1 Потік в імпровізації.

Потік – область дослідження яка відкриває оптимальний досвід з психологічної точки зору. Психолог Михай Чиксентмихаї вважається основоположником потоку в контексті психології. Його дослідження стосується стану душі, до якого людина потрапляє, коли повністю занурюється у діяльність.

Чиксентмихаї визначив загальну характеристику потоку в тому, що кожна діяльність, де присутній потік, повинна мати елемент завдання, що вимагає певного набору навичок. Він зазначив, що цей виклик не повинен бути фізичним, як, наприклад, кваліфікований мистецтвознавець приймає задоволення від аналізу концептуально складної ілюстрації. Тим не менш, вміння має відповідати завданням у делікатній взаємодії, де дії ніколи не важко виконати, але, щоб не втрачати інтерес, і не дуже легко.

Друга характеристика потоку, ідентифікована Чиксентмихаї, стосується моменту, коли людина вже не знає про дії, необхідні для виконання завдання; це період, коли ці дії стають автоматичними та спонтанними. Справа не в тому, що індивід вже не залучений у завданні, але застосування навичок є автоматичним, вродженим; це не потребує жодного свідомого відображення, лише негайних та рефлективних дій. У рамках потоку: психологія оптимального досвіду, Чиксентмихаї наводить досвід танцюриста з такою характеристикою: “Ваша концентрація повна, ваш розум не блукає, ви не думаєте про щось інше; ви повністю задіяні в тому, що робите…. Ваша енергія тече дуже плавно. Ви відчуваєте себе розслаблено, комфортно, енергійно”.

У багатьох сутностях потоку, Чиксентмихаї наводить на третю характеристику - чіткі цілі та звороній зв'язок, наприклад, у альпінізмі мета очевидна; досягти вершини, і зворотній зв'язок простий; "Я не падаю". Однак часто все складніше, особливо у творчих заняттях, наприклад, в рамках танцювальної імпровізації, часто не існує чіткої мети чи зворотного зв'язку, або, принаймні, не такої, що може бути сформульована. У цьому сенсі правила погоджуються на місці. Мета таких сесій виникає шляхом спроб та помилок, і не завжди стає чіткою; часто вона залишається поза розумінням учасників. Наприклад, існує фундаментальний тип зворотного зв’язку в рамках танцювальної імпровізації, оскільки вона вимагає рефлексивного усвідомлення того, коли відоме стає стереотипом. Танцюрист повинен мати чітке уявлення про те, що являє собою імпровізований рух, щоб уникнути звичних моделей руху.

Четверта характеристика потоку, як зазначає Чиксентмихаї, є злиття дії та усвідомлення. Для того, щоб дія людини стала автоматичною, необхідно повністю зосередитися на цьому завданні. Це часто описується як відсутність небажаних порушень, таких як особисті проблеми, сумніви та невпевненість, і відображає позитивний компонент потоку, як у зв'язку з психічною негентропією в позитивній психології. Одним з найбільш часто згадуваних вимірів досвіду потоку є те, що, поки від триває, він здатний забути всі неприємні сторони життя. Ця особливість потоку є важливим побічним продуктом того факту, що приємні заходи вимагають повного зосередження уваги на вирішенні завдання - таким чином, не залишаючи у свідомості місця для нерелевантної інформації.

Для Чиксентмихаї цей всеосяжний фокус, який залишає мало місця для неактуальних подразників, також може створити втрату власної самосвідомості людини. "Один предмет, який зникає з усвідомлення, заслуговує на особливу увагу, тому що в звичайному житті ми витрачаємо багато часу на роздуми над нашим власним “Я”. Однак ця втрата самосвідомості не є втратою власного почуття чи втратою свідомості, як особливо в танцях, дуже важливими є усвідомлення тіла людини, дихання та почуття танцю. Однак здається, що втрата самосвідомості в потоковому досвіді часто формує у людини сильніше відчуття самої себе.

Те, що знаходиться нижче порогу усвідомлення, - це поняття “Я”, інформація, яку ми використовуємо, щоб представляти собі, хто ми є. І мати можливість тимчасово забути, хто ми є, дуже приємно. Коли ми не зайняті собою, ми фактично маємо шанс розширити уявлення про те, хто ми є. Втрата самосвідомості може призвести до самостійної трансценденції, до відчуття, що межі нашого буття були висунуті вперед.

Для Чиксентмихаї, “Я” у деяких відношеннях посилається на власне об'єктивоване уявлення індивіда про своє буття. Втрата самосвідомості стосується зосередженості індивіда на діяльності, тим самим даючи можливість людині виробити нові способи буття у світі.

Як зазначалося раніше, переживання потоку, як правило, фокусує розум тимчасово, до теперішнього моменту, однак, часто існує змінене відчуття цього моменту. Це змінене відчуття часу можна вважати побічним продуктом повного фокусування уваги та недостатньої обізнаності із зовнішніми чинниками. У цьому сенсі індивідуальне відчуття часу мало стосується звичайного годинника, але до внутрішньої часової свідомості.

Для того, щоб зрозуміти, як можна визначити потік в рамках імпровізації в сучасному танці, спочатку важливо навести коротку історію імпровізації в рамках виконання та визначити ключові характеристики імпровізації. Сандра Черні Мінтон (2007), колишній директор відділення хореографії в Університеті Північного Колорадо, визначає чотирьох різні етапи творчого процесу в рамках танцю; вивчення та імпровізація руху, конструювання та формування танцю, визначення хореографічної форми та постановка вистави. Імпровізація як перцептивна діяльність покладається на "гіперінформованість про співвідношення між негайною дією та загальною формою, між тим, що має відбутися, і тим, що відбудеться".