Імпровізація – це особливий вид хореографічної діяльності, при якому носієм художнього змісту є сам процес діяльності, що розгортається в часі. Кравчук 2

2. Кравчук О.Г Імпровізаційні витоки та форми сучасного танцю

[Електронний ресурс] / О.Г. Кравчук // Вісник МСУ, мистецтвознавство.

– 2011. – т.XIV. – № 2 – Режим доступу :– Назва

з екрану.

Імпровізація – несподіване, непередбачуване створення та виконання твору мистецтва [1, 18].

1. Колногузенко Б.М. Мистецтво балетмейстера: навчально-методичні

матеріали з курсу / Б.М. Колногузенко . – X.: ХДАК, 2007. – 86 с.

На широкий загал імпровізацію сприймають як явище спонтанне та безсистемне. Зі спонтанністю як ознакою імпровізації однозначно можна погодитись, а от характеризувати безсистемністю – виявляти нерозуміння сутності цього поняття. У сучасній хореографії танцювальна імпровізація – це техніка, яка має свою структуйовану систему, ознайомити з якою майбутніх спеціалістів – важливе завдання для педагога сучасної хореографії.

Танцювальна імпровізація як техніка має свої основні завдання:

усвідомити тіло, бути набагато чутливішим до внутрішніх сигналів;

розвинути відчуття партнера (контактна імпровізація);

дослідити елементи композиції: простір, час, вага, об’єм, рух тощо;

бути джерелом нового руху.

Для кращого розуміння явища “імпровізація”, необхідно розібратися у двох поняттях, що невід’ємно пов’зані з танцювальною імпровізацією – це спонтанність та структура.

Спонтанність – відсутність прогнозованої структури, безперервність, яка немає повторень, опора на пустоту, потік творчості.

Структура – попередньо створена конструкція, набір правил.

Структура танцю деталізована в хореографії, спонтанність є безумовним атрибутом імпровізації. Імпровізація завжди існувала в середині кожної стилістики. Танцювальна імпровізація як явище сучасного мистецтва сформувалась тільки в епоху постмодерна як можливість гри з простором. У цей період Синтія Новак сформулювала загальне визначення поняття імпровізації – вибір серед можливостей, що присутні в даний момент, в противагу виконанню попередньо вибраного матеріалу. Але це не єдине визначення імпровізації як вміння слухати своє тіло, простір, партнерів – швидше відображає стан імпровізатора, але нічого не може сказати про процес та результат.

Все це лише ілюстрація того, що імпровізація містить в собі багато явищ, різних за початковим значенням

Теж саме можна сказати і про танець в цілому, тут спектр визначень також є максимально широким. Така кількість понять пов’язана з існуванням різних напрямів танцю, що в тій чи іншій мірі використовують слово “імпровізація”.

Ці напрями відрізняються стилістикою, мовою рухів, використанням музичного матеріалу, підходом до композиції:

“Традиційний” – використання імпровізації в середині окремо взятої стилістики, коли творчість танцівника складається лише з вибору та поєднання наперед запропонованих форм та фігур, може існувати в бальній та народній хореографії.

“Модерністський” – романтична школа модерн імпровізації, яка відтворилась у творчості Айседори Дункан. Представники цієї гілки рахують, що почуття та стан можуть бути напряму виражені в танці. Але лексична обмеженість та захоплення емоційністю не дали змоги створити довершену композицію.

“Постмодерністський” – мистецтво танцювального перфоменсу, в якому можна виділити декілька ліній:

Імпровізаційний танцювальний театр має коріння в театрі абсурду, використовує сильні візуальні та емоційні образи, просту але наповнену, мову рухів, абстрактну але парадоксальну музику, нелінійну композицію.

Контактна імпровізація – опирається на фізіологію, фізичні закони (вага, момент руху). Грунтовно увійшла в стилістику сучасного танцю у вигляді контактного партнерінга. В автентичній контактній імпровізації рідко використовується музика і сам процес є важливішим за результат. Корисна фізична та психологічна практика.

Імпровізація Форсайта – реконструктор балету Уільям Форсайт довів раціональність руху до максимально можливого рівня.

Найбільша кількість варіантів у поєднанні з логікою розвитку дозволяти уникнути одноплощинної раціональності. Витончена композиція, складна мова руху, сучасна авангардна музика.

**Імпровізація та хореографія**

В сучасній культурі у внутрішньому визначенні танцю існує дві протилежні тенденції: з однієї сторони, танець завжди асоціюється зі свободою вираження звільнення; з другої, вміння танцювати – значить знати правила руху. Ці протиріччя пов’язані з існуючим протиставленням двох різних тенденцій в середині танцю: імпровізація та хореографія.

Природньо, що танець народився з імпровізації, а хореографія (історично) з’явилась тільки тоді, коли виникла необхідність передачі певного досвіду, який закодовано у танці. Природнє еволюційне джерело хореографії – радість руху та гри, задоволення від наслідування та єднання в русі.

Для того, щоб краще зрозуміти ці два поняття та їх співідношення розглянемо імпровізацію та хореографію з двох позицій.

І. Імпровізація та хореографія з погляду глядача.

Як не дивно, у багатьох випадках для непідготовленого глядача немає особливої різниці між імпровізацією та сучасною хореографією, якщо і те, й інше він бачить вперше. Синхронність рухів у хореографії, певна річ вища, але синхронність – тільки один з прийомів, тим більше в сучасній хореографії не дуже поширена. Інші критерії такі як: сюжет, складність рухів і т. д. є або відтворені в рамках імпровізації, або необов’язкові в рамках хореографії. Трапляється невдала хореографія, трапляється невдала імпровізація. Реально більше всього для глядача важлива внутрішня присутність виконавця на сцені, його енергія, його довершеність виконання

У випадку вдалої імпровізації творча ідея, енергія самого творчого процесу може передаватись уважному глядачеві і викликає співтворчість. У випадку вдалої хореографії початковий

задум може з’єднатись з особистою присутністю та енергією виконавця і викликає розуміння та співчуття.

ІІ. Імпровізація та хореографія з погляду танцівника.

Достатньо поширена помилка – рахувати, що на відміну від хореографії, імпровізація – це відсутність школи та техніки. Насправді, школа існує, але працює на інакшому структурному рівні – це в першу чергу техніки релаксації та усвідомлення тіла, більш тонкого відчуття внутрішніх сигналів, імпульсів руху, відчуття партнера, простору, часу як елементів, що народжують композицію. Якщо танцівникам традиційних напрямків потрібно проводити багато часу біля станка, то імпровізатори проводять багато часу на підлозі, усвідомлюючи зв’язок в середині тіла.

Складність техніки імпровізації дорівнює складності техніки класичного танцю або модерна, але в деякій мірі це дійсно різні світи, котрі можна поєднувати одній людині, але важко поєднувати в середині школи або трупи.

Техніка хореографії – це техніка структуювання побудови світу з попередньо створених елементів; техніка імпровізації – це перш за все техніка розкриття потенційних можливостей пустого простору.

**Імпровізація та хореографія як системи світосприйняття.**

Хореографія передбачає “володіння” тілом, тіло у цьому випадку є об’єктом, на який скерована дія.

Імпровізація передбачає творчу співпрацю з тілом, визнання однакової значимості попередньо оформлених задумів і досвіду, і миттєвих імпульсів. Для імпровізації потрібне відчуваюче та “думаюче” тіло, притому спосіб мислення кардинально інший від традиційного вербального дискурсу. Таке “думаюче тіло” швидше було присутнім у древніх культурах, заснованих на принципі “єднання з Природою”.

Хореографія передбачає з самого початку серйозність – світ, створений за якимсь ідеальним зразком; в імпровізації світ ще не створено, він може бути різним (хоча це в якійсь мірі ілюзія) і в імпровізації частіше рефлексується матеріал, з якого створюється художня реальність, при цьому пародія нерідко стає засобом “відсторонення”, та нового знайомства зі світом.

Заглиблена психологія говорить, що, якщо ми бачимо якесь непримиренне протиріччя, то на більш глибшому рівні ми можемо виявити взаємнодоповнюючий характер протилежностей. З мого погляду, імпровізація і хореографія – рівноправні партнери в танці, котрі грають різні, але однаково важливі ролі. Сучасний розвиток танцювальної культури, коли імпровізація все більше стає частиною навчання танцівників і знаходить своє місце серед інших видів сценічного мистецтва, є доказом цього.

Частіше за все для визначення поняття імпровізація використовуються такі слова як миттєвість, чутливість, взаємодія, процес і дослідження. Імпровізація називалась “танцем в теперішньому”, “спонтанною хореографією”, “втіленням того, що минає”, також імпровізація це вибір серед можливостей, наявних у даний момент, на противагу виконання визначеного матеріалу, котрий вибрано завчасно.

Існує дві широкі категорії в середині танцювальної імпровізації, котрі з’явились у різний час в історії американського танцю: перша категорія це імпровізація для особистого або хореографічного дослідження, як частини навчання чи терапії. Друга категорія – це присутність імпровізації у виступі (імпровізаційні перфоменси)

**Імпровізація як дослідження.**

Коріння імпровізації як дослідження знаходимо в першій половині ХХ століття. Серед великої кількості течій, котрі вплинули на розвиток цієї категорії можна назвати розвиток гімнастики Дельсарта, філософію Джона Дьюі та експерименти засновників танцю модерн

Ці впливи відчутно вплинули на викладання танцю в коледжах серед таких викладачів як Маргарет Х’Даблер і Берд Ларсон та в танцювальних студіях, таких як школа Денишоун. При цьому у танцювальній імпровізації бачили в першу чергу творчий вияв, коли студентам задавались образи або які-небудь якості руху, використання простору, часу, динаміки чи вид руху (повороти, падіння). Такий метод навчання дозволяв одержати особистий досвід творчості на відміну від рутинної імітації.

Коли у 20-і та 30-і роки стали з'являтися перші професійні студії, хореографи, такі як Марта Грем, Хелен Таміріс, Доріс Хемфрі і Чарльз Вейдман, знаходили нові рухи, імпровізуючи самі або ж, керуючи своїми танцівниками - це було необхідно, оскільки словника рухів нового танцю ще не існувало.

Засновники модерну прагнули утвердити новий танець як форму мистецтва, замість того, аби побачити зміни ролі танцю у житті Америки. Поступово, вони відокремили себе від простого навчання танцю й аматорського танцю, розвиваючи рух посередині між імпровізацією і хореографічними постановками. Іронія також полягає у тому, що Айседора Дункан, яка викладала імпровізацію і могла імпровізувати, танцюючи на сцені, також намагалася відокремити своє “високе” мистецтво від “примітивних” імпровізацій “чорного джазу і танцю”.

Поступово, основні техніки танцю модерн були визначені і кодифіковані, на класах стали розучувати тільки відомі послідовності рухів.

Вийнятком, який став правилом в американському професійному тренінгу танцю модерн, були класи Хольм-Ніколайса-Льюіса, на яких через сильний вплив німецької традиції імпровізація була невід'ємною частиною навчання.

Практики імпровізації і надалі використовуються у викладанні танцю для дітей і в деяких коледжах. Імпровізацією змушені займатися і сучасні хореографи, якщо хочуть знайти нові рухи, які пізніше стануть частиною хореографії; з появою відео такі хореографи як Твіла Тарп і Білл Т. Джонс/Арні Зейн імпровізували перед відеокамерою, просили танцівників розучити рухи з екрану, а потім відбирали, вичищали і встановлювали послідовність рухів.

Практика імпровізації була також поєднана з психологічними теоріями, котрі з'явились у 20-му столітті. У 40-і та 50-і роки зародилася танцювальна терапія, завдяки зусиллям таких піонерів цього напрямку як Меріан Чейс, Бланш Еван і Мері Старк Уайтхаус. У танцтерапії імпровізація використовується як метод особистого і хореографічного дослідження. Однак, для танцтерапії важливішим залишається дослідження вираження психологічних станів через рух. Терапевт може рухатися відповідно до рухів клієнта чи вести клієнта по “вільним асоціаціям” внутрішнього досвіду, який виражається у русі. Імпровізація у будь-якому випадку дозволяла зберегти індивідуальність і вступити у взаємодію.

**Імпровізаційні перфоменси**

Імпровізаційні перфоманси (імпровізаційні виступи) є друга велика категорія в середині танцювальної імпровізації яка відрізняється від першої скоріше зміщенням акценту, аніж розходженням у практиці. Імпровізаційні виступи переважно з'явились у другій половині століття, починаючи з 50-х років (наприклад, нью-йоркські хеппенінги Енн Халпрін) і поширилися у 60-і роки разом з розвитком танцювальних експериментів пост-модерну

У цей період танцювальна імпровізація часто носила виражений соціальний і політичний зміст, проживалася танцюристами і глядачами як анархічна, демократична, анти-традиційна й антиавторитарна подія. Спільний вплив танцю і театру був сильним психологічним і драматичним джерелом розвитку імпровізації (наприклад, Гранд Юньон, Даніель Нагрін'с Воркгруп), надихаючи появу більш фрагментарних і сюрреалістичних робіт, які відрізняються від психологічних танців засновників модерну.

Ці джерела і работа багатьох артистів у наступні десятиліття привели до того, що імпровізаційна практика розширилася до рясного спектру форм, починаючи від простого представлення процесу імпровізації як такого і до складно структурованих імпровізацій, що не поступаються по складності витонченої хореографії. “Щодня змінний триваючий проект” Івонн Райнер уявляв собою репетицію на сцені, де виступ у стилі контактної імпровізації продовжувався багато годин у галереях, глядачі при цьому могли входити і виходити за бажанням.

Увага до елементів структури замість чи в доповнення до самого процесу імпровізації породжувала найрізноманітніші структури чи організовуючі принципи, від найпростіших до самих складних. Ліза Нельсон і Стів Пекстон у «РАRТ» танцювали просту послідовність під записи опери Роберта Ешлі: “втомлюючись” Нельсон танцювала соло, Пекстон, у сонячних окулярах, приєднувався до неї, вони танцювали дуетом, потім він залишався із сольною партією, а пізніше вони знову танцювали в дуеті.

Танцюристи щоразу по-новому віднаходили усі елементи хореографії під час виступів. «Леді і Я» Блонделл Каммінгс дозволяла, щоб соліст наслідував музичному викладенню джазової пісні усередині непередбаченої комбінації поставлених і імпровізаційних рухів, різниця між якими не сприймалась багатьма глядачами.

З'явилися й інші засоби використання імпровізації під час виступу. Наприклад, для сольної імпровізації потрібні особливі навики, які відрізняються від навичок ансамблевої імпровізації, хоча, звичайно, навики не визначають усього. Деякі артисти, не дивлячись на постійну сольну практику, створювали групові роботи (Симон Фоті, Білл Т. Джонс), інші працювали переважно поодинці чи з музикантами (Маргі Білс, Стів Пекстон, Феб Невілл). Соліст-імпровізатор повністю відповідає за форму і структуру танцю, часто танцюючи у стилі, котрий неможливо передати іншому танцівникові.

Групова імпровізація вимагає уваги й особливої чутливості до інших виступаючих. Вона також вимагає визначеної естетичної та стилістичної єдності, або ж передбачає структуру і техніку, які допомагають взаємодії і розвитку танцю. Наприклад, Кеннет Кінг використовував таблиці для організації простору у своїх танцях, хореографічна імпровізаційна техніка Річарда Булла ґрунтувалась на аналогічній практиці джазових музикантів і величезній розмаїтості танцювальних сценаріїв, Дуглас Данн комбінував поставлені послідовності рухів з вибором танцівника, коли і де в просторі буде втілена ця послідовність.

Ці три приклади пропонують різні стилі руху, візуальної організації і джерел танцю. Ці артисти розділяють щось загальне із солістами-імпровізаторами, але також у їхній імпровізованій груповій хореографії є щось особливе. Вони та й інші хореографи, що використовують імпровізацію, мають щось загальне з традиційними хореографами, але різняться за естетикою, інтересами до структурної організації.

**Контактна імпровізація**

Контактна імпровізація – форма руху в танці, в дуеті. Дві людини рухається разом, дотикаючись, та підтримуючи спонтанний тілесний, фізичний діалог через кінестетичні почуттєві сигнали розподілу ваги та інерції. Тіло, в міру усвідомлення відчуття інерції, ваги і баланса вчиться розслаблюватись, звільняючись від надлишку м’язової напруги і відмовляючись від якоїсь кількості намірених та вольових установок для того, аби не протистояти природньому ходу речей, знаходитись у “потоці”, використовувати те, що є наявним. Такі навики як падіння, перекочування і знаходження догори ногами досліджуються тілом і ведуть його до усвідомлення своїх природніх рухових можливостей

Нескладні та зрозумілі дуетні вправи дозволяють парам досліджувати і фокусувати увагу на специфічних відносинах, з якими доводиться мати справу у вільній імпровізації – підтримати і прийняти вагу іншого тіла, віддати йому свою вагу, стрибнути на його, лежати і кататись по ньому. В певний час ці прості вправи і відчуття вводяться у сферу органічного руху тіла, стають легко доступними для нього, при цьому виникає можливість вираження великої суттєвої енергії самого тіла. Стає дуже важливим розвивати спритність, відчуття балансу, щоб вони могли працювати в динаміці, при фізичній дезорієнтації і гарантувати безпеку, розраховуючи при цьому на один лише інстинкт самозбереження, виживання. Спорт та ігри розвивають можливості органічного руху до вершини. “Контакт” називають арт-спортом.

Контактна імпровізація переконливо доводить, що сфера органічного руху тіла не має обмежень і багата можливостями для вираження самої себе, всієї сутності.

Визначення 2 (спроба порозуміння)

Контактна імпровізація – це шлях, спосіб бути разом і взаємодіяти на чисто

фізичному рівні. У такому танці необхідно постійно концентрувати зусилля на фізичних, тілесних відчуттях моменту зміни ваги, рівноваги і нерухомості. Сила і частота цього зусилля концентрації стає стимулом здорової взаємодії з іншою людиною у танці. Простота форми у контактній імпровізації – це дар. Цінність полягає у тому, що є можливим танцювати та імпровізувати разом. Допомагати силам інерції та гравітації – можливо тільки з почуттям гумору і незмінним примиренням, прийняттям дійсності як вона є насправді – а значить виявити і відкрити свою сутність, справжню дійсність, розкриваючи природу справжнього спілкування.

Сутністю такого танцю є концентрація уваги, адже тільки це повинно вести танцівника, лише через це постійне зусилля ми можемо продовжувати танцювати.

**Історія виникнення контактної імпровізації**

Під час перебування “Гранд Юніон” на конференції в Коледжі Оберлін у січні 1972 р. , Стів Пекстон, колишній танцівник одного з самих відомих хореогрфів стилю модерн, Мерса Кеннінгема, член нью-йоркського Театра Церкви Джадсон, зробив роботу з танцівником, в якого протягом 10 хвилин тривали безперервні зіткнення, підтримки і перекочування одного по іншому. Ця робота називалась “Magnezium” (Магній).

У червні 1972 р. Стів зібрав 15 найкращих атлетів (і чоловіків, і жінок), котрі навчались у нього рік чи два, для дослідження принципів і можливостей комунікації, виявлених у “Magnezium”. Перший тиждень проводились репетиції. Упродовж другого тижня по п’ять годин на день вони публічно демонстрували робочий процес в галереї Джона Вебера в NYC. Потрібно відмітити, що багато ідей уже до цього часу існувало. Стів Пекстон виклав, використовуючи Relese-technique (“техніці вивільнення”, мається на увазі вивільнення нових рушійних можливостей і звільнення від м’язових зажимів), айкідо і деякі інші методи. Окрім цього було знайдено вправи для розвитку відчуттів пов’язаних з польотом, підтримками і розвитку навичок володіння цими екстремальними формами. Фізична сила, яка для цього була необхідною, знаходилась у результаті “правильних”, тобто найлегших рефлекторних дій, пов’язаних перш за все з внутрішніми відчуттями, аніж з зовнішньою формою. При цих обставинах раніше завчена техніка рухів скоріш заважала, аніж допомагала досягти бажаного.

В основу покладено ідею, що для танцю потрібно дві людини. Це не було боротьбою, сексом або бальним танцем, хоча і містило деякі елементи цього. Ця робота – дослідження можливостей усвідомлення злиття з тілом у даний час і залишатись у ньому, залишатись у тілі, коли умови змінились. Дослідження розвинулось у новий технічний підхід, який потребує роботи, як безпосередньо з фізичним тілом, так і визначеним надуманим відношенням

Необхідна робота з кінетичними образами, котрі відповідають руху і є для тіла справжніми. І цього вимагала назва, на яку можна було б посилатись без небажаних паралель. Нова форма отримала назву КОНТАКТНА ІМПРОВІЗАЦІЯ.

На початку 1973 р. Стів Пекстон, Курт Сіддал, Ненсі Старк Сміт, Ніна Літтл і Карен Радлер здійснили тур по Західному Узбережжю, проводячи майстер-класи з контактної імпровізації і виступаючи. Атмосфера виступів була неформальною: без музики, спеціального освітлення і костюмів, глядачі знаходились навколо, дуети і тріо чергувались з сольними танцями. До тривалого діалогу про розвиток імпровізації незабаром долучились сотні інших індивідумів і груп.

Основні принципи контактної імпровізації

1. Рух слідує за зміщенням точки контакта між тілами партнерів.

Переважають рухи, пов’язані з дотиком двох тіл, пошуком взаємних просторових траєкторій при взаємодії з вагою тіла партнера. Танець направляється відчуттями партнерів, їх намірами зберегти або не зберегти фізичний контакт і продовжувати пошук взаємної опори.

1. Відчувати шкірою.

Майже постійний фізичний контакт між партнерами направлений на використання всієї поверхні тіла для підтримки власної ваги і ваги партнера.

2. Перетікання.

Увага направлена на сигментацію тіла і руху одночасно у декількох напрямках. Послідовне долучення частин тіла у поєднанні з їх посиланням у декількох різних напрямках. Постійне зміщення ваги на сусідні сигменти розширює можливості імпровізації і пом’якшує падіння і перекочування. Сегментація тіла і множинність напрямів створює ефект суставчатості рухів. На відміну від традиційних технік танцю модерн, де татакож використовуються подібні прийоми, але акцент робиться на один напрямок або просту протифазу, у контактній імпровізації часто використовується вільний потік інерції поза жорстким контролем.

3. Відчуття руху зсередини.

Орієнтування і увага на внутрішньому просторі тіла. Вторинна увага на формі тіла у просторі. Контактні імпровізатори велику частину часу проводять, концентруючи увагу тіла з метою сприйняття найтонших змін ваги і забезпечення безпеки собі та партнерові. Майстри, для котрих сприйняття гравітації стало частиною їх натури, можуть частіше, аніж початківці,

усвідомлено проектувати своє тіло в просторі. У той же час, навіть у сольній імпровізації “контактер” часто зберігає внутрішній центр уваги і поглинання рухом.

1. Використання сферичного простору (360 градусів).

Трьохвимірні траєкторії у просторі, спіральні, викривлені округлі лінії тіла. Ці траєкторії тісно пов’язані з фізичними завданнями підняття ваги і падіння з мінімальним зусиллям. Підйом по дузі вимагає меньше м’язових зусиль, а падіння по дузі зменшує вдаряння.

2. Слідування за інерцією, вагою, потоком руху.

Вільний, набираючий силу потік руху у поєднанні з попереднім активним і пасивним використанням ваги. Контактні імпровізатори часто підкреслюють важливість безперервності руху, коли завчасно не відомо, куди воно може їх привести. Вони можуть активно тягти, штовхати і піднімати партнера, наслідуючи поштовх енергії, або ж пасивно дозволяти інерції зваблювати їх.

3. Передбачає присутність глядача.

Свідома неформальність презентації, у формі практики або джема. Наближеність до аудиторії, котра, за звичай, сидить в крузі, без формально визначеної сцени. Особливо у ранні роки танець контактної імпровізації уже тривав, коли глядачі тільки заходили в зал, так що початок видовища був невизначеним. У контактному джемі або виступі частіше відсутнє спеціальне сценічне освітлення, декорації, мізансцени, костюми.

4. Танцівник – звичайна людина.

Прийняття поведінкового або природнього стану речей; танцівники, як правило, уникають рухів, які ідентифікуються з традиційними техніками танцю

і не роблять різниці між повсякденними рухами і танцювальними. Вони поправляють одяг, сміються, кашляють, причесуються, якщо це необхідно, прямо на сцені. Як правило, не дивляться на глядача.

5. Дозволити танцю статися.

Хореографічні структури організовані у послідовність дуетів, іноді тріо або більших груп і майже безперервна фізична взаємодія танцівників. Такі елементи хореографії, як організація простору, вибір теми рухів, використання драматичних жестів дуже рідко використовуються спеціально. Але хореографічні форми все ж виникають із динаміки зміни учасників і неминуче виникаючих настроїв і станів у процесі імпровізації.

6. Кожен однаково важливий.

Відсутність зовнішніх ознак відмінностей між танцівниками, таких, як порядок виходу, тривалість танця, костюм. Якість руху у контактній імпровізації посилює цей ефект.

**Імпровізація як метод танцювально-рухової терапії**

Близькі до поняття імпровізація в американському танці модерн слова -миттєвість, чуйність, взаємодія, процес і довлідження. Імпровізацію називають "танцем у відповідній дійсності", "спонтанною хореографією".

У танцювальній імпровізації, коріння якої сягає першої половини XX століття, вбачали, насамперед, творче вираження. Студентам задавали образи чи якісь якості руху, використання простору, часу, динаміки чи вид руху (оберти, падіння). Такий метод навчання дозволяв отримувати особистий досвід творчості на відміну від банальної імітації.

В танцювальній терапії імпровізація використовується як метод особистого й хореографічного дослідження. Проте для танцювальної терапії важливіше досліджувати вираження психологічних станів через рух. Терапевт може рухатися відповідно рухам клієнта або вести його за "вільними асоціаціями" внутрішнього досвіду, що виражається в русі. У будь-якому випадку, імпровізація дозволяє зберегти індивідуальність і вступити у взаємодію.

З часом танцювальна психотерапевтична діяльність розвивалася та еволюціонувала в різні стилі й підходи.

Ми розглядаємо танець як рухи тіла індивідуальні для кожної людини. Вони характеризують її, підкреслюють індивідуальні риси. Рухи тіла поєднують зовнішній світ людини з внутрішнім і служать містком між нею та її сутністю. Водночас, танець- це мистецтво, що стимулює життєві сили, відновлює енергію, пробуджує творчість і здатність імпровізувати. По суті, будь-яка діяльність людини - це танець або своєрідна імпровізація. Танець здавна був невід'ємною частиною культури будь-якої цивілізації. Початок минулого століття відкрив епоху модерну в мистецтві: випробовувалися нові форми, нові принципи. Танець вийшов за рамки звичайного,прийнятого на той час

Заснування нових форм танцювальної педагогіки пов'язане,насамперед, з ім'ям чеського танцівника, хореографа й філософа Рудольфа фон Лабана. Це був видатний педагог і теоретик руху й танцю. Саме Рудольф Лабан ввів у життя принцип цінності індивідуального вираження в танці. Крім того, він створив систему запису й опису будь-якого людського руху (як ноти для запису музики), що й сьогодні є теоретичною основою й засобом аналізу та діагностики в танцювально-руховій терапії (ТРТ).

Тригорс Бартенієфф - німецька танцівниця, яка в 60-70х роках, продовжуючи вчення Р. Лабана,створила особливу систему вправ ( Основи Бартенієфф ), для гармонізації руху й навчання правильному й економічному використанню тіла в русі. Тепер Лабан-аналіз і Основи Бартенієфф є складовою частиною методології ТРТ, а також її окремим напрямком.

Мері Вігман - німецька танцівниця й хореограф, засновниця танцювального експресіонізму, її цікавили людські афекти. Емоційне переживання продовжувало тілесну форму й визначало якість руху ( у балеті - навпаки, набір визначених форм служить вираженню різноманітного змісту ). Мері Вігнам привнесла в танцювальну педагогіку й балетмейстерське мистецтво-імпровізацію.

Меріан Чейз, Ліліан Еспенак, Труді Шуп, Марі Вайтхауз - чотири постаті, з якими пов'язане народження танцювальної терапії.

Меріан Чейз, танцівниця й хореограф, у 1946 році була офіційно запрошена на роботу в психіатричну лікарню ім. Св. Елізабет у Вашингтоні ( округ Колумбія ), де в тісній співпраці з психіатрами створила свій метод, в основі якого покладені такі ідеї:

- тілесні рухи віддзеркалюють те, як людина себе почуває;

- у танці почуття набувають символічні форми;

- контакт через рух ( відображаючи рух, розвивати його, комбінуючи, змінюючи );

- ритмічна групова активність ( ритм- важливий інструмент тілесної усвідомленості та комунікативності ).

М. Вайтхауз була танцівницею та на початку століття працювала з Мері Вігман. Важливим аспектом її роботи була імпровізація. Саме цей аспект Мері Вайтхауз привезла додому,в Лос-Анджелес. Одна з форм ТРТ, розроблена М. Вайтхауз- автентичний рух. До того ж, великий вплив на неї мав юнгіанський аналіз, вона стала використовувати в своїй роботі "усвідомлення через рух", юнгіанський термін - активна уява.

контакті ( спілкуванні) з іншою людиною, не втручаючись у природний потік її руху. Автентичний рух забезпечує появу матеріалу з несвідомого, його усвідомлення та вираження чи оформлення отриманого досвіду в розмові ( при зворотному зв'язку ).

Автентичний рух сприяє особистісному розвитку, оскільки тіло - привід до спогадів і переживань ( вони є вагомими, але не завжди усвідомленими ), що зберігаються людиною, воно виводить їх на рівень усвідомлення. Історія тіла зберігає в собі еволюційні зміни руху, рефлекси людського розвитку й особистий досвід. Коли людина закриває очі й дозволяє собі рухатись, з'являється нескінченне різноманіття.

Розглянемо приклад отриманого досвіду у активного та пасивного виконавців завдання:

активний учасник - " Коли я лежала на підлозі,згадувала, як мені було три роки, я - у провінційному місті, я перевернулась і сіла, охопивши руками коліна. Я чекала маму, яку не бачила майже місяць, мені було сумно й самотньо".

спостерігач- " Я бачила, як ти перевернулась і сіла, охопивши руками коліна. Коли я дивилась на це, я почувала сум і думала про свою матір, уявляла, що мати може прийти і обійняти мене "

Отже рух загострює увагу на процесі взаєморозуміння між партнерами. , Коли партнер відчуває що його чують, він краще слухає інших. Процес слухання історії руху власного тіла дає можливість пізнати себе більше.

Коли людина починає розуміти мову тіла, вона отримує вибір, коли і як працювати з визначеними рухами. Підняте плече чи постійно скручений хребет можуть бути індикаторами особистої історії. Частково травми й хвороби - це результат конфлікту між тим, що ми наказуємо робити нашому тілу, і тим, чого воно потребує для зцілення, видуження чи безпеки. Частиною зцілення є дозвіл невиявленому виявитися.

У досвіді "переживання руху", коли несвідоме говорить через тіло, деякі рухи чи положення не втіляться у форму, їх важко згадати; а інші - легко можна зафіксувати і повторити, і як результат використати для творчого процесу.

Рухам несформованим чи недостатньо розвиненим потрібен певний час для розкриття. Тіло людини, її несвідоме ведуть діалог із своїм "Я", укладають договір про взаємну довіру, що постійно підтверджується. Наприклад, при травмі хребта чи коліна, м'язовий спазм охороняє нас від рухів ( якби ми не відчували біль, ми могли б рухатись ).

У вченні Марі було те,що стало основним у танцювально-руховому напрямку: фізичний рух викликає зміни в людській психіці за допомогою привнесення усвідомлення в несвідомий процес власного досвіду,переживання. Вона,досліджуючи символічні виразні й комунікативні аспекти людського руху, назвала цей спосіб роботи "movement in depth" - " рух із глибини"

Важливо пам'ятати, що М. Вайтхауз працювала зі здоровими людьми, тому що внутрішня структура особистості повинна бути досить стійкою, щоб пережити невідомість дослідження. Людям із психіатричними розладами потрібний більш структурований ззовні досвід, щоб витримати свої внутрішні переживання.

Ліліан Еспенак назвала свою методику "психомоторна терапія" і вважала що необхідно об'єднати інтелект, почуття й тіло в танцювальній терапії. Рухи повинні бути повними життя.

Труді Шуп, також учениця М. Вігман, у своїй роботі приділяла увагу вивченню дихання, тілесної поведінки, тілесних напружень, ритму й характеру використання простору.

Танцювальна психотерапія, танцювальні та сучасні тілесно-орієнтовані психологічні теорії вперше згадуються Вільгельмом Райхом. Він перший вказав на значимість того, як говорить людина, а не про що вона говорить. Концепція В. Райха про те що емоції накопичуються в тілі і створюють характерні зміни, які він називав панциром, також лежить в основі ТРТ та танцювальних психотехнік.

Танцювальну терапію ( dance therapy ) часто виділяють у самостійний психотерапевтичний напрямок або ж відносять до тілесноорієнтованого. Це теж давній спосіб зцілення, як І музика. Танцювально-рухова терапія є методом терапії, що використовує як інструмент виразний рух і танець.

Танець допомагає процесу особистісної інтеграції та росту. Основним принципом танцювальної терапії є взаємовідношення між рухом та емоцією, тобто включенням тіла до процесу терапії. Танець - зовнішній прояв внутрішнього ( до самих глибинних шарів ) стану людини, природний спосіб виразити невимовне.

Тіло людини створене для руху, це природно як і дихання, адже в природі все рухається

Рух дає енергію, дозволяє вийти за межі повсякденного сприйняття, врівноважує, зцілює, породжує психічну енергію, необхідну у різних життєвих ситуаціях.

Танець існував у всіх культурах, майже завжди він носив ритуальний характер: за допомогою танцю лікували від хвороб і травм, допомагали при пологах, виховували дітей, готували до життя та смерті; танець супроводжував будь-які важливі моменти в житті індивіда і всього соціуму. В древніх культурах ритуальний танець був синтезом духовного розвитку, способом пробудження енергії, стимулювання та спрямовування як у зовнішній світ, так і у внутрішній, до глибших рівнів свідомості. Танець як спосіб зцілення був надзвичайно розвинутий в Ассирії, Вавилоні, Древньому Єгипті. Танцювальні рухи використовуються в усіх бойових мистецтвах. В Індії танець завжди був і залишається способом спілкування.

Танець, рух під музику супроводжують людину все життя. Незаперечною перевагою танцю є його природність для кожної людини, безпека, спільність

культур та прийнятність. Особливо ефективна танцювально-рухова терапія як засіб внутрішньої гармонізації, імпровізаційності, зняття різноманітних тілесних і психологічних блоків. Кожен танцювальний жест і рух несуть у собі символічний зміст.

Функції групи танцювальної терапії: спільна робота, дослідження ритмічних рухів, експериментування з жестами, позами та рухами, невербальне спілкування одне з одним - сприяють глибокому груповому досвіду,що діє на несвідомому рівні як "магічне коло". Основні поняття танцювальної терапії відбивають тісні взаємовідносини між тілом або, конкретніше, рухом та свідомістю. Танцювальна психологічна робота заохочує вільні виразні рухи, які сприяють розвитку фізичної рухливості та сили на фізичному й психічному рівнях.

Пластичний рух (танцювальний рух тіла) - прекрасний діагностичний

матеріал для оцінки рівня психологічних, поведінкових розладів і рівня естетичного розвитку.

Танцювально-рухова групова робота допомагає встановити, чи є потреба для відновлення міжособистісної комунікації. Використання ритму й кінестетичних змін сприяє розвитку базисного комунікативного рівня.

Перествердження "я" у взаєминах з іншими відбувається природньо,завдяки роботі в групі. М.Чейс розглядає ритм як чинник що організовує людську поведінку і викликає почуття солідарності між людьми.

Тілу природньо рухатися, так само природньо й необхідно для здорового життя як і дихати. Як і подих, рух дає нам поштовх для виходу за межі повсякденного сприйняття. Рух врівноважує, зцілює,пробуджує ресурсні сили організму, дає початок творчості людини.

У процесі танцю свідомість виносить на поверхню, робить явними якість і специфіку конфліктів особистості, її характерологічні особливості. Різні категорії руху - простір, час, вага, плин - є метафорами основних життєвих тем особистості.

Танець - це безпечний, цивілізований варіант реакції й прийняття соціально й особистісно табуйованих тем і емоцій. Танцювально-руховий тренінг як психологічна умова, що сприяє вирішенню проблеми розвитку рівня особистісної самореалізації майбутніх практичних психологів, розгортає ці теми та метафори в танцювальну дію, в акт творчого вираження.

Танцювально-рухова психотерапія дозволяє вивільнити пригнічений соціокультурними стереотипами пласт несвідомих переживань у вигляді метафори - оформленого жесту, рухів. Вільне самовираження в психологічно безпечних обставинах розкріпачує духовні сили людини й спрямовує їх у продуктивно-творче русло до більшої зрілості, компетентності, свідомої саморегуляції і пристосованості, сприяє гармонізації внутрішнього світу особистості, а також її взаємин зі світом.

Використані джерела

Мова Людмила (г.Киев, Украина) - к.психол.н., доцент Кафедры современной хореографии КНУКиИ, доцент Кафедры практической психологии НПУ им. Н.П. Драгоманова.