<http://girshon.ru/article/strukturnaya-tantsevalnaya-improvizatsiya-otryvki-iz-knigi-dzhojs-morgenrot/>

Структурная танцевальная импровизация (Отрывки из книги) Джойс Моргенрот

04.12.2015

Метод структурной танцевальной импровизации, который я описываю, является способом постичь танец одновременно из двух сторон: осмысляя и действуя. В то время как формулировка каждой импровизационной задачи сосредотачивает внимание танцоров на достижении общей структурной цели, танцоры должны реагировать физически в каждый момент времени на движения остальных. Структурированная групповая импровизация акцентируется на процессе интеграции в трех областях: индивидуума с группой; новых навыков с уже имеющимися; и физическую изобретательность со структурной интуицией.  
Структурированная импровизация — это смесь осознанного выбора и спонтанной реакции. Она включает периоды непрерывной концентрации и моментов невоспроизводимой магии. Отвечая на воображение, интеллект, стиль и энергию каждого человека, танцоры находят пути прорыва через стереотипы мышления и движения, которые ограничивали их. Станьте свидетелем спонтанной вспышки смеха и аплодисментов в конце успешной импровизации.

**Практические соображения по ведению группы импровизации   
Организация группы по импровизации**

Ведущим группы по импровизации может быть преподаватель, балетмейстер, терапевт, или танцор. Хотя ведущие будут организовывать занятия в соответствии с их собственными представлениями, здесь приводятся некоторые полезные рекомендации.  
Танцевальная импровизация не требует предварительных навыков и мастерства. Однако, если в группе есть и опытные танцоры и новички, и те и другие могут быть фрустрированы. Если эта ситуация возникла, танцоры могут на некоторое время разбиться на подгруппы согласно своему уровню. Или упражнения могут быть адаптированы так, что новички будут работать с более простыми версиями упражнений. Тогда более опытные танцоры смогут работать отдельно в это же время. В некоторых обстоятельствах смешанная группа служит стимулом для роста, и таким образом, быть полезна для обеих сторон.  
Многие из упражнений по импровизации могут быть адаптированы для групп от трех и до тридцати человек, хотя я считаю оптимальной группу от десяти до двенадцати танцоров. Двенадцать танцоров могут легко разделяться на маленькие группы, каждая из которых может работать одновременно, или поочередно; несколько танцоров могут быть наблюдателями, в то время как другие — двигаются. В простых упражнениях группа может работать вся целиком.  
Наилучшим местом для работы является чистая, большая танцевальная студия с приподнятым деревянным полом. Группа может также использовать гимнастический зал, сцену, большую комнату или заниматься на открытом воздухе.  
Группа может встречаться от двух раз в неделю в течение одного или двух часов и до пяти раз в неделю по четыре часа. Одна встреча в неделю — это минимум, для того, чтобы сплоченность группы развивалась. Более регулярные занятия, конечно, лучше для прогресса каждого из участников. В большинстве случаев ведущий группы отвечает за определение цели сеансов в целом и для каждой отдельной встречи — будь то введение творческих аспектов в классе техники танца, развитие драматических сцен, представление методов хореографии в классе композиции танца, или обеспечение направления и характера исследования для актеров. В каждом случае ведущий может определить, как лучше представить задание группе, каким образом акцентировать приобретение навыков движения, композиции и выступления, каким образом подчеркнуть процесс групповой импровизации как конечный результат сам по себе.

**Планирование занятий**

Упражнения размещаются тематически для удобства ссылки и — не обязательно в том порядке, в котором они должны выполняться. Вообще, ограничение сеанса одной или двумя темами помогает группе развивать и совершенствовать приобретенные навыки. Каждая тема включает несколько простых и несколько сложных упражнений. «Простое» упражнение может означать сольную или парную работу или ограниченный выбор действий для группы. Более сложные групповые задачи соединяют композицию с фантазией и предполагают большую свободу выбора для танцоров. В любом приведенном здесь сеансе, работа над простыми упражнениями готовит группу к выполнению более сложных задач в той же самой области.  
Поскольку и физическая вовлеченность и осознание являются центральной точкой в импровизации, темам, которые включают хороший баланс движения и мышления, могут посвящаться отдельные сеансы. При выборе последовательности упражнений для сеанса, ведущий должен иметь в виду, что проделанная ранее работа может воздействовать на то, что происходит позже. Если танцоры выполняют упражнение, которое повышает пространственное осознание, то это осознание должно помогать им в течение всего сеанса, даже если последующие упражнения не сосредоточены на пространстве. Труднее, когда они начинают с медленного движения; в этом случае позже им может потребоваться напоминание двигаться быстрее и активнее.  
Нужно ли для импровизации музыкальное сопровождение?   
Музыка может создавать атмосферу и поддерживать энергию и концентрацию группы. Она также может сделать чувство и действие основой для ритмической работы или определять продолжительность импровизации. Она может объединить усилия танцоров, влияя на стиль, скорость и энергию их движения. Опасность состоит в том, что унифицирующий эффект музыки может отвлекать внимание от других танцоров. Хорошим решением является работа с аккомпаниатором, который может так же реагировать на танцоров, как танцоры реагируют на музыку. Но и с фонограммой танцоры могут обучаться реагировать осознанно на то, что они слышат, точно так же, как они реагируют на то, что видят и чувствуют. С другой стороны, тишина может быть сильнейшим аккомпанементом из всех возможных.

**Проведение занятий**  
Каждая встреча должна начаться с разминки, разогрева. Разминка должна быть хорошо знакома ведущему и не должна быть излишне техничной. Техническая разминка улучшает двигательные навыки танцоров, но она может также мешать им в исследовательском процессе, так как предлагает стандартный набор движений. Для нетехнической разминки, которая ориентирует танцоров на процесс импровизации, смотрите упражнение «Слово- Действие». Когда выбрана общая направленность упражнения для сеанса, важно быть гибким в следовании этому плану. Ведущему необходимо быть отзывчивым к каждому танцору, а танцорам — друг к другу. Ведущий решает, когда прервать упражнение, а когда повторить, устанавливать лимит времени или позволить продолжиться упражнению дальше; помогает вести группу к успешному завершению работы. Цель таких решений состоит в том, чтобы помочь танцорам понять суть задачи, чтобы они были способны работать вместе эффективно и с чувством удовлетворения.  
Ведущий может помочь с началом и окончанием сеанса. Одна из наиболее нежелательных ощибок групповой импровизации — это хаотическое начало. Вообще, импровизация должна начинаться с движения одного человека, так, чтобы каждый, кто присоединяется к импровизации, знал, что уже произошло. Импровизация может быть начата кем-то, у кого появился импульс начать, или ведущий может попросить кого-то начать. Иногда полезно выбрать танцора, который будет способен обеспечить эффективный материал; иногда ведущий может подобрать кого-то, кто не проявляет инициативу. Существуют различные способы окончания импровизации, но во всех случаях, танцоры должны привыкнуть заканчивать в состоянии ясности, и поддерживать это состояние до того, как всем разойтись. Перед началом импровизации ведущий может оповестить танцоров о приблизительной ее продолжительности (например, одна минута, полчаса). Кроме того, ведущий может также объявить окончание; намекнуть, что танцорам надо начать искать окончание их импровизации; или позволить им закончить в тот момент, когда они посчитают нужным. Не всегда импровизация должна оканчиваться в неподвижности, и, конечно же, не в беспорядке, так любимом новичками. Танцоры могут представить, что свет тускнеет, и продолжить двигаться к краям пространства. Или они могут выйти со сценического пространства.  
Обсуждение в конце упражнения или серии упражнений может помочь танцорам пересмотреть и оценить те решения, которые они сделали, обнаружить другие возможности, которые они могли бы попробовать, и осознать, что они делали инстинктивно. Дискуссии не должны ставить целью решать, что было сделано правильно, а что — нет, но понимать следствия сделанного выбора. Если группа повторит упражнение после обсуждения, они могут видеть, как новое понимание будет воздействовать на результат.  
Не каждая импровизация ведет к непосредственному успеху. Ведущий будет часто сталкиваться с затруднениями и переделывать упражнения. Если упражнение скучно танцорам или их аудитории (обычно и тем и другим), возможно, танцоры упускают какую-то его сторону. Создание фокусированного внимания помогает добиться большего успеха. Если упражнение с самого начала не задалось, танцоры могут начать снова с новым материалом.  
Если одновременно происходит слишком многое, трудности могут возникнуть из-за большого количества людей, которые пытаются опередить события. Вообще, «правило большого пальца» для большинства импровизаций позволяет одновременно происходить не более чем двум различным событиям. Характер «события» зависит от исследуемой темы. Это может быть, например, группировка танцоров или характер движения.  
Иногда танцоры делают слишком много, не позволяя другим увидеть, понять и найти ответ. В целом, это помогает импровизационному процессу, который является скорее эволюционным, чем революционным, если танцоры склонны быть многоречивыми. Не сразу, но этот процесс ведет к взаимопониманию, которое будет иметь захватывающие результаты.  
Когда танцор нарушает правило импровизации, это может быть средством, чтобы избежать затруднений в упражнении. Иногда это черта гениальности. Танцоры должны учиться различать это. Они должны привыкнуть не уклоняться, опьянение импровизацией приходит, когда концентрация танцора так высока, что ответы приходят автоматически. Тогда структура чиста, воображение алертно, и все предшествующее обучение стало инстинктом.

**Подготовительные упражнения**  
**Занятия по импровизации обучает навыкам, но они также требуют навыков и умений. Танцоры должны приучиться, привыкнуть к процессу импровизации, к концентрации и фокусировке. Они должны быть способны видеть и реагировать на то, что они видят. Эти навыки представлены упражнениями «Зеркало» и «Унисон». Освоив эти элементы, танцоры могут начать приобретать новые навыки и соединять их в своей работе в танце.**  
**При работе с группой, находки сами по себе не так важны, как способность использовать их в совместной работе с другими людьми. Это начинается с заинтересованности в совместной работе и чувстве доверия к другим членам группы. Разделы «Активные и Пассивные роли» и «Работа с весом» помогают развить эти качества.**  
**Обязательная подготовка ко всем упражнениям — разминка. Она подготавливает танцоров физически, чтобы они могли двигаться свободно и безопасно. Упражнение «Слово — Действие», приведенное здесь, помещает танцоров в импровизирующее состояние ума, активизируя память, воображение и способность к подражанию.**

Разминка «Слово — Действие»  
*Процедура*  
Ведущий называет качество движения. Например: покачивания, растяжки, скручивание, ходьба, бег, падения и подъемы, тряска. Группа придумывает движение в данной категории тремя способами: через спонтанное физическое исследование; через прошлый опыт — движения, изученные в классах техники, выученные в танцах, увиденных спектаклях или в жизненных ситуациях; подражая другим танцорам и используя свои вариации. Танцоры должны сохранять непрерывность движения.  
После нескольких минут исследования одной категории движения, ведущий называет другую категорию. Или танцоры могут называть категории, в соответствии с тем, что, как они чувствуют, необходимо для разогрева.

*Примечание*.  
Если это упражнение используется как разминка, то лучше начать с простых движений (покачивание, ходьба, затем бег и растяжки) перед выполнением внезапных движений или прыжков. С помощью некоторых подсказок ведущего это упражнение может также помочь разогревать ум танцоров. Танцоры могут различать воспроизведение уже знакомого материала, открываемый новый материал, подражание чьему-либо движению и создание спонтанных вариаций. Они могут также обратить внимание на переходы между их собственным исследованием и имитацией других людей.  
Так как это упражнение простое, ведущий может предложить танцорам поработать с теми областями движения или перфоманса, которые нуждаются в большом количестве внимания, таких как качество движения, использование центра, использование всех частей тела, и т.д.

Разминка «Части тела»  
*Процедура*  
Танцоры встают в круг. Один танцор называет часть тела. Все танцоры двигают этой частью тела, сначала осторожно, затем все более и более активно. Через некоторое время другой танцор может назвать другую часть тела. Танцоры тогда двигают вновь названной частью тела. Таким образом группа проходит по всем частям тела. Танцоры могут повторять процесс движения, когда движение начинается с одной части тела, а затем в него вовлекается все тело целиком

Разминка «Локомотив»  
*Процедура*   
Все выстраиваются за одним танцором. Этот танцор двигается по пространству так, чтобы задействовать различные части тела. Через некоторое время другой танцор может встать во главу линии и принять руководство, используя новый вид движения. Движение должно стать постепенно более полным и более энергичным.  
Танцоры должны быть внимательными, не спешить, не делать слишком много за короткое время. Танцор, который чувствует, что не готов делать движение со всей группой, может встать в главу линии и начать другое движение, или может исполнять тот вариант движения, который чувствует более подходящим для себя. В течение этой разминки танцоры должны перемещаться по всему пространству, а не только по центру.

**Зеркало**  
**Зеркальное отражение движеий других людей является основой импровизации. Даже в своих простейших формах, когда два танцора лицом друг к другу зеркально повторяют движения, зеркальное отражение выявляет навыки, существенно необходимые для всей групповой импровизации. Способность воспринимать и воспроизводить движение развивается через точное подражание; способность отвечать без промедления исходит из необходимости двигаться синхронно с партнером; способность сохранять концентрацию поддерживается постоянной фокусировкой танцоров друг на друге; и возникновение нового движения происходит из наблюдения и реагирования на движения других. Так как должна быть воспроизведена каждая деталь, танцоры также получают кинестетическое чувство движения другого. И, в конечном счете, эти навыки наблюдении и реакции — предисловие к групповой импровизации, в которой танцоры, видят и воспринимают все, что происходит в это время, независимо от размеров группы.**  
**Процессы ведения, следования и взаимодействия свойственны всей импровизации. Упражнения на отзеркаливание, представленные здесь, дают возможность испытать все эти роли и затем развивать их. Как только танцоры приобретают некоторую способность отражать друг друга, они могут начать играть с разными вариациями этих движений. Они также получают возможность отзеркаливать большее число танцоров одновременно через «групповое зеркало».**  
**Эти упражнения являются центральными в импровизационном процессе и могут быть неоднократно повторены. Они могут даже использоваться перед началом каждого сеанса, служа ментальной и физической разминкой для последующих импровизаций.**

«**Зеркало**«  
*Процедура*  
Танцоры делятся на пары, встают друг напротив друга. Один из них — ведущий, другой — ведомый. Когда ведущий движется, ведомый отражает каждое движение так точно, как это возможно. Цель — достигнуть такой согласованности движения, чтобы наблюдатель не мог различить, кто ведет и кто следует. Ведущий должен сосредоточить свое внимание на том, чтобы двигаться четко, чтобы ведомый сохранял связь, а задача ведомого — чувствовать связь его движений с движениями ведущего. Через несколько минут танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

*Вариация*  
Лидерство переходит между двумя танцорами. Смена может происходить в быстрой последовательности, так, что даже сами танцоры не смогут определить, когда эта смена происходит. Один из танцоров также может оставаться на время лидером. Ни один из танцоров не должен специально выбирать, сохранять ему лидерство или избегать этого.

*Примечание*  
Чтобы сделать зеркальное отражение максимально точным, ведущие должны двигаться достаточно медленно и избегать внезапных движений. Они должны смотреть на своих партнеров и партнеры, будучи зеркальным отражением, смотрят на ведущих. Танцоры не обязаны оставаться на одном месте. Они могут перемещаться вдоль зеркала, приближаться или отдаляться от него. Они не должны, однако, двигаться сквозь зеркало. Они должны точно знать, где проходит зеркальная плоскость.  
Упражнение «Зеркало» служит нескольким основным целям. Оно приучает танцоров смотреть друг на друга; требует, чтобы танцоры тщательно и бережно наблюдали и воспроизвели движения. Смена лидерства стимулирует гибкость в начинании и следовании движениям: навык, который является центральным в групповой импровизации.

**«Зеркало 2»**  
*Процедура*  
Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре — ведущий.  
В каждой паре ведущий движется и партнер отзеркаливает его движения. Иногда ведущий движется так, чтобы партнер мог повторить все в точности. Иногда он может двигаться быстро или с акцентами. Ведомый не должен позволить этому смутить себя, но должен отзеркалить и эти изменения, уверенно создавая ритмическую вариацию. Танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

**«Зеркальное отражение с вариациями движения»**  
*Процедура*  
Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре — ведущий.  
Ведущий делает несколько движений, которые легко отзеркалить и несколько движений более трудных для отражения. Когда движение становится слишком быстрым или сложным, чтобы отразить его в точности, ведомый может выполнять их последовательность или сократить движение или создать вариацию. Что бы танцор ни выбрал, он должен поддерживать полноту и непрерывность движения на всем протяжении танца.  
Ведущий может также предлагать моменты неподвижности или повторять свои движения, позволяя партнеру более полно развивать вариации. Танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

*Вариация*  
Танцоры делятся на группы по три или четыре. В каждой группе один танцор становится ведущим, в то время как другие отзеркаливают с вариациями движения. Ведомые могут найти также способ реагировать на вариации каждого из них.

*Примечание*  
Замечая реакции своих ведомых, ведущему легче решить, когда повторять движения, а когда вводить новые мотивы.

**«Групповое зеркало»**  
*Подготовка*  
Линия, пересекающая центр пространства, обозначает зеркало. Ее можно нарисовать мелом или положить ленту для наглядности.

*Процедура*  
Половина танцоров — зрители. Остальные делятся на пары. Один из танцоров в каждой паре — ведущий. Все ведущие начинают с одной стороны зеркала, а их партнеры — на противоположной.  
Ведущие двигаются, их партнеры отзеркаливают так точно, как могут. Ведущие могут взаимодействовать друг с другом, обращая особое внимание на пространственную согласованность группы в целом.  
Ведущий может меняться ролями с партнером всякий раз, когда захочет, приблизившись к зеркалу, дотронувшись ладонью до ладони партнера и поменявшись местами через зеркало. Таким образом, все ведущие всегда остаются по одну сторону зеркала.

*Примечание*   
Это упражнение работает лучше всего, когда есть больший диапазон движения, чем был возможен в упражнении «Зеркало». Ведомые должны стараться воспроизвести все наилучшим образом.  
Это упражнение может быть ограничено фокусировкой на отдельных навыках. Например, танцоров можно просить обратить особое внимание на рисунок танца, уровни или ритм.

**Унисон  
Двигаться в унисон с другими — это особое удовольствие, возможно, потому что порождает чувство согласия и поддержки — или анонимность.  
Унисон, подобно зеркальному отражению, является упражнением по имитации. Однако, предлагая массовое движение, унисон проще и не требует такого личного вовлечения, чем более интимное «зеркало». Он смещает фокус внимания вовне. Движение также свободно распространяется в пространстве, не ограничиваясь мнимым зеркалом. Это означает, что танцоры могут исследовать использование пространства в различных контекстах, не затрагивая сложные двигательные комбинации. Простота движения группы в унисоне делает использование пространства ясно видимым. Практика тщательного наблюдения и точной имитации необходима в изучении движения, в танцклассе или на репетициях. Это также основа всей работе в групповой импровизации, которая зависит от наблюдения за другими людьми и реакции на их действия.**

**«Цепочка имен»**  
*Подготовка*  
Каждый танцор составляет короткую танцевальную фразу, которую нужно сопроводить называнием своего имени. Имя может быть произнесено во время движения, до него или после. Танцоры могут играть с ритмом и громкостью, произнося свое имя. Они не должны шептать его застенчиво.

*Процедура*  
Все танцоры стоят в круге. Танцор, назначенный ведущим, начинает. Он или она представляет свою фразу, сопровождая ее своим именем, скажем, «Пегги», и повторяет ее еще раз. Затем вся группа повторяет движение и звук в унисон.  
Второй танцор повторяет фразу Пегги со звуком и добавляет его собственное движение и имя, например, «Мосс». Он повторяет обе фразы. Затем все повторяют звук и движение в унисоне. Этот процесс продолжается: Пегги, Мосс, Филипп, Холли…  
Ведущий может прервать цикл и начать снова со следующего человека, если последовательность становится слишком длинным для запоминания.

*Вариации*  
Использование имен помогает новой группе познакомиться. Но это упражнение можно также выполнять, используя любое звуковое сопровождение или в тишине.

**«Унисон в группе»**  
*Процедура*  
Группа собирается вместе в пространстве, все лицом в одном направлении. Танцор, который окажется во главе группы, начинает двигаться. Другие двигаются в унисон с этим танцором. Если направление движения (и, следовательно, группы) изменяется, так же меняется и ведущий.  
Ведущим всегда становится человек, который не может видеть остальных. Если два танцора, стоящие рядом, не уверены, кто из них должен вести, они должны решить этот вопрос по возможности быстрее. Когда ведущий наклоняется и фокус внимания перемещается назад, тот, кто находится на противоположной стороне группы, становится ведущим. Танцоры должны стремиться к гладким переходам от ведущего к ведущему, прерывая движение как можно меньше. Группа должна всегда стараться поддерживать унисон.  
Ведущие должны всегда помнить, что другие стремятся следовать им и выбирать соответствующие движения. Однако не следует оставаться на одном месте. Группа может двигаться через пространство и менять уровни. Другие танцоры могут менять место внутри группы во время перемещения, так чтобы ведущими становились разные люди, а не только те, кто находятся на внешнем крае группы.

*Вариации*  
Танцоры делятся на группы по три человека в каждой. Если пространство позволяет, все трио могут быть в пространстве одновременно. Каждое трио строится в треугольник, все три танцора лицом в одном направлении. Танцор, стоящий спиной к двум другим, является ведущим.  
В этом формате, ведущие могут исследовать диапазон движений, за которыми можно следовать. Они могут перемещаться и использовать любую динамику движения. Ведомые подражают как можно точнее.  
Когда ведущий поворачивается к одному из танцоров, лидерство переходит к этому танцору. Танцоры должны в конечном итоге экспериментировать со все более и более частой сменой ведущих.

**«Следование за двумя ведущими»**  
*Процедура*  
Часть группы — зрители. По крайней мере пять танцоров находятся в пространстве. Два танцора выбираются ведущими. Танцоры распределяются так, чтобы каждый мог видеть, по крайней мере, одного из ведущих.  
Ведущие двигаются, как пожелают, оставаясь спиной к ведомым. Ведомые могут подражать любому из ведущих. Они могут следовать то за одним, то за другим по собственному усмотрению, поддерживая непрерывность движения во время этих переходов.

*Примечание*  
Ведущие играют важную роль, определяя не только движение, но связи между двумя группами. Они могут противопоставлять уровни или скорость, или оставлять одну группу на месте, в то время как другая перемещается, или устанавливать двигательный диалог между двумя группами. Ведущий может также быть неподвижен какое-то время.  
Ведомые определяют размер и расположение групп. Они также создают неожиданные моменты, когда переходят от одного ведущего к другому. Эти переходы должны происходить довольно часто, так как они — наиболее интересная часть этой импровизации.

**«Три группы в унисоне без ведущих»**  
*Процедура*  
Танцоры делятся на три группы, не обязательно равные по размеру. Каждая группа движется в унисоне, позволяя руководству переходить среди членов группы. В каждой группе танцор, который не может видеть остальных становится ведущим. Три группы должны взаимодействовать между собой, согласуя или противопоставляя форму, динамику, скорость, рисунок.  
В любое время любой танцор может перейти от одной группы к другой. Однако не насовсем, так как одна группа может со временем уменьшиться до единственного танцора. Танцоры должны найти пособы поддержать непрерывность выступления при изменении групп.  
Танцор должен быть всегда готов к тому, что человек, за которым он следует, может присоединиться к другой группе в любой момент. Танцор тогда должен выбрать, оставаться ему в прежней группе или поменять ее.

**«Активные и пассивные роли»**  
**Чтобы импровизировать как группа, танцоры должны относиться с доверием к физическому телу и физическому аспекту движения. Они не должны бояться физического контакта друг с другом и должны знать, каким образом контактировать безопасно и как их взаимодействие может передавать идеи движения.**  
**Упражнения, приведенные ниже, связаны с ролями инициатора и ведомого в буквальном, физическим смысле. Это является подготовкой к обмену инициативой, который происходит, когда танцоры наблюдают друг друга и реагируют в движении на действия друг друга.**

**«Движение с закрытыми глазами»**  
*Процедура*  
Все танцоры закрывают глаза и поворачиваются вокруг своей оси несколько раз, чтобы потерять ориентацию в пространстве. Затем танцоры двигаются в пространстве, исследуя пол, стены, мебель. Они могут исследовать пространство через медленные движения, так чтобы безопасно чувствовать себя с закрытыми глазами.  
Если два танцора сталкиваются друг с другом, они могут взаимодействовать некоторое время, оставаясь с закрытыми глазами.

*Примечание*  
Даже в знакомом пространстве танцоры могут сделать открытия относительно размера или формы пространства, или расположения объектов внутри него. Это упражнение также готовит их к упражнению на доверие, приведенное ниже.

**«Ведение танцора с закрытыми глазами»**  
*Процедура*   
Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре закрывает глаза. Партнер должен вести его в пространстве. Вначале это следует делать медленно. Если позволяют условия, ведущий может вести своего партнера смелее, например, бегом, кружась, садясь и вставая.  
Два ведущих в любой момент могут поменяться партнерами. Ведомые должны оставаться с закрытыми глазами, так чтобы не знать, кто ведет их в данный момент. Танцоры должны стремиться двигаться легко и непрерывно, даже меняя партнеров.  
Танцоры могут меняться ролями ведущего и ведомого двумя способами. Ведомый может открыть глаза и встретиться с глазами ведущего, который затем закрывает глаза; или ведущий может коснуться лба своего партнера,который открывает глаза, в то время как ведущий закрывает их.

**«Активные и пассивные роли в дуэтах»**  
*Процедура*  
Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре активен; другой пассивен. После каждой из первых четырех процедур, танцоры должны поменяться ролями и повторить упражнение.  
1. Активный танцор — скульптор: придает различным частям тела своего партнера новые положения. Пассивный танцор должен позволить делать это, не сопротивляясь и не добавляя своих движений.  
2. Активный танцор дает импульсы движения своему партнеру. Например, качнуть руку своего партнера, толкнуть его бедро собственным бедром, или толкнуть плечо партнера рукой. Партнер должен двигаться следуя только этому импульсу, не сопротивляясь и не добавляя собственного движения. После каждого движения активный танцор должен позволить своему партнеру остановиться перед следующим импульсом.  
3. Как и раньше, активный танцор дает импульсы движения своему партнеру. На этот раз партнер несколько расширяет свое ответное движение, инициированное импульсом. Снова, активный танцор позволяет своему партнеру останавливаться перед тем, как дать следующий импульс.  
4. Активный танцор дает импульсы движения своему партнеру, который теперь преувеличивает свой ответ, создавая более растянутую фразу движения, или делая большое движение в ответ на маленький импульс.  
5. Танцоры постоянно обмениваются активными и пассивными ролями. Кроме того, каждый раз, когда танцор получает импульс от партнера, он может выбирать, один из четырех уже исследованных четырех путей реагирования. Это может как соответствовать видимому намерению партнера, так и преднамеренно контрастировать с ним.  
Во время этого упражнения активный танцор должен не только инициировать движение партнера, но также превратить собственные действия в танец. Он может также иногда останавливаться, придавая своему телу позу, соотносящуюся с позами партнера.

*Примечание*  
Танцоры в пассивной роли должны быть внимательными, чтобы не опережать своих партнеров, а только перенимать от них импульсы движения. Так они смогут почувствовать вес собственного тела, его инерцию и импульсы.  
Большинство танцоров любит это упражнение из-за физического контакта и возможности потолкать других людей вокруг.

**«Активные и пассивные роли в группе»**  
*Процедура*  
Здесь может действовать вся группа целиком, или часть группы. В последнем случае оставшиеся могут быть зрителями. Используя навыки активности и пассивности, полученные в предыдущем упражнении, танцоры могут по желанию выбирать активную или пассивную роль. Они должны учитывать действия всей группы, решая перейти от одной роли к другой. Пассивный танцор может преподнести сюрприз партнеру, внезапно становясь активным.  
Активные танцоры могут относиться ко всем остальным, как к пассивным танцорам. Несколько активных танцоры могут вместе участвовать в перемещении одного пассивного. Танцоры должны исследовать возможности группового рисунка из неподвижных тел.

*Примечание*  
Это упражнение забавно, как и предшествующее, а также усиливает интерес к созданию композиционных решений.

**Работа с весом**  
**Количество физических контактов в танце значительно изменилось за эти годы и в студиях и на сцене. Не так давно большинство балетмейстеров обозначали контакт жестом, а не касанием. В семидесятых годах, с появлением контактной импровизации, основанной на обмене весом между танцорами, люди стали поднимать, толкать и тянуть друг друга в движении.**  
**Работа с весом предлагает танцорам использовать их тела и работу с весом, чтобы обеспечить, в буквальном смысле, обмен опытом движения.**

**«Работа с весом для двух танцоров»**  
*Процедура*  
Танцоры делятся на пары. Они могут начать работать с партнерами, равными по размеру.  
1. Партнеры стоят лицом друг к другу, носок к носку, держась обеими руками (правая рука в левой руке партнера, левая — в правой). Они отклоняются друг от друга, создавая баланс между ними. Сохраняя это отклонение, танцоры медленно садятся, затем медленно встают. Все время их руки должны оставаться натянутыми, плечи откинуты больше, чем бедра  
2. Держа руки таким же образом, оба танцора отклоняются друг от друга. Один танцор садится, в то время как другой продолжает стоять, поддерживая вес своего партнера. Сохраняя натяжение между ними, танцоры меняются ролями, создавая эффект качелей. Они могут повторять это в устойчивом темпе.  
3. Партнеры лицом друг к другу, носок к носку, держатся правыми руками. Они отклоняются друг от друга, садятся и встают. Затем то же, держась левыми руками. Танцоры могут установить живой, устойчивый ритм приседаний и вставаний с переменой рук в высшей точке. Партнеры должны сохранять равновесие между ними, ни один из них не поддерживает только собственное равновесие. Момент смены рук — только приостановка, не статическая точка.  
4. Прислонясь спиной к спине, танцоры сцепляют локти и садятся. Они могут передвинуть ноги вперед, чтобы сесть. Они должны передвигать ноги как можно меньше, так, чтобы принять вес, когда танцоры встают вместе, оставаясь в положении спиной к спине.  
5. Танцоры могут исследовать другие позиции равновесия между ними. Они могут пробовать соединяться различными частями тела, например, лодыжками или отклоняться, обхватив рукой талию другого. Они могут также находить равновесие, прислоняясь друг к другу, пробуя различные точки контакта. Оба танцора должны держать равновесие таким образом, что при разрыве соединения между ними оба упали бы.

*Примечание*  
Не обязательно, чтобы партнеры были одинаковыми по размеру. Танцоры могут повторить некоторые упражнения с партнерами больше или меньше себя.

**«Падения и подхваты»**  
*Процедура*  
Танцоры делятся в группы по три. В каждой группе, двое стоят приблизительно на четыре шага друг от друга, лицом друг к другу. Третий танцор стоит между ними, лицом к одному из них. Этот танцор поочередно падает назад, подхватываемый человеком позади, и вперед, подхватываемый человеком спереди. Он должен держать свое тело натянутым, не позволяя ему провисать.  
Подхватывая кого-то, танцор должен вначале держать руки достаточно близко к себе, ладони раскрыты. Он должен подхватить человека выше пояса, делая шаг назад с согнутыми коленями, и затем поставить партнера вертикально. Танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

*Примечание*  
Это упражнение делается, чтобы почувствовать и принять часть веса другого, а также развить физическое доверие среди танцоров. Если танцоры не опытны в этом виде работы, они могут делать это упражнение в парах, подхватывая друг друга и ставя вертикально.

**«Работа с весом в группе»**  
*Процедура*  
1. Группа танцоров встает в круг, держась за руки. Каждый отклоняется из круга, находя равновесие внутри группы, хотя ни один из них не поддерживает индивидуальное равновесие.  
2. В том же самом круге, танцоры могут качаться и сдвигать свой вес. Через некоторое время танцор может покинуть свое место в круге и переместиться в другое место, и снова присоединиться каким-либо образом, не обязательно руками. Он должен снова обрести свой баланс. Группа может перестраиваться в другие конфигурации кроме круга, всегда сохраняя взаимодействие веса между танцорами, даже при передвижении, если это возможно.  
3. Танцоры могут стоять или двигаться в пространстве. Время от времени один танцор подходит к другому, и они делают ряд упражнений на равновесие, описанных выше. Это должно быть выполнено без слов, просто чувствуя, что происходит между двумя танцорами. При случае, большая группа может соединяться вместе для группового баланса.

**«Парные этюды»**  
*Процедура*   
Все танцоры делятся на пары. Каждая пара исследует способы взаимодействия, используя на практике работу с весом и активными и пассивными ролями.  
После этого пары имеют 5-10 минут, чтобы подготовить сценку, этюд для показа другим. Это не должна быть жесткая схема движений, но, по крайней мере, должна иметь начало, середину и конец, а точное содержание может быть импровизировано по ходу представления.  
Танцоры по очереди показывают свои дуэты. Если начинающие танцоры стесняются, несколько дуэтов могут выполняться сразу.

*Перевод Юлии Морозовой*