РОДИТЕЛЬСКИЙ ЖУРНАЛ

solnechnymir.ru

выпуск №8

18+

© АНО «Центр реабилитации инвалидов детства "НАШ СОЛНЕЧНЫЙ МИР"», 2026

Дорогой читатель!

Всё в этом мире стремится к хорошему, и наш журнал не исключение. Мы все взрослеем.

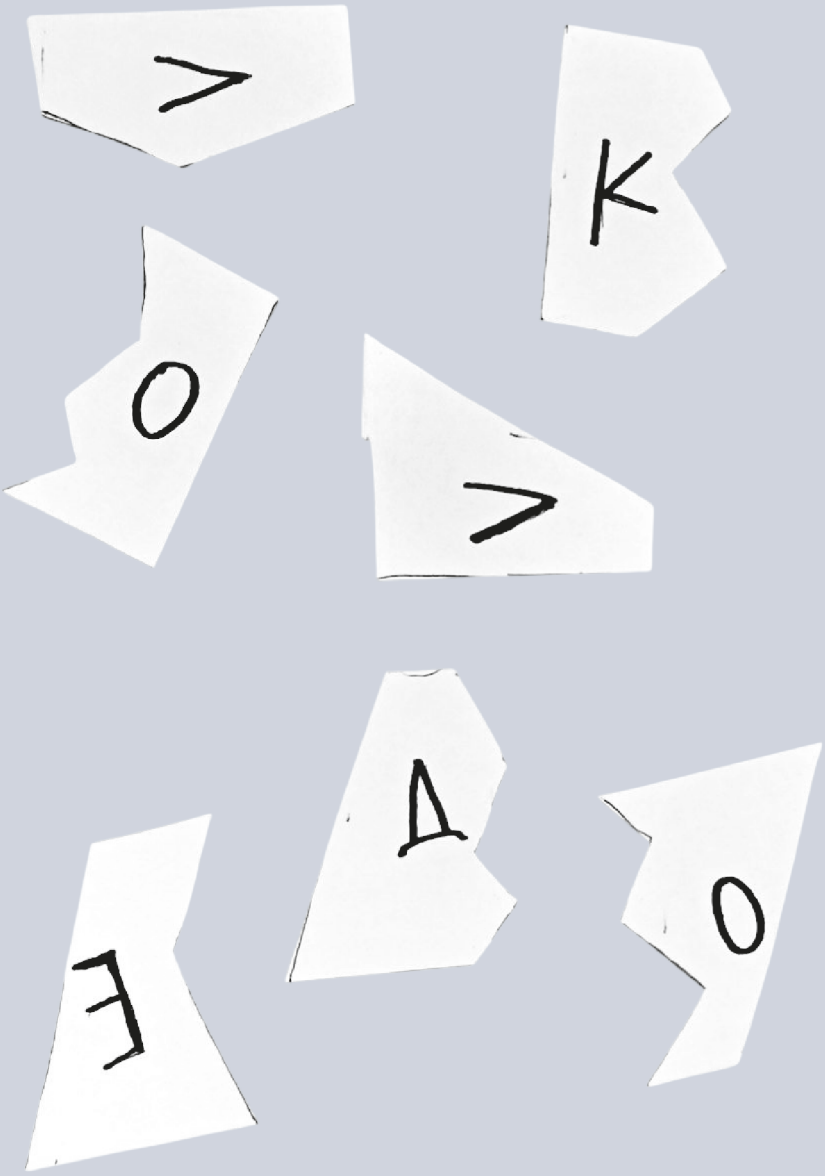
Недавно наш центр тоже повзрослел, преодолев новую высоту — 35 лет. За эти годы Центр с любовью встретил много разных людей, воспитал много хороших педагогов, организовал много важных, полезных и веселых мероприятий, помог многим семьям и продолжает помогать, а теперь вы продолжаете эту цепочку добра, отвечая на любовь любовью — создавая с нами вместе **Родительский журнал.**

Совместное творчество — это особое дело, которое помогает нам не чувствовать одиночество и дарит нам причастность к важному — МЫ.

Мы поздравляем вас и благодарим за новый, восьмой выпуск журнала. А если вы наш новый гость — добро пожаловать и приятно познакомиться.

Ребус

Аккуратно вырежь или выпиши буквы-льдинки и собери разбитое слово.




Найди
цифру 33

Фотовыставка

В одном хорошем фильме были сказаны такие слова: «Хочешь помогать людям — помогай без оглядки, бескорыстно, ни за что. Не по принципу “ты мне — я тебе”, а так — я тебе, а ты другому, другой третьему. Главное, чтобы цепочка не прерывалась».
Мы решили попробовать повторить эту идею, и вот как это было.







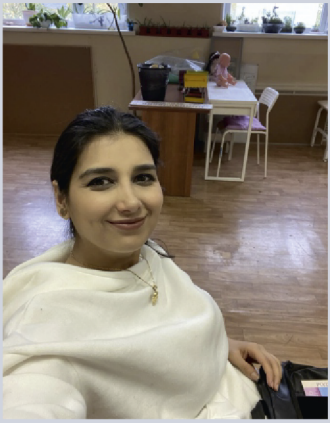


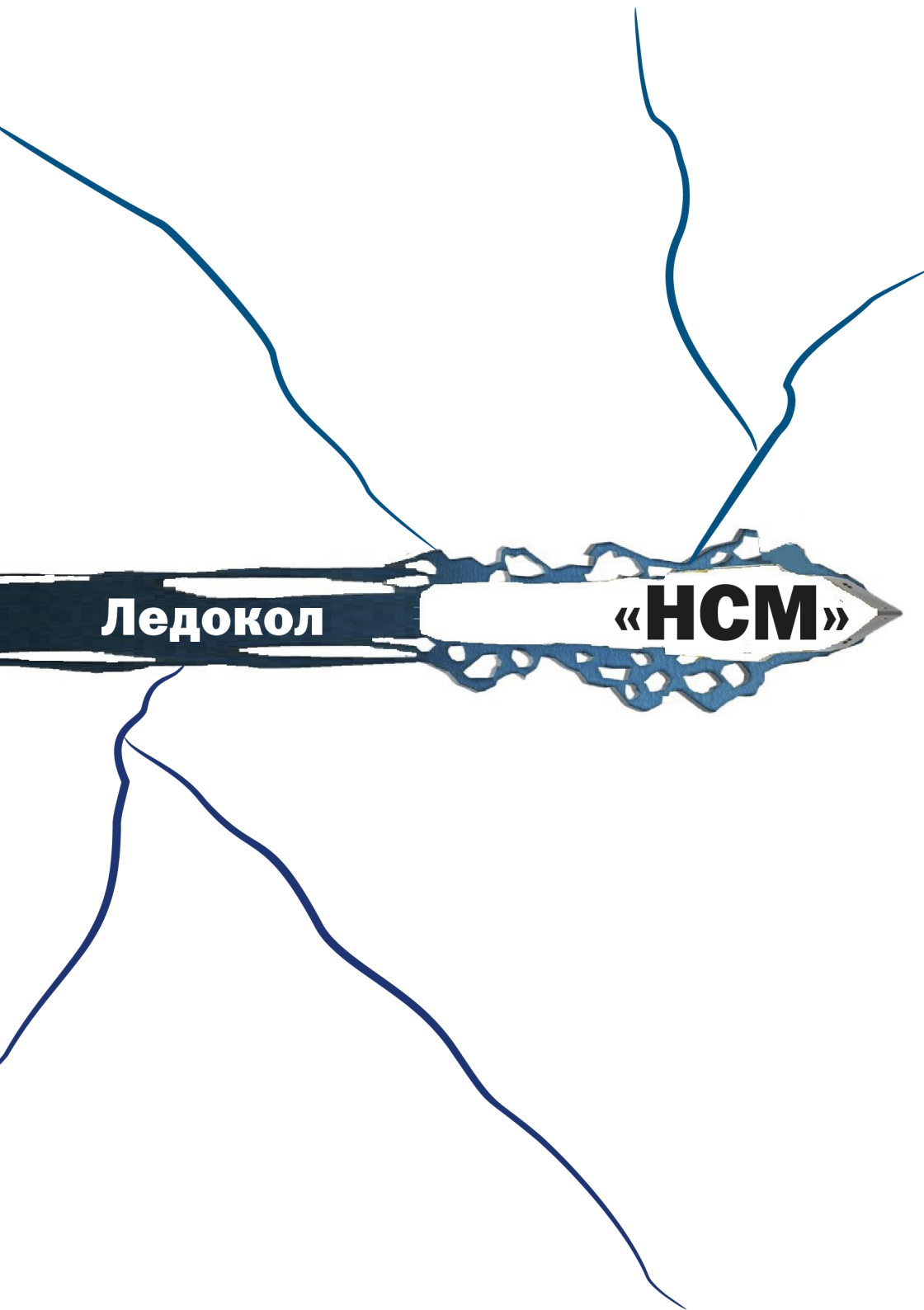











Ледокол
«НСМ»

- Как ты попала в центр?



«В 15 лет я отчётливо осознала, что я хочу заниматься чем-то таким, где я смогу людям помогать. И, честно говоря, совершенно не думала, что я буду заниматься с детьми, и тем более с детьми с особенностями. Я себе этого даже не представляла».

Ксения Дерябина, врач-реабилитолог Центра «Наш Солнечный Мир».

Это получилось практически случайно. Я училась в медицинском университете, в Академии имени Сеченова. И когда я училась на втором курсе, у нас психологию, семинары по психологии вела педагог, которая также работала во втором меде, тоже на кафедре клинической психологии. И у нее там были студентки, которые работали в центре «Наш Солнечный Мир». И вот когда у нас была тема аутизма, она нам рассказывала об аутизме, рассказала нам про центр, что можно прийти сюда, посмотреть, что это такое, что это за центр, что они делают.

Она нам показывала рисунки ребят с аутизмом. Для меня это стало интересно: что это такое, как это выглядит, ведь я же на тот момент вообще не представляла себе даже близко, что это реабилитационный центр и чем тут занимаются. У меня скорее было впечатление, что я иду в какую-то психиатрическую больницу посмотреть. И тогда я с моей подружкой договорились с девчонками, которые собственно рассказывали, и поехали вместе. И в первый же день оказалось, что это конюшня. Педагоги вышли на занятия, на лошадях сидели дети. Коноводы вели лошадей, рядом шли инструкторы, помощники. И это был такой шок, как гром среди ясного неба. Как это вообще такое может быть, в смысле? То есть я себе представляла совершенно кардинально другое. И с осени 2005 года и до лета я стала волонтером. Я приходила, помогала на занятиях иппотерапии, фольклорных игровых, и это было вторым шоком, потому что в те времена я уже увлекалась и фольклором, и фолковой музыкой.

Мне очень нравилось, я ходила на концерты и никак не могла себе представить, что, оказывается, с помощью фольклора можно не просто там веселиться и получать впечатления, но и применять эти два направления в реабилитации, помогая детям. Это было чем-то таким волшебным, невероятным, и я осталась.



К этому времени я закончила иппотерапевтические курсы, и летом, соответственно, мы поехали в лагерь. В лагере мне дали первых моих детей, с которыми я занималась уже сама как педагог. Лагерь тогда проходил под Егорьевском.

И это тоже очень сильно меня увлекало, потому что я очень любила всегда природу. Я любила путешествовать, любила ходить в лес, ходить в походы, и, соответственно, когда мы приехали в лагерь, я почувствовала, что это тоже всё моё. Вот всё прям специально для меня создано.

Свои мысли я помню лет с 15. Я отчётливо осознала, что я хочу заниматься чем-то таким, где я смогу людям помогать. И, честно говоря, совершенно не думала, что я буду заниматься с детьми, и тем более с детьми с особенностями. Я себе этого даже не представляла.

Но когда я пришла в центр, увидела, что и как можно делать, я сразу во всё это с удовольствием влилась. И, в общем, так и осталось уже после и окончания вуза, и интернатуры и так далее. То есть я не стала менять род деятельности, не ушла в медицину, а осталась в реабилитации.

Пришлось ли тебе от чего-то отказаться ради Центра?

Ну, по большому счёту, да. Пришлось отказаться от работы врачом, потому что я не пошла в итоге ни в больницу, ни в клинику, а осталась работать здесь.

Совмещать эти две профессии не казалось возможным, ведь если идти работать полноценно в медицину, то это полный график, полная занятость. И здесь я, конечно, навряд ли смогла бы остаться, работая сколько, один-два дня? Я выбрала путь остаться в центре, понимала, что он единственно правильный для меня. Вот это основное, наверное, от чего мне пришлось отказаться.

- Есть ли в твоей практике случай подвига родителя?



«Каждый наш родитель уже априори герой».

Наши родители пытаются сделать для своих детей абсолютно всё и даже больше.

Ежедневно наш родитель сталкивается с большими трудностями, с давлением окружающих людей, родственников, продолжая тянуть всё это вопреки.

Дополнительно к этому, конечно, меня всегда впечатляет, когда родители приходят и говорят, что они усыновили/удочерили ребёнка с инвалидностью, то есть уже зная, на что они идут, зная, что ребёнок нездоров, что у него проблемы не только в плане ментальных нарушений, но и часто бывают ещё какие-то сопутствующие заболевания различные, дети, рожденные от неблагополучных матерей, с тяжелыми последствиями беременности и родов… И все равно родители вот их берут, вкладывают всего себя, всю душу, все своё время и растят ребёнка, и это тоже героические подвиги. Иногда, ну, мы знаем такие ситуации, когда мама особого ребёнка ещё усыновляет одного ребёнка тоже особого, чтобы помочь ещё кому-то. Это ли не подвиг?

Какие-то более приземленные подвиги наверняка наши родители совершают каждый день, потому что иной раз подвигом является собрать ребёнка и вывести его из дома, отвезти его на занятия, когда ребёнок не хочет и устраивает истерику,

не идет, дерётся — а мама все-таки уговаривает прийти на занятия. И это тоже подвиги, я это отчетливо понимаю.

Впечатляет и совместный досуг: родители любят плавать и плавают в любую погоду, ещё и вместе с детьми. Мы в лагере наблюдали такие семьи неоднократно: на улице жарко/холодно, дождь или снег, неважно, они всё равно идут гулять, потому что так надо. На мой взгляд, это очень помогает жить не только от занятия до занятия, а самой настоящей жизнью и родителям, и детям.

- Как-то изменился за 35 лет портрет родителя?



«Стало немного легче находиться в обществе, и в этом смысле тоже идёт не только изменение портрета родителя, но и общества в целом. Структура реабилитации старается менять свой подход к проблеме».

Мне кажется, что тогда безысходность в глазах и в душах родителей стояла острее.

В обществе прошлых лет было тяжелее в принципе с такими детьми. Я недолго работала няней ребёнка с аутизмом, мальчика. Соответственно, я его забирала из школы, мы ехали домой, дома делали уроки, гуляли.

Так вот, я на себе ощутила примерно, что испытывают родители таких детей в простой бытовой жизни: мы шли по улице от школы, никого не трогали, не шумели. И какой-то прохожий начал нас оскорблять, вообще на ровном месте — видимо, он просто увидел, что ребёнок особый. И хотя я ему ответила в его же стиле, про себя подумала: это было очень неприятно и обидно. И обиднее было за эти семьи, за этих детей. Я понимаю, что, когда это слышит мать, у нее разрывается сердце, и, конечно, это очень тяжело.

После этого я стала все больше погружаться, понимать, что чувствуют наши родители. Одной из моих целей стало поддержать, как-то вселить какую-то надежду, и мне кажется, может

быть, я неправа, но мне кажется, что в последнее время и общество стало более терпимым вообще к инаковости какой-то, к каким-то особенностям людским. Эта информация распространяется в обществе, и родителям становится немножечко легче, и мне кажется, безысходности, может быть, немножечко меньше становится.

Учитывая смягчение в целом общества, в отличие от того, что было лет 10 назад, например, скандал на всю страну о том, что где-то из ресторана / парка / детской площадки выгнали ребёнка с особенностями. Шумиха поднималась во всех соцсетях, по телевидению, и это начинало осуждаться. Сейчас родитель с ребёнком с особенностями имеет гораздо больше возможностей посещать какие-то социальные места, парки, театры, музеи, тематические мероприятия или зоны развлечений. Организуются специальные экскурсии, но можно и просто прийти, когда ты хочешь, и никто не имеет права выгнать ребёнка с инвалидностью. Стало немного легче находиться в обществе, и в этом смысле тоже идёт не только изменение портрета родителя, но и общества в целом. Структура реабилитации старается менять свой подход к проблеме.





Получается, что изменения касаются не только отношения общества, но и самой реабилитационной среды. А как сегодня строится работа в вашем центре?

«Самое основное в подходе Нашего Солнечного Мира — к нам приходит не ребёнок, к нам приходит семья».

Безусловно, мы прежде всего заточены на реабилитацию и обучение ребенка, но и родители тоже должны чувствовать себя комфортно. Они должны получать всю максимальную информацию, которую мы можем дать. И самое главное — это то, что мы хотим, чтобы родитель здесь также чувствовал себя своим. У нас нет осуждения по отношению к родителям, мы не пытаемся рассказать ему, в чём он неправ или что он делает неправильно. А ведь именно такое отношение семья претерпевает на первом этапе своего пути: поликлиники, сады, школы, другая реабилитационная среда. Это стандартная история для вообще любого родителя, поэтому мы всегда строим диалог на отсутствии упрёка, это самое главное. Почему?

Во-первых, никто не знает, как правильно, потому что с каждым конкретным ребёнком правильно может быть своё, и ты можешь думать, что надо вот так, потому что педагогически это верно, а реально это не будет работать, надо делать совершенно по-другому — это первый момент.

Во-вторых, родитель, если и ошибается, если даже неправ, он в этом не виноват. Он действует так, как он может действовать, то есть теми инструментами, которые у него есть. Если мы считаем, что это не так, неправильно, значит, мы можем его научить, но упрекать мы не можем, потому что мы не можем войти в шкуру этого человека и решать за него его проблемы.

Отсутствие упрека отражается в лицах наших родителей, в том, как они общаются с нами, как мы общаемся с ними. Это же видно, что у нас отношения с ними душевные, это самое главное, потому что Наш Солнечный Мир — это мир, в котором всегда хорошая погода, значит, все должны прийти и чувствовать себя хорошо, вот это самое главное.

- Что бы ты сказала семьям, которые только пришли к нам?

«Там, где другие видят тупик, мы видим путь и, подобно ледоколу, медленно, но верно идём вперед, превращая ледяные препятствия в открытую воду, продолжая двигаться к цели».

Общаясь с родителями, я часто слышу: «Я так хорошо поговорила». Человеку важно, что его выслушали, что его не осудили, плюс дали какие-то там рекомендации, родитель ощутил вот какое-то удовлетворение. Нам важно, чтобы, уходя из кабинета, родители не стресс получили от консультации, где им наговорили, какой у них тяжёлый ребёнок и шансов никаких ни на что нет, а объективно увидели сильные стороны ребенка, проблемные стороны, с которыми надо работать, и дать опору и надежду на то, что:

- во-первых, надо работать, и ребёнок будет развиваться,

- во-вторых, любой ребёнок будет развиваться, независимо от того, насколько он тяжёлый, сколько ему лет и какое у него там сочетание диагнозов и заболеваний, всё равно будет развиваться любой.

-третье, это направление, куда идти, потому что направление жизни ребёнка на ближайшие хотя бы два-три года — это перспектива, которая очень важна.

Конечно, итоговое решение родители будут сами принимать, что касается, например, сада, школы, в какую пойти, такую или другую, получать или не получать инвалидность. Мы часто это обсуждаем с семьёй на консультации, и нередко родители боятся получать инвалидность, и мы им объясняем, что это дает, какие здесь могут быть изъяны, какие подводные камни и стоит ли или нет получать инвалидность. Иногда предупреждаем и о том, что будет в отдаленном будущем: например, если это мальчик, то потом может встать вопрос об армии, и что делать, если дети там «пограничные», ведь там возникают свои сложности и трудности в этот призывной период. Действительно, вопросов много, поэтому стараемся сориентировать родителей не только по занятиям в центре, но и в жизни. Ведь там, где другие видят тупик, мы видим путь и, подобно ледоколу, медленно, но верно идём вперед, превращая ледяные препятствия в открытую воду, продолжая двигаться к цели».



м. Сокольники



м. Алтуфьево



м. Менделеевская



м. Нижегородская



Про кфе

Кофе с характером

Людей по всему миру объединяет один очень важный повседневный ритуал — кофе. Для многих от чашечки кофе зависит атмосфера и настроение всего дня. Мы отобрали для вас самые харизматичные и доступные для домашнего приготовления.

Рецептом этого кофе с нами поделилась одна мама нашего центра. Она родом из Сирии, и там ценители кофе варят его с очень большим вниманием и трепетом к своим традициям. Главным ингредиентом в их напитке является кардамон. Это настолько важно, что производители кофе начали выпускать его уже молотым вместе с зернами кофе. Не менее важна для сирийцев и турка, желательно медная и маленькая, т.к. кофе после приготовления разливается в маленькие чашечки, и это тоже традиция.

Кофе из Сирии



Итак, рецепт.

- Молотый кофе – 2 ч. л.
- 1 зерно кардамона
- Вода 250 мл
- По желанию сахар и сливки

Сначала в турке нужно вскипятить воду — 250 мл. Турку отставьте и добавьте в горячую воду 2 ложечки мелко молотого кофе с кардамоном, перемешайте немного. Если нет готового кофе с кардамоном, можно самим в ступе помолоть 1 зерно кардамона и добавить с кофе. Снова ставим на плиту и, немного помешав, ждём, когда поднимется пенка. Как только поднялась, сразу разливаем по чашечкам. Подают сирийский кофе с финиками.



Кофе из Лапландии

Пить кофе с лапландским сыром придумали в Скандинавии. Однако история умалчивает об имени автора напитка. Скандинавы используют лапландский сорт сыра из оленьего молока для особенного вкуса.

Итак, рецепт.

- Сырный творог мягкий, жирности 6%. На чашку примерно 2 чайные ложки
- Любой молотый кофе
- Вода 250 мл
- Малиновое варенье (вприкуску)

Прежде чем в чашку налить горячий кофе, на дно кладут кусочек сырного творога. Это особый сорт творога, который также называют «хлебный сыр». Такое сочетание может показаться необычным, но никогда не узнать, пока не попробуешь. Сырный творог не плавится, а впитывает аромат кофе, становясь мягким, и напоминает десерт. Его часто подают в деревянных кружках, а после впитывания кофейный творог съедают ложкой.

Кофе из Вьетнама



Это небольшая порция кофе, приготовленная с использованием вьетнамского фильтра, вьетнамского кофе и сгущенного молока. Необычность этого рецепта в том, что фильтр, в котором будет кофе завариваться, ставится вам прямо на чашку/стакан.

Итак, рецепт.

- Стакан или чашка ёмкостью 250 мл
- Вода 200 мл
- Кофе робуста (он покрепче)
- Сгущённое молоко
- Лёд

В стакан вы выливаете 2 чайные ложки сгущённого молока. Затем на стакан устанавливаете специальный пресс-фильтр. В ёмкость фильтра кладем 1 ложку кофе. Далее в фильтр помещается специальный пресс, который не позволит кофе смешиваться с водой. Заливаем кипятком. Рекомендуется заливать не сразу под завязку, а сначала половину фильтра. Потом, когда напиток покапает в стакан, добавить еще немного кипятка. Процесс заваривания занимает примерно 3 минуты. В конце в стакан кладут лёд, 3 кубика. Данный напиток также употребляется и горячим, безо льда.

Кофе из «Штирлица»

Все вы слышали, что чеснок является природным антибиотиком и антивирусным средством, которым мы стараемся защитить свою иммунную систему в холодный период, добавляя его буквально везде, разве что не в кофе. Что? В кофе тоже можно?

Помните?

> Джекобс отошел к камину, там у него стояла кофемолка и маленькая электроплита с медными *турочками*. Споро и красиво, как-то по-колдовски, он начал делать кофе, объясняя при этом:
>
> — В Анкаре мне подарили рецепт, он сказочен. Вместо сахара — ложка меда, очень жидкого, желательно липового, четверть дольки чеснока, это связывает воедино *смысл* кофе и меда, и, главное, не давать кипеть. Все то, что закипело, лишено смысла. Ведь и люди, перенесшие избыточные перегрузки — физические и моральные, — теряют себя, не находите?

Кофе с чесноком нельзя назвать новинкой: этому рецепту уже много сотен лет. Но мало кто решается его пить. И фу, и сочетаемость ингредиентов сомнительна. Тем не менее кофе и чеснок завоевали и наши сердца после прочтения шпионского романа Юлиана Семенова, где он описал рецепт легендарного напитка.

Итак, рецепт.

- 1 зубчик чеснока (среднего размера)
- Мёд или тростниковый сахар (по вкусу)
- Молотый кофе (мелкий помол)
- Вода 200 мл на 16 г кофе

Чеснок нужно раздавить ножом и положить на дно турки, сверху насыпать сахар и поставить на огонь. Когда сахар начнет карамелизоваться, налить воды до середины турки и добавить молотый кофе. После этого можно все перемешать и долить воды до узкого горлышка. Как только поднимется пышная пенка, турку нужно снять с огня и разлить кофе по чашкам.

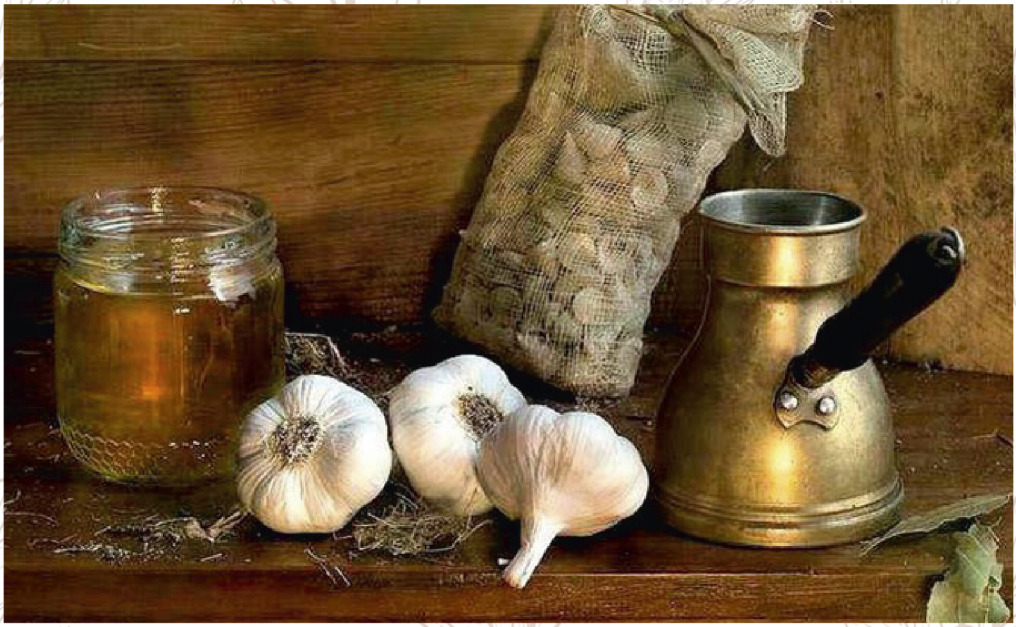
Если все сделано правильно, вкус чеснока полностью исчезнет, оставив после себя только пикантные острые нотки, как если бы вы варили кофе с пряностями.

Кофе, сваренный по такому рецепту, не оставляет чесночного запаха ни в чашке, ни в турке. И никак не отражается на свежести дыхания.

О другой пользе кофе или чеснока вы наверняка знаете и сами, однако нужно помнить про индивидуальную непереносимость и различные противопоказания при некоторых заболеваниях ЖКТ, почек и печени.

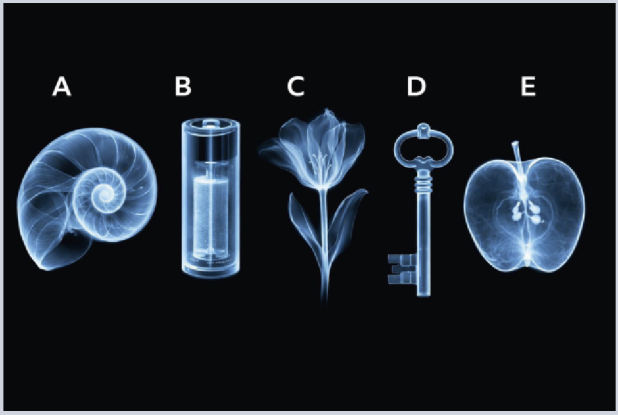
Наслаждайтесь!

> Штирлиц неловко поднялся, замер, потому что спину пронзило резкой болью, помассировал поясницу и медленно подошел к низкому столику возле камина, где чудно пахло кофе, совершенно особый запах, действительно, чеснок в турочке — любопытно, если когда-нибудь у меня снова будет свой дом, обязательно попробую.



Разности

Быстрый тест на внутренний ресурс: выберите предмет на рентгене не раздумывая.



A: ракушка

Ваш ресурс сейчас в тишине и глубине. Вам важны паузы, где никто не трогает и можно восстановиться «внутри». Ракушка про закрытое пространство, про собственный ритм, про ощущение: мне не нужен шум, мне нужна ясность и воздух. Обычно этот выбор появляется, когда вы устали от лишних контактов и хочется беречь себя, не объясняясь. Лучшее, что работает в такие дни, это маленькие ритуалы: прогулка без телефона, музыка в наушниках, короткая изоляция, даже 20 минут.

B: батарейка

Ваш ресурс сейчас в энергии и действии. Вам важно чувствовать заряд, чтобы двигаться, решать, закрывать вопросы, наводить порядок. Это выбор человека, который не любит «зависать», ему нужно видеть, что есть питание и оно работает. Часто батарейку выбирают, когда тело просит режима. Не жёсткого, а понятного: сон, вода, еда, движение, завершённые дела. Ресурс тут включается не вдохновением, а простым фактом восстановления.

C: цветок

Ваш ресурс сейчас в красоте и эмоциях. Не в смысле «украшательства», а в тонких вещах, которые возвращают вкус к жизни. Цветок выбирают, когда хочется мягкости, тепла, вдохновения, когда важно, чтобы внутри снова было живо.

Этот вариант часто появляется после напряжённых периодов, когда всё было про задачи. Ресурс возвращается через детали: свет, запах, музыка, эстетика, разговор, который не про дела. Вам важно не просто «быть в форме», а чувствовать.

D: ключ

Ваш ресурс сейчас в ясности и контроле. Вам нужно понимать, что открывает дверь, что закрывает, где граница, где доступ. Ключ выбирают, когда хочется структуру: меньше лишнего, больше точного. Это не обязательно про жёсткость. Скорее про спокойную уверенность: я знаю, куда иду, и знаю, что мне подходит. Ресурс появляется, когда вы наводите порядок в правилах: кому отвечаю, кому нет, что беру на себя, что не беру.

E: яблоко

Ваш ресурс сейчас в простых, «земных» вещах. В теле, в здоровье, в ощущении стабильности. Яблоко про ядро: про то, что внутри есть основа, если её не раскачивать. Часто этот выбор делают, когда хочется опоры без сложных смыслов. Поспать, поесть нормально, пройтись, убрать лишний шум, вернуть себя в норму. Ресурс тут не в рывке, а в спокойной стабильности, которая держит.

Можно не верить ни в какие тесты, но есть простая вещь: иногда нужен повод остановиться на секунду и прислушаться. Выбор здесь как кнопка «пауза». Он не рассказывает правду про всю жизнь, но хорошо подсвечивает, что вам важно именно сейчас.



«Но да будет слово ваше: да, да; нет, нет; а что сверх этого, то от лукавого»

(Евангелие от Матфея, глава 5, стих 37)

Вы не умеете отказывать, потому что ставите чужое мнение (о себе в том числе) выше своего. Но попытки удовлетворить все пожелания закончатся тем, что рано или поздно не найдется ни одного человека, довольного вашими действиями. Можно, конечно, мямлить, уворачиваться от прямого ответа, а дав обещание, не выполнять. Но разве это честно? Как показывает жизнь, наибольшего успеха добиваются люди, овладевшие искусством отказа от всего, что не является их приоритетом. Однако если, произнося «нет», вы по-прежнему испытываете дискомфорт, постарайтесь честно ответить на простые вопросы:

1. Вам хватает сил и способностей выполнять «поручения»? (не уверены — не беритесь)
2. У вас есть для них время?
3. Хотите ли вы вообще этим заниматься?
4. Вы кого-нибудь намеренно обижаете отказом?

«Самый хороший учитель в жизни - опыт. Правда, берет дорого, зато объясняет доходчиво»

Источник: Г. Шашин, «Между образом и имиджем».

Мастер-класс «Зайка»











Мастер-класс «Лошадка»













На этот раз челлендж пополнился вкусными воспоминаниями. Конфеты — что ещё нужно для счастья. И ведь их столько на свете, а душа хранит воспоминания только об особенной, той самой.













СЕЗОННОЕ ОБОСТРЕНИЕ

«Сезонное обострение» — это новый мини-проект про ваши сезонные особенности.













Участвуйте в наших разных инициативах, о которых вы можете узнать на нашем сайте.

Необычное

Необычные увлечения наших педагогов

«Бретонская маньячка»



Канунникова Татьяна, педагог центра «Наш Солнечный Мир»

Я увлекаюсь бретонскими танцами. Бретань — это регион во Франции. Очень маленькая, но очень гордая страна, которая считает, что Франция — это страна, которая находится между Бретанью и Бельгией. В Бретани есть свой язык, который очень отличается от французского. Коренное население — это бретонцы с кельтскими корнями.

Когда-то валлийцы переплыли Ла-Манш и стали бретонцами. К кельтам относятся ирландцы, шотландцы, валлийцы, галисийцы и бретонцы. В Бретани много разных национальных танцев, которые отличаются друг от друга. Отличие этих танцев от танцев других стран — у них нет сольных плясов, только групповые.

Раньше я не предполагала, что когда-то буду танцевать. Жила себе обычной жизнью, но так получилось, что моя подруга пригласила меня на концерт средневековой музыки. Концерт был в арт-кафе, которое было на территории одной библиотеки им. И. С. Тургенева. В кафе была очень располагающая атмосфера. На столах лежали листы с карандашами для рисования. Рисунки можно было повесить сразу на стену. Сейчас это кафе называется «Экслибрис». В тот день выступала группа «Ависдей». Меня впечатлила эта музыка, и пока я слушала, я представляла, как под эту музыку можно было бы танцевать. Поделившись с подругой своей идеей, мы стали искать, где в Москве проходят мастер-классы по средневековым танцам. Нашли клуб «Вермель».

Музыка там оказалась немного другая, но в принципе созвучна с той, что была в кафе. В группе мы видели разных людей,

которые уже хорошо танцуют, и тех, которые видно, что пришли недавно. Была и сцена с живой музыкой.

Нам всё очень понравилось, и после мастер-класса нам выдали визитки, где было указано, что для всех желающих занятия начнутся с сентября.

Мы, конечно же, пришли и начали заниматься, и параллельно узнали, что помимо бретонских танцев в этом же клубе «зависают» и ирландские танцоры. Оказалось, что это не сценический вариант ривердэнс, где стучат и машут ногами, а совершенно другие, спокойные. Народная версия — «сеты», где сет — это четыре пары, которые становятся квадратом и танцуют кадрили.

Кадрили танцевали по всей Европе. Эти самые кадрили в разных странах называют по-своему. В Ирландии их называют «сеты». Если посмотреть русскую кадриль и ирландские сеты, то там очень много общих фигур можно встретить, т.е. танцоры одного направления, если им показать, зачастую без больших трудностей станцуют танец другой страны. Какое-то время я ходила параллельно на ирландские танцы и на бретонские, и оказалось, что группа бретонских танцев очень сплоченная. Они постоянно после танцев ходили в разные кафе поесть, вместе ездили в другие города с мастер-классами и просто потанцевать в удовольствие, выступали на танцевальных мероприятиях под живую музыку. Но я с ними не ходила, потому что училась и много чего пропустила. И в Бретань наша школа поехала без меня. А когда я закончила учебу, начала ходить в нашу группу уже регулярно на постоянной основе и стала частью этого коллектива.

На музыкальных мероприятиях мы танцуем под живую музыку, чаще всего под сопровождение коллектива «Мервент». Они организовывают периодически живые концерты, и мы всегда на них приходим и танцуем вместе. И это едва ли не самая важная часть нашей танцевальной жизни. До ковида у нас даже была демо-группа.

Сейчас, когда рабочая неделя заканчивается, у меня не возникает вопроса, куда пойти и пойти ли. Никогда не бывает лень или скучно. Каждый раз, если у кого-то из коллектива день

рождения, у нас происходит «деньрожденская мазурка». Мы обязательно этого человека поздравляем, по очереди танцуем с именинником/-цей в течение этого танца. Есть в этом танце и интересный нюанс. Именинник закрывает глаза и угадывает партнера, который подошел с ним танцевать.

Такая традиция пришла к нам из блюзовых танцев. Наш педагог одно время ходил на парные блюзовые танцы и увидел у них такую «фишечку», и мы решили у себя ее сохранить как традиционное поздравление.

Подобные школы есть в Питере, Нижнем, и мы иногда туда ездим с мастер-классами, в основном на кельтские праздники. Обычно это происходит так.

Город организовывает трехдневный танцевальный фестиваль, на который приезжают разные танцевальные коллективы со всего мира и выступают. На базе этого фестиваля можно было увидеть и поучаствовать в мастер-классах литовских, шотландских, бретонских, греческих, болгарских танцев и др. Сейчас осталось не так много людей, которые стояли у истоков школ кельтского танца, и музыкальных групп, играющих традиционную кельтскую музыку. В Москве все танцоры вышли из знаменитой школы «Иридан», в том числе наш педагог и та школа, в которую и я одно время ходила на ирландские сеты.

На сегодня в тренде другие танцы, зрелищные, как латинские, танго, например, или танцы современной хореографии. Бретонские танцы, как говорится «не про это». В них нет акцента на технику, они медитативные, т.е. вся фишка этих танцев в том, что все всё делают синхронно, стоя в цепочке. Есть некий алгоритм, который повторяется с периодичностью. И эти повторения и синхронность задают некий ритм, при котором можно закрыть глаза, всё отпустить и ни о чём не думать, и в течение танцевальной мелодии ты погружаешься в состояние расслабления. Но эти танцы нельзя однозначно отнести к старым. Да, они традиционные, но не старые. Люди танцевали их века и продолжают танцевать сейчас. Бретонский танец живёт и меняется вместе со временем. Простые танцы усложняются, становятся интереснее, как и музыкальные аранжировки

к ним. Иногда появляются новые танцы. Например, танец «аэроплан» вряд ли кто-то заподозрит в древности.

Эти танцы не техничны, потому что народные, они не для показухи были придуманы, а для отдыха после тяжелой работы. Со стороны они могут совсем не впечатлить и не показаться сложными или зрелищными. Не всем подходит такой формат. По этим характеристикам в коллективе сразу заметны «новички», которые очень стараются, и наоборот, те, у кого более расслабленная манера исполнения, где движения очень экономные — это «старенькие».

Вообще говоря, данные танцы хорошо подходят даже пенсионерам, поэтому бретонские пенсионеры весьма крепкие. К нам приходят и некоторые родители детей с ДЦП, потому что этот танец наполнен жизнью и эмоциональным контактом, так необходимым им, да и всем нам. И действительно, в какой-то момент танцы становятся вторичны, а на первый план выходят просто люди, которых объединяет атмосфера всеобщего принятия каждого.

В Москве школа бретонского танца такая одна, поэтому не откажите себе в удовольствии узнать или даже стать частью этой культуры, и ваша жизнь уже никогда не будет прежней в хорошем смысле.



Мы желаем:

Всем любви!

Пусть мечты сбываются

Пусть каждый день приносит радость.

Пусть всё хорошее останется в этом году и пойдет в Новый год!!!

Сбылись

Сделай сейчас

Ты делаешь чудо!!!

БОГАТСТВА ДУШИ В НОВОМ ГОДУ

Всем исцелен

Божьего Вам благословения!!! Храни вас Бог!

СНЕГА

ВСЁ БУДЕТ, ГЛАВНОЕ ВЕРИТЬ

Я желаю, чтобы в Новом 2026 году сбылись все желания, а самое главное - закончилась война, тогда всё у всех будет отлично!

Love

Прими решение

ДАРИТЬ ЛЮБОВЬ И БЫТЬ ЛЮБИМЫМ

Да благословит тебя Господь и сохранит тебя! Числа 6:24

Мир оставляю вам, мир Мой даю вам... Иоанна 14:27

Милость вам и мир и любовь да умножатся Иуды 1:2

Удаляйся от зла и делай добро; ищи мира и следуй за ним. Псалтирь 33:15

Благословение между вами да пребывает

Пусть станет полегче

Вкусного кофя

Другое











Наши регулярные проекты:

Ежегодный выпуск журнала
«Родительский журнал»
Наши фотовыставки
Наши челленджи
Сезонное обострение (новинка)
Доска настроения «Отражение»
Наша библиотека
Психологическая помощь
Проект «Гороскоп»
И другое.

Наши волонтёрские проекты:

Сад непрерывного цветения
Птицы нашего двора
Рисование на стенах и окнах
Программа «Ева»
И другое.

Наши ситуативные проекты:

Мастер классы
Флорариум
Кубик Рубика — обучающий курс
Лечебная гимнастика для глаз
«Нейрофитнес» — нейрографика,
нейрогимнастика, жестовый язык.
И другое.

Наш лагерь

Индивидуальные занятия
Мини-проекты
Мастер-классы
Встречи с психологом
И другое.

Продолжение следует...