмерии (цветущие красивыми ароматными цветами дерева) — гирляндами. И с заходом солнца наши импровизированные вечеринки оживали под трепетные ритмы бачаты и бокалы прохладного фруктового вина.

Этот опыт навсегда закрепил в моем сердце истинный образ бачаты: бескрайняя свобода, теплое солнце, дружба, безмятежная расслабленность, вайб вечного праздника, где танец становится таким же естественным, как дыхание, а сердце бьется в унисон с океанским прибоем.

Глава 11. Алхимия бачаты

Бачата — это не просто танец. Это живая модель взаимоотношений, которая с беспощадной честностью проявляет наши сильные и слабые стороны. Она дает четкий вектор для развития тела, эмоционального мира и искусства быть с другим человеком. Это зеркало, в котором отражается наш внутренний мир.

Уроки близости

Первое и главное, чему учит бачата — это гармоничному диалогу между мужским и женским началом. Парни, приходящие на танец, часто несут с собой груз неуверенности. Девушки — привычку брать на себя несвойственную им роль ведущей. Люди приносят в танец привычные модели поведения с противоположным полом вне танцпола.

Но бачата бережно и настойчиво расставляет все по своим местам. Постепенно, шаг за шагом, партнер учится принимать ответственность за танец, а партнерша — раскрывается в доверии и грации. Он ведет, создавая пространство и безопасность. Она следует, наполняя это пространство красотой и жизнью. И что удивительно, эта модель неизбежно просачивается в реальную жизнь. Парни, танцующие бачату, часто отличаются той самой спокойной уверенностью и галантностью, которая рождается не из усилия, а из естественного состояния. Девушки становятся более раскрепощенными в своей женственности.

Бачата помогает партнеру раскрыть свою мужскую, творческую энергию, научиться выражать желания и эмоции через действие. Партнерше она дарит возможность погрузиться в свою женскую природу, ощутить силу легкости и нежности. Танец становится тренажером, где оттачивается искусство быть собой в паре. Бачата наглядно показывает, что каждый танец как и отношения бывают разными и каждый раз разными, даже если это происходит с одним и тем же партнером.

И отношения, и танцы нужны для одного — для обмена энергией, для сотворения общего поля удовольствия и красоты. Важно, чтобы каждый партнер приходил в пару уже «наполненным», а не опустошенным. Отношения и танцы нужны не для того, чтобы решать проблемы друг друга или вытягивать друг из друга недостающие эмоции, а чтобы щедро делиться своим изобилием.

Ключ — в принятии своих ролей. Ведет только партнер. Если партнерша пытается перехватить инициативу, танец теряет гармонию. Она твердо стоит на своих ногах. Но, 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 соразмерно своим ролям в паре как в танце, так и в жизни.

Многие головой понимают, «как надо» выстраивать отношения в паре и придерживались этой логики. Но бачата способна научить именно ощущению, которое мужчина и женщина испытывают при взаимодействии друг с другом. Танец помогает почувствовать, что такое яркие, чувственные и зрелые отношения.

Магия самодостаточности

Эта тема — прямое продолжение пути, начатого в предыдущей главе. Речь о фундаментальном переходе: от танца как способа взять эмоции к танцу как способу принести их с собой.

Этот принцип универсален. Он касается не только танцпола, но и работы, творчества, любви. Речь о том, чтобы перестать использовать внешние источники как костыли для бегства от одиночества или грусти. И начать приходить в мир уже наполненным, чтобы делиться своим внутренним богатством.

В танцах это видно как нигде четко. 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 — это не стена, а фундамент. И когда на этом фундаменте встречаются две целые вселенные, их союз рождает не зависимость, а настоящую магию — легкую, осознанную и наполненную глубоким смыслом.

Когда танец становится побегом

Словосочетание «зависимость от танцев» может вызвать улыбку. Что страшного в том, чтобы много танцевать? 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 — это всегда побег. Побег от пустоты, одиночества, нереализованности. 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.

Мир бачаты ярок и соблазнителен. Тренировки, поездки, вечеринки, фестивали. Это все затягивает. Впервые попав в мир бачаты люди очень загораются этим миром. Он легко может стать заменой реальной жизни, лекарством от всех проблем. Но любое лекарство при постоянном приеме превращается в яд. Если счастье для вас существует только на танцполе, а за его пределами наступает пустота — это тревожный знак.

Если бачата становится единственным источником реализации и удовольствия — зависимость неизбежна. Она будет выражаться в том, что вы будете проводить все свободное время на танцах и, самое важное, это то, что с течением какого-то времени это не будет делать вас счастливее.

Главное отличие зависимости от самодостаточности — в качестве внутреннего состояния. Наполненный человек будет чувствовать себя счастливо вне зависимости танцует он или нет. Даже проводя на вечеринках все свое время, будет делать это осознанно и с радостью. Зависимый же будет чувствовать, что не может остановиться,

даже когда танец перестает приносить прежнюю радость, оставляя после себя лишь горькое послевкусие. И в тоже время вам будет все сложнее бросить бачату, даже, я скажу, почти невозможно.

Чтобы избежать этой ловушки, важно гармонично развиваться во всех сферах. Спросите себя: что я пытаюсь компенсировать бачатой? Невыстроенные личные отношения? Неудовлетворенность работой? Творческая нереализованность? Ответив на этот вопрос и начав работу над собой, вы вернете танцу его истинное предназначение — быть источником радости, а не костылем.

Грамматика доверия

Бачата — это школа доверия. Трехуровневая практика, которая учит доверять себе, партнеру и, в конечном счете, — миру.

Уверенность в себе рождается в тот момент, когда вы выходите танцевать с незнакомым человеком под незнакомую музыку, не зная, что из этого получится. Вы доверяете не выученным связкам, а своему умению чувствовать и адаптироваться. 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 не сомневаетесь что, с вашей стороны вы сделаете все, что от вас зависит. Вы твердо убеждены, что главное то состояние, с которым вы входите в танец. Ваша готовность дарить, а не брать.

Доверие к партнеру становится насущной необходимостью. Вы часто танцуете 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 — это импровизация, рожденная двумя. Каким бы виртуозом вы ни были, половина танца принадлежит ему. Вы не можете контролировать его действия, вы можете лишь пригласить его в совместное творчество, принять его уникальность и откликнуться на нее. Это урок принятия и гибкости, который бесценен в жизни.

Доверие к миру возникает, когда вы оказываетесь в вихре вечеринки, среди сотен движущихся пар, которые хаотично перемещаются по залу, создавая в пространстве столько же танцевальных историй. Вы учитесь чувствовать общее пространство, становитесь частью единого организма. Потом происходит смена партнера и история повторяется, только уже в сотнях других комбинациях и вариациях. Вы приезжаете в другую страну, находите местную вечеринку — и снова оказываетесь дома только с новым калейдоскопом людей и чувств. Мир становится дружелюбнее, потому что в любом его уголке вы знаете язык, на котором говорит ваше сердце.

Бачатеро расправил плечи

Наше тело — карта нашей психики. Все, что происходит у нас в голове, находит отражение в мышечных зажимах, в скованных движениях, в сутулых плечах. Начинающий танцор часто бывает скован не только физически, но и эмоционально.

Бачата предлагает уникальный путь исцеления: через тело к душе. Чтобы танцевать правильно, нужно танцевать расслабленно. Это не опция, а необходимость. Постепенно, шаг за шагом, тело учится отпускать контроль. Выпрямляется спина, уходят блоки, дыхание становится глубже. Вместе с физическими зажимами тают и психологические: тревоги, страхи, неуверенность.

Информация хранится не только в мозге, но и в каждой клетке нашего тела. Развивая гибкость и пластичность через танец, растяжку, йогу, мы высвобождаем старую боль и даем место новой, свободной энергии жизни. Бачата становится не просто увлечением, а инструментом глубокой трансформации, возвращающим нас к себе — настоящим, свободным и цельным.

Глава 12. Жизнь в стиле бачата

Бачата — это не просто увлечение. Это точка отсчета, после которой ваш образ жизни начинает меняться. Сначала это пара тренировок в неделю, затем — больше. К привычному ритму добавляются вечеринки, сампо, индивидуальные занятия. Незаметно вы обнаруживаете, что каждый вечер наполнен музыкой и движением.

Ваш круг общения преобразуется. Появляются новые друзья, с которыми вы не только танцуете, но и путешествуете на фестивали, отмечаете праздники. Вечеринки, проходящие минимум раз в неделю, а в крупных городах чуть ли не каждый день, становятся привычным форматом отдыха. Старый способ проводить выходные кажется пресным, ведь теперь вы знаете вкус настоящего, живого общения.

Мой личный ритм сегодня — это меньше общих занятий, больше осознанной самоподготовки, крупных вечеринок, поездок в другие города и выборочных мастер-классов. Я организую свои мероприятия, много танцую соло дома, слушаю музыку, снимаю себя на видео, чтобы исправлять ошибки. Кизомба, сальса, а с недавних пор и аргентинское танго обогащают мою танцевальную палитру.

Сегодня мой фокус сместился с индустрии на внутреннее творчество. Мне интересно исследовать, придумывать движения, которые рождаются изнутри, органично вплетаясь в импровизацию на танцполе. Я экспериментирую, смешивая стили, но главный критерий остается неизменным — аутентичность. Работа со своими ощущениями

вышла на первый план. В конечном счете, танец для меня стал синонимом личностного роста. Важно не только то, что ты умеешь, но то, что ты приносишь с собой на танцпол.

Индустрия бачаты

Хотя социальные танцы рождены для удовольствия, стремление к развитию — естественно. От скромных вечеринок бачата выросла в глобальную индустрию: школы, фестивали, соревнования. Появились форматы вроде Jack-and-Jill — по своей сути антипод бачаты, где оценивают не только пару, но и индивидуальное мастерство каждого из танцоров. Набирают популярность и сольные баттлы, что чуждо самой природе этого танца. Выстроилась иерархия, возник коммерческий интерес.

С одной стороны, это неизбежное развитие. Вряд ли я бы сам научился танцевать вне этой системы, особенно в России, где изначально не было подобной культуры. Индустрия дает структуру, возможность учиться у лучших, поднимает общий технический уровень, что в итоге ведет к более глубоким эмоциям в танце.

Но важно помнить первоисточник. Бачате не нужны чемпионаты, чтобы жить. Ей нужны лишь музыка, мужчина и женщина, готовые услышать друг друга. Танец рождается от желания быть вместе, а не от желания победить.

Поэтому ключ — в осознанном выборе. Не стоит гнаться за количеством мероприятий из принципа «больше — лучше». Желание расти должно идти изнутри. Посещайте фестиваль, когда для этого созрели душа и тело. Ищите «своих» преподавателей, тех, кто доносит не только связки, но и суть. Качество важнее количества.

Соревнования — спорный момент. Для кого-то они — двигатель прогресса, для других — искажение сути танца, где нельзя измерить главное — ощущение связи. Возможно, поэтому рождаются форматы соревнований, где танцоры оценивают друг друга без судей, возвращаясь к изначальной идее бачаты — диалогу.

Индустрия — это инструмент. Важно пользоваться им мудро, но не становиться его винтиком. Бачата никому не принадлежит. Каждый, и вы в том числе, вправе привносить в нее что-то свое, искать уникальный путь. Ведь ее истинная магия — не в титулах, а в том тихом волшебстве, что происходит между двумя людьми под чувственные мелодии бачаты.

Заключение

«Культ Бачаты» можно понимать буквально — как одержимость танцем в поисках неутолимых эмоций вовне. Но можно увидеть в этом названии и другое: **Культуру Бачаты**, где танец становится средством выражения того, что уже живет внутри вас.

Это две невидимые стороны одного явления, и только вам решать, какую дорогу выбрать.

Я описал свой путь, каким он был на момент первых пяти лет знакомства с бачатой. Спустя еще три года концептуальных изменений не случилось. Мой личный опыт стал еще глубже и отточенней, но с той же основой. Индустрия развивается, танец становится все популярнее, но его ядро остается неизменным. Бачата становится на слуху даже у обывателей.

Каждый найдет в бачате что-то свое. Для кого-то это будет просто веселое времяпрепровождение, механическое движение под музыку. Для другого — дверь в неизведанные территории собственной души, способ выйти за пределы физических тел и прикоснуться к настоящей магии взаимодействия. Уровень глубины, которого вы достигнете, зависит не столько от техники, сколько от смысла, который вы вкладываете в каждый свой шаг.

Бачата сеншуал - это относительно молодой стиль парного танца и он стремительно развивается в мире и в России. Танцполы становятся все многолюднее, фестивалей становится больше. Уже снят первый фильм о бачате в России. Вы держите в руках первую в России книгу об этом танце. Эта книга — живой проект. Она будет редактироваться и дополняться. Ваша обратная связь бесценна для того, чтобы следующие издания стали еще лучше, объективнее и глубже.

Спасибо за прочтение книги! Ваш Алекс Байхоу (в мире бачаты - Тим). Увидимся на танцполе или на страницах моих книг!

Читать другие мои книги бесплатно baihou.ru/alexbook