

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет культуры и искусств»

Факультет белорусской традиционной культуры и современного искусства

Кафедра хореографии

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий кафедрой  
С.В. Гутковская  
\_\_\_\_\_ 2018 г.

СОГЛАСОВАНО  
Декан факультета  
А.В.Сурба  
\_\_\_\_\_ 2018 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**КОНТАКТНАЯ ИМПРОВИЗАЦИЯ И ПАРТНЕРИНГ**

для специальности

1-17 02 01 Хореографическое искусство (по направлениям),  
направления специальности

17 02 01 10 Хореографическое искусство (современный танец)

Составитель:  
Каминский Михаил Валерьевич

Рассмотрено и утверждено  
на заседании Совета университета 18 сентября 2018 г.  
протокол № 1

Составитель:

*М.В. Каминский, доцент кафедры хореографии УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»;*

Рецензенты:

*Е.Е.Корсакова,*

*М.В.Филатова, заведующий кафедрой сценической речи, вокала и пластических дисциплин УО «Белорусская государственная академия искусств»*

*Кафедра мастерства актера УО «Белорусская государственная академия искусств»*

Рассмотрен и рекомендован к утверждению:

*Кафедрой хореографии УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»*

*(протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2018 г.);*

*Советом факультета традиционной белорусской культуры и современного искусства*

*(протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2018 г.)*

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>СОДЕРЖАНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>4</b>
<b>2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ .....</b>	<b>6</b>
2.1 Тематика лекционных занятий.....	6
2.2 Конспект лекций.....	6
2.3 Учебное пособие по отдельным разделам дисциплины.....	28
2.4 Кино-, видео-, аудиоматериалы .....	51
<b>3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>52</b>
3.1 тематика практических (лабораторных) занятий.....	52
3.2 Задания и методические рекомендации к практическим занятиям.....	53
3.3 Тематика индивидуальных занятий.....	66
<b>4. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ.....</b>	<b>69</b>
4.1 Перечень требований к экзамену (зачету) .....	69
4.2 Критерии оценки результатов учебной деятельности студентов .....	70
4.3 Задания для контролируемой самостоятельной работы.....	72
<b>5. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>73</b>
5.1 Учебная (типовая) программа .....	73
5.2 Учебно-методическая карта учебной дисциплины .....	83
5.3 Список основной литературы.....	84
5.4 Список дополнительной литературы.....	85

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Концептуальная основа УМК отражает современные достижения в области хореографического искусства, с сохранением при этом тесной связи с лучшими традициями классического хореографического образования. УМК «Контактная импровизация и партнеринг» ориентирован на развитие телесного интеллекта и осознанного движения в работе с партнером на основе усвоения универсальных учебных действий.

**Методологической основой** нового комплекса является системно-деятельностный подход. В этой связи практические задания к занятиям направлены на включение студентов в учебно-сценическую деятельность и выстроены в систему, позволяющую строить процесс обучения как двусторонний:

- **обучение как средство** формирования универсальных учебных действий и личностных качеств, студентов будущих артистов;
- **обучение как цель** – получение знаний в соответствии с компетенциями и требованиями к результатам освоения основной образовательной программы.

УМК обеспечивает доступность знаний и эффективное усвоение программного материала, развитие личностных качеств студента, как артиста с учетом направления специальности. При наличии множественных практических заданий, особое место в УМК «Контактная импровизация и партнеринг» уделяется формированию навыков контактного взаимодействия и импровизационного самочувствия, знакомству с танцевально-драматическим наследием мира. В УМК включены задания для самостоятельной, парной и групповой работы, проектной деятельности, а также материалы, которые можно использовать во внеаудиторной работе.

**Основной целью УМК «Контактная импровизация и партнеринг»** является предоставление учебных материалов для всестороннего освоения учебной дисциплины. В результате у студентов должны быть сформированы навыки применения танцевальной лексики как формы психофизического взаимодействия с партнером (объектом) в пространстве сцены в дуэтом, сольном или групповом исполнении и методика преподавания изученных элементов.

Основными задачами УМК «Контактная импровизация и партнеринг» являются:

- сократить время на поиск малодоступной практико-ориентированной литературы,

- искоренить возможность ошибки в анализе аналогичных, но неверных версий заданных аудио-, видеоматериалов,
- предоставить оригинальные учебные материалы в полном объеме, без сокращений, которые искажают алгоритм выполнения упражнений или целевые установки задания.

Комплекс содержит теоретические обоснования целенаправленного применения танцевальных навыков при подготовке хореографических композиций (Теоретический раздел), комплексные задания для индивидуального, дуэтного и группового исполнения (Практический раздел), требования к исполнительской технике и критерии оценки учебных достижений (Раздел контроля знаний). Терминологический и понятийный словарь и список обязательной литературы по дисциплине находятся во вспомогательном разделе.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУДУ

## 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Тематика лекционных занятий

1. Введение. Контактная импровизация и партнеринг – история возникновения, основные тенденции и представители
2. Современные формы «контакта». Перформативное искусство, физический театр и танцевально-двигательные практики.

### 2.2 Конспект лекций

#### **Лекция 1. Введение. Контактная импровизация и партнеринг – история возникновения, основные тенденции формирования импровизационных навыков. Современное положение «контакта».**

Контактная импровизация – это вид современного танца, позволяющий двум (или нескольким) партнерам вести спонтанный телесный диалог. Танец с расширенными рамками, ограниченный только физическим законами. Здесь нет заучивания схем движения. Есть обучение слушанию тела. Слушая свое тело, мы ищем свой танец свое движение, которое рождается здесь и сейчас с партнером, с группой, пространством в близком контакте и на расстоянии.

Контактная импровизация, появившаяся в Америке, в 70-х годах прошлого столетия, пользуется все возрастающей популярностью среди молодежи во всем мире. «Контакт» становится международным языком, понятным любому поколению. С увеличением числа симпатизирующих контакту растет и его социальный статус. Так в некоторых прогрессивных центрах мира, таких как Лондон, Берлин, Сан-Франциско, Буэнос-Аэрес, «контакт» перестает быть чем-то экзотическим и альтернативным и здесь практика КИ проводится ежедневно. Техники и методики КИ получили существенное распространение в России в 1990х годах. Огромное количество центров и групп по контактной импровизации работают в Польше, Латвии, Литве, Эстонии, Украине, России. На сегодняшний день джеммы, тренинги для начинающих и мастер-классы проводятся во многих городах России: Москве, Санкт-Петербурге, Новосибирске, Ярославле, Краснодаре, Архангельске, Иркутске, Оренбурге, Самаре; Украины: Киеве, Днепропетровске и многих других. На август 2010 года в России состоялось пять «Международных фестивалей контактной импровизации и перформанса». Мастер-классы проводят педагоги из США, Швеции, Финляндии, Германии, Польши, Эстонии, Литвы.

Контактная импровизация – это танцевальная техника, оказавшая наибольшее влияние на современный танец за последние 40 лет.

**Краткая история.** В 70х годах прошлого столетия, Стив Пэкстон, бывший танцор одного из известнейших хореографов стиля модерн, Мерса Кэннингема, практикуя вместе с небольшой группой единомышленников, открыл новый импровизационный танец в дуэте. Суть нового направления сводилась к движению в непрерывном спонтанном потоке, рождающемся при сохранении и перемещении точки контакта тел танцующих, игре с балансом и контрбалансом, работой с весом, инерцией и гравитацией на основе традиционных законов физики.

Контактную импровизацию танцуют в форме перформанса или в форме социального танца. Часто последнее происходит в форме «джемов», где люди могут как принимать участие в танце, так и выступать в качестве зрителей, и менять роли в любой момент.

Старейший еженедельный джем находится в Торонто, на 2010 год он длится уже 34 года.

Контактная импровизация чаще всего практикуется в форме дуэта или с одновременным контактом нескольких человек, или в форме соло (активно используя как пол, так и стены, стулья, и другой подсобный реквизит).

В преподавании КИ используются также смежные техники, такие как: метод Фельденкрайза, body-mind centering, йога.

**Польза контактной импровизации для танцоров.** В среде профессионалов танца, спорта, искусства можно найти немало людей, влюбленных в «контакт». Они вносят свою частицу вдохновения в развитие и адаптацию техники в смежных областях. Но также немало людей под влиянием «контакта» находят в нем практический смысл. Так тренируя танцоров-бальников в технике контактной импровизации можно добиться гораздо более органичного слышания и понимания партнеров в дуэте. Для современного хореографа контакт дает широчайший спектр элементов партнеринга и богатейшую палитру микрофизики поддержки. Для атлетов, работающих с весом контактная импровизация – это кладезь. Проработка всех групп мышц в «контакте» порой сравнима с хорошим спортивным массажем у специалиста с большим стажем. Техника перемещения в контактной импровизации учит распознавать наиболее эффективную траекторию и использовать лишь те связи в костно-мышечном аппарате, которые необходимы для данной ситуации.

Двигательные навыки, формируемые в контактной импровизации дают телу богатый и здоровый потенциал движения и выражения.

## **Терапевтический потенциал контактной импровизации.**

Контактная импровизация в качестве формы и техники танца поначалу не претендовала на роль терапии или психотерапевтической техники. Но с течением времени произошло раздвоение КИ на танец, основанным на чисто физическом взаимодействии двух тел, и на практику, способствующую личностному росту, затрагивающую и область психического.

Первая позиция предполагает исследование физических возможностей тела, базирующихся на непрерывном импровизационном потоке, рождающемся в телах танцующих при сохранении точки контакта, игры с балансом и контрбалансом, передачей веса и использованием инерции и гравитации. Данная точка зрения пришла от Стива Пэкстона, который связывал контактную импровизацию с биомеханикой, гравитацией и предлагал отделить на идеологическом уровне «физику» тела от его «химии» (эмоции, сексуальность, когнитивные процессы) и использовать в контактном танце лишь первое.

Многие преподаватели КИ и танцующие «контакт» наблюдают изменения, происходящие на психологическом уровне во время и после занятий. Также, в современном контексте преподавания КИ все большее число преподавателей предлагают не только исследовать структуру тела, расслабление мышц и игры с балансом и гравитацией, но все в большей степени включают и работу на психологическом уровне. Например, работают с метафорами психологических состояний для достижения необходимых состояний тела (легкость, гибкость, спонтанность), используют игры из социально-психологических тренингов для работы с динамикой группы (разогрев, знакомство, работа с сопротивлением, завершение), включают в упражнения рефлексии и обратную связь.

Мотивы, по которым люди начинают заниматься контактной импровизацией:

- принятие образа «физического Я»;
- потребность в свободном, спонтанном самовыражении;
- осознание скрытых сторон своей личности;
- потребность в коммуникации, в новых формах коммуникации;
- открытие ресурсных состояний;
- принятие другими людьми;
- принадлежность к группе;
- близость, интимность;
- простраивание границ личностного пространства;
- самопринятие, повышение самооценки;
- работа со страхами.



**Современное положение КИ.** В современном хореографическом сообществе медленно идет изменение отношения к импровизации. Мало-по-малу она перебирается из социальных и популярных танцевальных направлений (хастл, бачата, кизомба, восточные танцы и др.) в стремительно развившееся направление «кантемпорари данс», одним разделом из которого и является импровизация. Но и на этом потеплении есть свои уязвимые места. Разные преподаватели, по-разному трактуют и импровизацию, и кантемпорари данс. Редкие преподаватели объясняют природу и структуру движений, законы взаимодействия движения и мышления, эмоционально-чувственной сферы, страдает понимание элементарной логики поведения. Зачастую дело заканчивается изучением известных по ютуб и телевизионным проектам связок и комбинаций в «новом стиле». Низкий уровень импровизационного мышления, отсутствие понимания основ движения демонстрируют воспитанники танцевальных коллективов Беларуси и абитуриенты поступающие на хореографическое отделение университета культуры.

На мой взгляд, это пренебрежение основывается на тоталитарном наследии, предполагающее недоверие личности самой себе, несвободном выражении собственных ощущений и желаний, следованию канонов и указаний учителя, хореографа. Хореография подразумевает «управление» телом, тело в этом случае является объектом, на который направлено действие хореографа, танцора. Причем с непререкаемым превосходством субъекта.

Импровизация предполагает со-творчество с телом, признание одинаковой значимости предварительно оформленных замыслов и опыта и сиюминутных импульсов. Для импровизации нужно чувствующее и «думающее» тело, причем способ этого мышления кардинально отличен от традиционного вербального дискурса.

Другой способ понять идею свободы – это тот, который вы можете найти в **контактной импровизации**. Этот способ танца считается техникой, поскольку цели его практики приобретаются с повторением во времени, и он также работает над физическими, танцевальными навыками. Так же, это композиционный метод и форма исполнения.

Контактная импровизация должна освободить танцора от беспокойства о внешнем виде движения. Вместо того, чтобы придавать большое значение внешнему визуальному аспекту, эта практика фокусируется на ощущении партнера, когда у него есть диалог с ним. Результат – забавная игра, из которой появляются неожиданные или интересные фигуры танца. Инструменты владения импровизацией, в том числе контактной, будут рассмотрены ниже.

Вы можете услышать слово «антитехника», когда речь идет о всех подобных тренировках танца контемпорари. Строго говоря, их можно понимать как танцевальные техники, поскольку они учат новым координационным или двигательным навыкам. Они называют себя антитехникой, потому что они выступают против «классических» или «популярных» методов танцевального обучения, которые обычно фокусируются на силе, форме или больших затратах энергии для получения лучших результатов.

**Развитие навыков импровизации.** Согласно анализу движения по Рудольфу Лабану, танец – это сочетание пяти лучей одной звезды:

1. Действие
2. Тело
3. Пространство
4. Отношения
5. Динамика

**К действию** (движению) относятся – элевация (прыжок); вращения; проходы, перемещения; твист; неподвижность, пауза; растяжение, расширение; сгибание, сжатие; жест, изоляция; падение; баланс.

*Элевация* (прыжок). Прыжок выполняется в 3 этапа: подготовка, действие, выход. Различают 5 типов прыжков:

1. хоп: прыжок с 1ой ноги, приземление на ту же ногу;
2. лип: прыжок с 1ой ноги, приземление на другую ногу;
3. джамп: прыжок с 2ух ног, приземление на 2 ноги;
4. сиссон: прыжок с 2ух ног, приземление на 1у ногу;
5. асомбле: прыжок с 1ой ноги, приземление на 2е ноги;

*Вращения*

1. Поворот включает в себя все тело;
2. Полные, половинные, четвертные, множественные, внутренние, внешние;
3. Происходит в любой из трех плоскостей:
  - горизонтальной (плоскость стола): например: пируэт, обычное вращение;
  - вертикальной (дверная плоскость): например: колесо;
  - стреловидной (колесная плоскость): например: кувырок вперед или назад.

*Проходы, перемещения* подразумевают перенос всего тела из точки А в точку В. Например, шаги, ходьба, бег. Форма перемещения:

- естественная – с пятки, с вытянутой стопы,
- классическая техника – выворотню,
- модерн и современная техника – параллельно.

*Твист:*

1. Одна часть тела поворачивается (скручивается), а остальные части остаются неподвижными, независимыми;
2. Анатомическое деление – нога, рука, туловище, запястье;

*Неподвижность, пауза.* Этот элемент требует некоторого времени; сильного контроля и концентрации; позволяет зрителю задуматься о том, что только что произошло.

*Растяжение, расширение* приводят к достижению вершин нашей кинесферы; к раскрытию и растяжению в суставах. Необходимо различать намерение удлинения и подобного на эти действия конкретного жеста.

*Сгибание, сжатие* предполагает возможность сжимать движение к ядру, к центру или к суставу; уменьшаться, уменьшая кинесферу. Необходимо различать намерение сжатия, сгибания и подобного на эти действия конкретного жеста.

*Жест, изоляция* – это ни что иное как изолированное движение отдельных частей тела; способность что-то изображать, что-то выразить. Жест и изоляция – очень популярная форма для хореографии, передает значение движения.

Для выполнения *падений* требуются повышенные навыки координации. Безопасные падения делятся на два типа:

- коллапс: поддающийся гравитации;
- потеря баланса: перемещение центра, не пытаюсь словить баланс.

*Баланс* – это состояние между неподвижностью и падением;

Следующий луч танцевальной звезды Лабана – **Тело**. Когда тело работает, движется, танцует оно воспринимается наблюдателем как целое; по частям; плоскости, поверхности.

Работа и организация **пространства** по Лабану отражена в основных рабочих формы, таких как:

- Пути сквозь: искривленные и прямые;
- Уровни: нижний, средний и высокий;
- Направления: все возможные в кинесфере;
- Форма тела, костюма;
- Пространственная прогрессия (композиция);
- Пространственная проекция (композиция);
- Пространственное напряжение (драматургия).

Связи между движущимися телами, зрителем, пространством, историей, образами, техниками, видами искусств в танце обеспечивают **отношения**. Понятия отношений и относительности перекликаются в визуальных искусствах.

И последний луч – **динамика** (Dynamic Phrasing). Ключевым понятием метода анализа динамики движения по Лабану, является усилие. Амплитуда усилия определяем динамику движения.

Структуру усилий можно разложить на поток, пространство, вес, время.

По качеству все усилия делятся на две категории – свободные и ограниченные. *Свободные* (бесконтрольные, спонтанно направленные, легкие, замедляющие). *Ограниченные* (контролируемые, сильные, точные, направленные, ускоряющие).

Поток – основа происходящего, продолжительность появляющегося и уходящего движения, которое провоцируется элементами усилий. Часто ассоциируют с чувствами, излиянием или сдерживанием. Одновременно поток может быть либо свободным, либо ограниченным.

Пространство – определяет отношение движения к окружающему пространству и другим движениям. Работает в качестве композиционной категории.

Вес – активное использование, понимание гравитации и веса человеческого тела. Это связано с ощущением себя и собственным намерением в движении.

Время – внутреннее ощущение продолжительности движения. Оно обращается к интуиции и чувству времени при совершении действия.

**Качества усилий** (Dynamic Phrasing) можно рассмотреть на следующих формах движений:

1. Импульс. Подобно броску чего-либо вперед, выстрелу пули, замедлению движения.
2. Импакт. Подобно падению, удару, внезапной остановке, ускорению движения.
3. Свинг. Подобно маятнику, использование гравитации, качающее движение.
4. Взмах. Подобно деревьям на ветру, отсутствие акцента, гладкое движение.
5. Акцент. Отсутствие длины в пространстве, довольно быстрое движение.
6. Пауза. Конкретный статичный фокус исполнителя в кадре / контексте между двумя движениями.
7. Отскок. Подобно отскакивающему мячу, сохранение импульса движения после столкновения.
8. Вибрация. Редко совпадает с ритмом, количество не ограничено одним действием.

**Формы контактной импровизации – в системе паблик релейшенс.** На занятиях по контактной импровизации акцент делается на чистом физическом взаимодействии, на танце без рассмотрения и фокусировки на психологическом значении тех или иных процессов. Терапевтический эффект контактной импровизации неоспорим, но еще большим он мог бы быть, если бы те приобретения и навыки, которые получают люди в процессе занятий, были бы озвучены и переведены из плоскости физической в плоскость психологическую в том числе. Целесообразно использовать контактную импровизацию, как технику или как часть программы танц-терапевтических групп и сессий, где к повышению уровня психологической осознанности, прибавилась бы также и осознанность телесная.

В начале сентября 2012 года в Республиканском театре белорусской драматургии прошел совместный Шведско-Белорусский проект «Вечер современной шведской хореографии».

Концепция проекта заключалась в постановке двух одноактных спектакля ведущими в своей области преподавателями контактной импровизации и перформанса Бенно Ворхам и Сибриг Доктор.

«Там, где вода течёт вверх» в постановке Сибриг Доктор – перформанс, в котором с использованием ряда художественных приёмов исследуется феномен «группы» в момент танцевального представления. Идея постановки была представлена как пластическое осмысление понятий «группа», «общество» с точки зрения различных философских направлений. В постановке были заняты артисты минского театра танца «Каракули».

«Но я не...» – название танцевально-театрального проекта Бенно Воорхама, над которым он работал вместе с группой молодых актёров и танцоров из Гродно. Средствами импровизации, театрализованных приемов было создано необычное представление, в котором языком танца рассказывается про ценность и неповторимость индивидуума в сравнении с группой, про то, что такое «быть другим».

**Контактная импровизация в Беларуси.** Контактная импровизация появилась в танцевальных классах Беларуси в конце 90х годов прошлого века. Внедрение новой двигательной культуры было сопряжено несколькими трудностями, которые и по сей день не позволяют данному направлению найти широкое распространение.

Как традиционно укоренилось мастер-класс, разовое занятие по контактной импровизации длится около трех часов. На фестивалях общее время занятия контактной импровизацией может достигать 10-12 часов в день. Данное направление заявлено во многих минских школах танца, но в

действительности группы не функционируют. Соотношение цены и времени занятий не удовлетворяет участников тренинга. Но администрация школы не может опустить ценовую планку.

Проведение занятий по контактной импровизации на базе высших учебных заведений, не относящихся к сфере культуры и искусства, осложнялся подходом административных структур, отвечающих за внекурсовую работу со студентами. Все группы, кружки по интересам, коллективы и секции, использующие аудиторские площади вуза должны были отчитываться о своей деятельности в виде участия в культурных мероприятиях данного учебного заведения. В этом случае такая административная позиция вступала в противоречие с основной целью тренинга по контактной импровизации как тренинга личностного роста – погружение в чувство движения, обучение навыкам межличностного общения, чуткому и уважительному отношению к контакту с другим человеком как к продукту совместного творчества. Контактная импровизация того времени была ярко окрашена исследовательской позицией, требовала иного формата выступлений – отсутствие сцены, возвышающейся над зрителем, вероятное участие зрителей в действии.

Налицо психологическая неготовность белорусского сообщества к освоению данного демократического направления. Формализация населения имеет очень высокий уровень. Ограничение свободы человека начинается с детского возраста, закрепляется в детском саду и школе. «Не бери это», «не ходи туда», «не играй с этими детьми», «сиди тихо» и так далее, становятся переломными для становления партнерской равной позиции у подрастающего индивида. «Не сломленные» или становятся лидерами или оказываются в плену аддиктивного поведения.

Психологические маски поведения, привитые с детства, используются и в старшем возрасте – в погоне казаться более успешным, удачливым, всё знающим. Этот ключевой момент отражается на неготовности белорусских студентов снимать эти маски и открыто, искренне, равноценно общаться на танцполе с другим партнером.

Коллективы современной хореографии используют контактную импровизацию для эффективного обучения технике партнеринга, силовым и динамическим поддержкам. В последние годы контактная импровизация имеет место в перформативных работах белорусских хореографических коллективов «Альтана», «Стракчерс», групп под руководством Ириники Басалаевой и Валерии Хрипач.

В Белорусском государственном университете культуры и искусств контактная импровизация преподавалась с 2000 года в рамках дисциплин «мастерство актера», «сценическое движение» на кафедре театрального

творчества для студентов-режиссеров, как раздел «биомеханика взаимодействия». В 2002 году, коллектив «Dact» (dancing actors) с работой «Бумага», построенной как структурная импровизация, стала дипломантом Международного фестиваля современной хореографии в Витебске. Как отдельный предмет контактная импровизация появилась в 2017 году на кафедре хореографии специализации «хореографическое искусство (современный танец)». КИ выступает как средство повышения уровня исполнительской техники танцора, предполагает развитие телесного интеллекта и хореографического мышления при импровизационном построении сценических композиций.

### Литература:

1. Гиршон, А. Импровизация и хореография // Танцевальная импровизация: теория, история, практика. № 1. 1999. С. 9–10.
2. Никитин, В. Н., Энциклопедия тела: психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент / В. Н. Никитин. – М.: Алатай, 2000. – 624 с.: ил.
3. Фельденкрайз, М. Выявление маленьких различий / М.Фельденкрайз // Искусство движения / М.Фельденкрайз. – М.: ЭКСМО, 2003. – С. 24–48.
4. Ann Hutchinson Guest. Labanotation: The System of Analyzing and Recording Movement. Routledge, 2005. – 487 с.
5. Hodgson, J. Mastering Movement: The Life and Work of Rudolf Laban.- Routledge 29 West, NewYork, NY 10001, 2001. – 352 с.
6. Laban, R. (1975). Laban's Principles of Dance and Movement Notation. 2nd edition edited and annotated by R. Lange. London: Mac Donald and Evans. (Firstpublished 1956.)
7. Sachs C. World History of the Dance. N.Y., 1997. 497 p.
8. Schwarz R. Space movement and meaning // Contact Quarterly. Vol. 18. N2. Summer/fall 93.
9. Zaporah, R. Action Theater: Improvisation of presence. North Atlantic Books, Berkeley, California, 1995. 275 p.

## **Лекция 2. Контактная импровизация и танцевально-двигательная терапия. Развитие личностных и профессиональных качеств исполнителя.**

**Контактная импровизация как средство танцевально-двигательной терапии.** Магистр гуманитарных наук в области танцевально-двигательной терапии Адвоа поставил целью своей исследовательской работы представить форму контактно-двигательной терапии (КДТ), подчеркнуть важность контакта в танцевально-двигательной терапии (ТДТ), необходимость для терапевта, находясь во взаимодействии с клиентом, быть в контакте с самим собой. Адвоа училась в университете штата Юта, на отделении танца модерн. Потом встретила с Мэриэн Маккена, которая была танцором контактной импровизации (КИ), и пригласила стать ее партнером. Спустя полтора года они создали небольшую группу, которая занималась КИ.

Адвоа Лемье обнаружила, что по мере практики КИ ее принципы внедряются в жизнь. КИ стала практикой «исцеления и личностного роста». То же самое она наблюдала и у своих студентов. Они менялись. Они чувствовали себя лучше в своих телах и во взаимоотношениях с другими людьми. Это вдохновило ее как танцтерапевта использовать эту практику более глубоко.

Проведя параллели между своими клиентами и студентами она отметила, что шаги, или основные стадии «контактного взросления», были общими. Она начала использовать свой опыт танцора КИ в работе с клиентами. Не обязательно это был физический контакт. Это могла быть, как Адвоа это называет, «чувственная энергетическая связь». Она заметила, что метод совмещения ТДТ и КИ дает хороший эффект для групп пациентов с самыми различными проблемами.

Она пишет: «Взаимодействие терапевт-клиент в сессии ТДТ во многом параллельно взаимодействию в контактном дуэте. Форма КИ предлагает богатый источник ресурсов для танцтерапевтов». Длительная практика КИ, более восьми лет, с одновременной практикой ТДТ раскрыло для Адвоа связь этих двух форм.

За годы своей практики КИ она наблюдала внутренний рост и повышение уровня самопознания как в себе самой, так и в своих студентах. Работа поднимала вопросы близости, личной силы, зависимости / независимости, границ, взаимодействия, контроля, вопросы, связанные с весом, поддержкой, доверием, риском и отпусанием (приятным). И эти же вопросы вставали перед клиентами Адвоа, с которыми она работала в



сессиях ТДТ. «Я обнаружила общие черты и отличия в этих двух формах. Очевидно, что эти формы взаимно обогащают друг друга».

Как танцтерапевт, Адвоа обнаружила, что контактный дуэт поддерживает терапевтическую работу. И она стала активно использовать форму КИ в своей практике. «Я чувствую, что это часть моего стиля».

**Что такое Контактная Импровизация?** С точным определением всегда были трудности. Стив Пэкстон: «Когда в 1972 группа танцоров начала работать в КИ, это было исследование возможных способов взаимодействия через прикосновение. Движение, которое при этом получалось, было нерациональным, интуитивным, и приводило к непредвиденным ситуациям и положениям». «КИ – это не какая-то установленная форма с четким движенческим словарем; это подход к движению, в котором студенты движутся, руководствуясь импульсами и интуицией. Сознание при этом начинает наблюдать, свидетельствовать тело и чувство движения». «КИ тесно связана с такими формами близкого парного взаимодействия, как объятия, борьба, боевые искусства, и включает спектр движения от неподвижности до сложных атлетических элементов. Такие крайние формы диктуют определенный способ движения: расслабленный, в постоянной осознанности и готовности, постоянно в потоке. Основной фокус – что партнеры постоянно остаются в физическом контакте, разделяя вес, сосредоточившись на физических законах, связанных с массой: гравитация, скорость, инерция и сцепление. Они не стремятся достигнуть какого-то результата, скорее, встречаться с постоянно изменяющейся физической реальностью, с ее пространством и энергией».

Нэнси Старк Смит сказала, что «определение здесь в действии».

В КИ нет четких техник, есть как бы ведущие линии, ключевые точки, которые помогают начинающим контактикам учиться отдаванию веса, ощущению гравитации, дезориентации, обеспечению безопасности для себя и партнера при падении, спиральных, расслаблении. На самом деле сама форма является учителем. Каждый учится ей с помощью своего собственного тела, накапливая информацию в каждом танце, с каждым новым партнером. Учитель лишь направляет этот процесс.

**Что такое ТДТ?** «Психотерапевтическое использование движения как процесса, который влечет за собой физическую и психическую интеграцию личности. Это вызывает изменения в чувствах, сознании, физическом функционировании и в поведении» (из манифеста Американской ассоциации ТДТ). «Танцтерапевт сочетает вербальную и невербальную связь, чтобы способствовать выражению клиентом чувств, участию в человеческих взаимоотношениях, повышению самоуважения,

развитию более реалистичного образа тела и достичь посредством этого чувства релаксации и удовольствия».

Контактная импровизация и ТДТ по-своему используют такие аспекты как прикосновение, поддержка, и каждая из этих двух форм по-своему влияет на изменения в поведении и жизни человека.

Партнер в КИ откликается на движение своего партнера. Обратная связь мгновенна, непосредственна и телесна. Это сенситивные взаимоотношения, в которых каждый из партнеров осознает одновременно себя и партнера, создавая диалог, разговор. Через это осознание что-то случается. Часто при помощи телесной чувствительности и осознанности оба партнера попадают туда, где они еще не были, в новое место. Что-то меняется и на физическом, и на эмоциональном уровне.

Основное различие КИ и ТДТ – в форме отношений. В одном случае мы имеем дело с партнером, в другом – с пациентом или клиентом, т.е. имеют место разные формы контракта.

**Контракт.** В терапевтической ситуации существует некая форма контракта между терапевтом и клиентом. Это разрешение, или позволение для терапевта на терапевтическую работу с этим человеком, включая его личную историю, эмоциональные состояния и т.д. А пациент (клиент) в свою очередь имеет позволение на способы обратной связи, а также определенные ожидания на результат от этих взаимоотношений.

Это отличается от контракта, существующего в контактном дуэте. Там контракт состоит в том, чтобы просто оставаться присутствующими, и на большую часть способов взаимодействия. Здесь каждый ответственен в первую очередь за себя, особенно в вопросах безопасности, затем – за своего партнера.

И, хотя контрактом это не оговаривается – поддерживать партнера эмоционально – но такая поддержка в основном имеет место быть. Хотя партнеры часто даже не знают, как друг друга зовут, и им не важно, чем они занимаются в обычной жизни.

**Фокус.** ТДТ работает с эмоциональными состояниями через движение, и, может быть, использует движение, чтобы проникнуть внутрь и вызвать эмоции и чувства на поверхность. В КИ эмоции также выходят на поверхность и участвуют в движении, однако фокус внимания сосредоточен на контакте. То есть, намерения (интенции) различны, хотя результат не так уж отличается.

«Я увидела, что чем глубже я ощущаю движение, тем более выразительным оно становится, и тем большая ясность появляется при этом» (Мэри Уайтхаус).

**Прикосновение.** Контактная импровизация основывается на прикосновении. В КИ прикосновение используется как основное средство коммуникации между партнерами. Большинство людей приходят в КИ именно за прикосновением. Возможно, это потому, что в нашей культуре существует запрет на прикосновение.

Другие культуры не лишают себя в такой степени прикосновений и покоя, поэтому они не нуждаются в этом так сильно. Людям здесь не хватает прикосновений в социальной жизни, и часто даже в семьях между супругами прикосновение связано только с сексом.

Прикосновение является базовой потребностью человека. «Мы созданы в союзе двух тел, и остаемся связанными с телом матери, пока не перерезана пуповина. И даже после рождения, мы нуждаемся в прикосновении, чтобы выжить» (Эшли Монтэгю, «Прикосновение»). Это подтверждают многочисленные исследования. Дети, к которым прикасаются чаще, имеют более высокую способность к выживанию, чем те, кто лишен такого контакта. Дети, которых ласкают и лелеют, вырастают более здоровыми и далее в жизни у них бывает меньше эмоциональных и ментальных проблем. Пациенты, к которым прикасались медсестры, приходили в норму быстрее, нежели те, которые были этого лишены.

Прикосновение воздействует сразу и на тело, и на сознание. Показано, что оно вызывает те же нейронные, гормональные, мышечные и ментальные изменения, которые в комбинации мы называем эмоциями. Глагол «трогать» («быть тронутым») означает быть эмоционально вовлеченным в то, что мы описываем.

В КИ каждый позволяет себе «быть затронутым». Это похоже на ТДТ. Ведь быть затронутым в этом случае означает позволить другому прикасаться к тебе, так и ощущать эмпатию к другому.

Прикосновение оживляет ваше тело и дает ему свободу выбора «быть затронутым». Когда вас касаются, вы чувствуете углубление в ваше тело и в ваши чувства. Вы чувствуете возможность новых путей. Кажется очевидным, что существуют каналы, ведущие от поверхности вашего тела к самой сердцевине вашего бытия. Чтобы танец случился, вы позволяете чему-то тронуть вас.

В КИ прикосновение происходит для того, чтобы двигаться вместе. Когда вы чувствуете прикосновение партнера, то реагируете на него через точку контакта. Это сенситивная, фокусированная работа, в которой задействуются и тело, и сознание.

Это привносит ощущение «присутствия» в ваше тело. Вы полностью «предаетесь» танцу и партнеру, включая всю свою сущность в момент

танца. Иногда мы лучше осознаем себя, осознав границы своего тела. Здесь в этом помогает подвижное, живое тело партнера, и это вносит в танец (качество удовольствия и игры). Подобным образом прикосновение используется в терапии. Оно воздействует на более глубокие слои сознания, привлекает осознание клиента в настоящий момент. Но цель (намерение) прикосновения должна быть ясной: «Я забочусь», «Я поддерживаю тебя», «Ты не один», или «почувствуй это». Вы направляете внимание клиента в какую-либо часть его тела при помощи прикосновения. Это может быть директивно: «Направляй дыхание в эту часть тела». Прикосновение может дать ясное послание о границе: «Это ты».

Но здесь нужно быть осторожным. Мэри Уайтхаус: «прикосновение таит в себе и ценность, и опасность. Когда вы прикасаетесь к кому-то, вы прикасаетесь к Самости. Вы трогаете не только физическое тело, стоящее перед вами, вы трогаете внешние слои существования, составляющие целостную личность. Вы активизируете поток энергий, позитивных и негативных. Вы вызываете отклики в Бессознательном. Если вы берете на себя смелость прикоснуться без понимания того, что это прикосновение может вызвать, то проблемы могут возникнуть раньше, чем вы поймете, что зашли намного глубже, чем намеревались. Это не означает, что вы должны остерегаться; это лишь означает, что крайне важно понимание того, что может вызвать ваше прикосновение». И тут же она добавляет: «Это не о том, чтобы сделать правильно или неправильно, и не о том, чтобы быть достаточно мудрым чтобы избежать этого; по-моему, для терапевта глупо этого избегать». Опасно рассматривать желание, намерение прикоснуться «только ради того, чтобы прикоснуться».

**Доверие.** Для того, чтобы возникла определенная глубина прикосновения, как на физическом, так и на эмоциональном уровнях, сначала нужно развить доверие. Это подразумевает безопасность на обоих уровнях: и на физическом, и на эмоциональном. Мне необходимо безоговорочно доверять намерению моего партнера, несомненному благородству этого намерения, быть открытой ему.

Мэри Уайтхаус: «Мне кажется, что в частной, клиентской сессии все наиболее важные элементы связаны с доверием: доверием клиента к вам и вашей верой в себя, а также вашей верой в клиента и доверием клиента самому себе. Взаимное доверие позволяет вам обоим говорить «да» или «нет» согласно тому, что вы действительно чувствуете.

Такие взаимоотношения не есть перенос, вынуждаемый бессознательным. Чем больше человеческого – чем больше вашего действительного, актуального «я» - вы побуждаете присутствовать в вашей

двигательной сессии, тем меньше возможность варианта, что конфликт никогда не будет разрешен. Доверие возникает тогда, когда скоро человек почувствует, что он не будет предан, и что не имеет значения, как быстро и каким образом он реагирует. Его примут любым, таким, как он есть. Часто случается так, что за эмоциональной разрядкой следует физическое высвобождение, отпускаясь. Чтобы эмоционально поддерживать клиента Адвоа старалась оставаться «просто присутствующей», и давать клиенту осознание того, что с ним могут происходить разные вещи, но, что бы не всплыло на поверхность, терапевт будет рядом и будет его поддерживать. И слова, конечно, здесь помогают, но гораздо важнее поддержка реальная, физическая. Она намного яснее дает понять возможность поддержки эмоциональной.

В КИ доверие необходимо, чтобы танец случился. Элемент физического доверия самому себе и партнеру очень важен в КИ. «Через доверие и близость можно оставаться в настоящем моменте вместе с партнером, и идти навстречу «требованиям» каждого конкретного момента» (Энди Уоршоу).

**Границы.** Партнер в КИ должен уважать личное пространство каждого партнера. «Но кажется, что границы подвижны – через ощущение границ, через уважение к ним, вы побуждаете их к открытию. Если же вы идете лишь настолько, насколько вас приглашают, то вы «приглашаете себя назад». (Нэнси Старк Смит). И это важно – пытаться проникнуть глубже, и давать партнеру понять, что возможна большая глубина, и это необходимый шаг к самоисследованию.

И не менее важно при этом доверие самому себе, и понимание, ясное осознание собственных границ, уважение к ним. С тем, чтобы через понимание и уважение этих границ, приглашать их к расширению. Доверие, терпеливо возвращаемое через близость, готовит пути для многообразия вариантов выражения. Через это безусловное доверие одинаково ценными становятся как исполненные красоты и силы моменты виртуозности, так и неуклюжие неловкие моменты уязвимости. (Энди Уоршоу).

**Риск.** Риск очень индивидуален. То, что является риском для одного, не является риском для другого. Для кого-то большим риском является падение, для кого-то риск – это отдать свой вес, а кому-то само прикосновение другого человека – огромный риск. Это важно, что человек сам, осознанно выбирает рисковать. И здесь, возможно, требуется идти постепенно, небольшими шагами. Я отмечала, что после этой стадии, стадии риска, клиенту необходима стадия, требующая большей

поддержки, большей наполненности. Это необходимо, чтобы новая возможность была интегрирована.

Каждая стадия в индивидуальной работе может быть риском для клиента. Рискую, клиент открывается возможности повреждения, или потери, или просто неизвестности. На этой стадии, стадии риска, я фокусирую его внимание на этой возможности. Целью этой стадии является испытать весь спектр движения, или эмоционального выражения. Это важная стадия изменения, которая часто ведет к трансформации. Это может произойти или не произойти в течение сессии, или произойти, но на малом уровне. И для терапевта важно не принуждать рисковать, но скорее предлагать, подбодрять на риск, предлагать такую возможность. Клиенту необходимо определенное время и пространство, чтобы пойти на риск по собственному выбору и готовности, и на это направлена предыдущая работа, выстраивание доверия, чтобы создать, подготовить пространство для риска.

**Вес и поддержка.** Способов работы с весом довольно много. Это, в первую очередь, работа с полом, с умением «отдавать» свой вес в пол, заземляться. В КИ часто этот способ используется в качестве «разогрева». При этом важна осознанность, «намеренность» движения. «Наблюдайте, что вы чувствуете, когда идете вниз, что такое «вниз»; это намеренное и осознанное путешествие во всех направлениях, по любым поверхностям. Чувствуйте, как ваш вес принимается землей, и наоборот. Ваш вес находится в вашем центре. Отдача веса есть начало игры. Вы и эта комната играете друг с другом. Время от времени останавливайтесь и чувствуйте, что останавливается. Когда снова начнете двигаться, чувствуйте, что начинает двигаться» (из упражнения Стива Пэкстона).

В ТДТ также используется контакт с полом. «Осуществляя прямой, осознанный контакт с нашим основным источником поддержки, мы обретаем чувство стабильности, мы становимся заземленными. В психологической сфере, заземление – фундаментальная основа для доверия».

И, конечно же, это работа с партнером. Исследование того, как отдавать свой вес партнеру, и принимать его вес, «держат баланс», сохраняя при этом качество движения.

Упражнения с весом могут вызывать на поверхность эмоциональный груз. Это вопросы доверия, поддержки, заботы. Когда, например, ты держишь в руках чью-то голову и движешь ее, или когда ты позволяешь своему телу стекать в пол «как песок», это может вызвать действительно сильные чувства.

Однако «опасно пытаться остановить или удержать слишком большой вес. Идея в том, чтобы обнаружить самый легкий путь» (Стив Пэкстон). Это утверждение применимо как к физическому весу партнера, так и к эмоциональному весу клиента или собственному. В КИ распределение веса между партнерами более-менее равное. В ТДТ терапевт берет на себя больше веса и ответственности, он часто выполняет функцию поддержки. Для клиента также бывает важно быть в роли поддерживающего. Принимая вес другого человека, можно ощутить собственную силу.

**Роль партнера в КИ.** «В этой форме есть особенность: работа в контакте с партнером, который может напомнить вам, что есть возможности, которые ты не учиываешь. Принятие этого – один из базовых вызовов импровизации». (Нэнси Старк Смит)

Партнер – это часть мира, с которой вам предстоит вступить во взаимодействие, все время изменяющаяся и непредсказуемая часть. Его присутствие создает к тому же дополнительный поток внимания, повышающий осознанность и ответственность за честность своих действий. И, самое главное – танец с партнером всегда продолжается: что бы ни произошло, что бы ни возникло в этом взаимодействии, комфортное или дискомфортное – это тоже составляет часть танца, и это тоже, и это тоже – то есть, танец при этом является как бы «моделью бытия». В нем все те же законы, что и в жизни ведь – это и есть жизнь. Эта форма имеет богатейший терапевтический ресурс поскольку все те законы, которые имеют место в социальной жизни через вербальное и эмоциональное общение, здесь могут быть прожиты напрямую через тело (а то, что прожито и «усвоено» телом, как известно, гораздо быстрее и легче претворяется в жизнь). Здесь быстрее выявляется то, что не работает, что неэффективно для живого, «жизненного» взаимодействия. Эта форма позволяет достаточно быстро понять, где есть «края», проблемы, и это замечательная возможность – пройти их в танце, с помощью осознанного намерения и готовности рисковать. И роль партнера в такой работе поистине бесценна.

**Цикл.** В обеих формах, в КИ и в ТДТ существует цикл. Он может случаться очень быстро, спонтанно, или быть более длительным по времени. В обеих формах нужно сначала установить контакт (не обязательно физический), построить доверие, дать и (или) получить поддержку, развить какие-то взаимоотношения, и затем завершить их.

**Спонтанное завершение: Раунд-Робин.** Одна из форм в КИ, «Раунд Робин», с «поток» группового взаимодействия. Формат такой: танцоры сидя образуют круг. Кто-то выходит в середину круга и начинает

танцевать. В любой момент к нему может присоединиться другой танцор, и они танцуют вместе. Потом выходит кто-то третий и присоединяется к их танцу. При этом первый танцор уходит. Потом выходит четвертый, и второй уходит, и т.д. Один танец плавно перетекает в следующий, он постоянно меняется, как бы течет. Это практика «начал и завершений», то есть сама структура такова, что танцору приходится завершать танец.

В своей терапевтической работе Адвоа использует этот метод, как смену состояний. Состояний выражения собственных эмоций или состояния реагирования на внешние условия. Подобно тому, как в КИ танец с одним партнером заканчивается и переходит в танец со следующим партнером, здесь мы танцуем с эмоциями и ощущениями. Когда они приходят, терапевт предлагает клиенту двигаться с этими чувствами, и затем отпускать их, с тем чтобы пойти навстречу новым ощущениям и состояниям. «Важно уметь отпускать. Какие-то вещи, хорошие, но уже бесполезные. Учиться доверять тому, что сейчас начнется следующий танец».

Это практика «начинания и завершения» эмоциональных состояний, позволение опыту течь свободно и разрешение каждому моменту быть прожитым полностью таким, как есть, принимая изменения.

Это может также работать как интеграция после сессии. Мы протанцовываем то, что происходило в течение сессии. Это время практики завершений и отпускания.

**Социализация.** Мэрион Чейс подчеркивает важность социального элемента в отношении ТДТ-сессий; создание общности (общины) и взаимоотношений, которые позитивно поддерживают пациентов. Позиция терапевтов в том, что людям, клиентам, очень важно, что это общение и какая-то взаимная поддержка существует не только в рамках класса, но и в социальной жизни. «Контактники» тоже имеют свое сообщество, или связи в социуме, что поддерживает их, подпитывает каждого индивидуально и подтверждает танец. Эта община не ограничивается только «танцорами», но включает в равной степени и тех, кто хочет развивать новые навыки в движении. Существуют воркшопы, проекты, джемы, конференции, которые объединяют людей со всего мира.

**Рост и изменение себя.** Мэри Уайтхаус в свое время сказала: «Любые методы самопознания есть терапия». Если так, то КИ определенно подходит под эту категорию. Многие контактники говорят, что они достигли большего уровня самопознания, практикуя КИ, и выросли эмоционально через эту работу. «КИ требует чувствительности одновременно в физической и эмоциональной сферах. И, помимо этого, способности «поддаваться» настоящему моменту («сдаваться» в лучшем



смысле этого слова. Многие люди само это слово – сдаваться – воспринимают в изначально негативном контексте. «Русские не сдаются!» Но это скорее приятие, принятие решения позволить ситуации проявиться так, как есть. Вообще, признание свое беззащитности, своей уязвимости требует немалого мужества, но удивительным образом в этом и сила. Ты позволяешь тому, что происходит, проходить сквозь тебя, и телесно, и эмоционально).

«Люди, как и все живые существа, остерегаются неизвестного, непривычного. Работая в этой форме, человек развивает приятие неожиданного в импровизации, и вносит это в повседневную жизнь» (Курт Сиддал).

«Жизненное состояние бытия, являющееся результатом этой двигательной практики создает мощную мотивацию и «опорную точку» для ее практиков. Одно только осознание того, что такая свобода возможна, создает величайшую готовность полностью идти в процесс. Сама работа обусловлена благодарностью и верой в эту возможность. И это грандиозно, поскольку при этом постоянно растет и ресурс». (Нэнси Старк Смит)

Дени Лепкофф сказал, что в КИ «... я был чем-то большим, чем тот, кем я был день ото дня. Я был отмечен ощущением ответственности перед собой и теми, с кем я танцевал, чтобы создать здоровое, честное взаимодействие. КИ в моем понимании это не танец, но жизнь сил, «играющих» между теми, кто танцует, и эти силы существуют изо дня в день. И это «что-то большее, чем «Я» - ни что иное, как я сам».

**Разница между преподавателем в КИ и танцтерапевтом.** В ситуации класса или терапевтической сессии педагог, танцтерапевт определенно является лидером, или фасилитатором. То есть, он всегда находится не в равной позиции с участниками: он берет на себя больше ответственности, больше веса. Он не использует это время для себя, хотя он приносит себя полностью в каждую ситуацию. Он как бы вносит эти партнерские отношения в ситуацию класса и сессии. И хотя границы отличны от ситуации с равным партнером, он также тотально находится с партнером(ми) и призывает его(их) к тому же. Студенты Адвоа находили эту работу исцеляющей. Они чувствовали, что здесь они могут быть сами собой и глубже исследовать, что есть это «я». В классе у них существовал контракт на тотальное присутствие, честность и ответственность за свою безопасность. Для Адвоа в КИ танец предстал глубоким исследованием контакта во взаимодействии с другим. И, хотя есть соглашение не работать в сессиях КИ с возникающим во время занятия эмоциональным материалом, по моему личному опыту, для того чтобы танцевать в

контакте с другим, эмоциональные проблемы должны быть признаны и прожиты.

Будучи одновременно терапевтом и учителем КИ, Адвоа определила роль терапевта более трудной. Учителем быть легче, позиции более равные, и роль более свободная.

**Контактно-двигательная терапия.** Мастерство КИ оказывается бесценным в танцтерапевтических тренингах. Оно помогает педагогу-терапевту и на личном уровне, и в терапевтических взаимоотношениях с клиентами. Оно оказывает влияние на личную телесную осознанность терапевта и чувство уверенности в себе. Через опыт и практику на физическом уровне есть возможность научиться доверять себе и своим спонтанным импульсам, научиться испытывать глубокий уровень близости с другими, близости, не являющейся сексуальной. Адвоа стала осознавать, что ей нужно для того чтобы находиться в присутствии и готовности и с собой, и с другими. Она научилась чувствовать себя комфортно в дезориентации. Это позволяло ей видеть мир со многих углов и сторон, сохраняя в то же время осознанность в движении. Ее периферийное зрение развилось. Это позволило сохранить полный контакт с собой, видеть в то же время все, что происходит в остальном пространстве зала. И, что наиболее важно – позволило играть и творить, и сохранять спонтанность, находясь во взаимоотношениях с другими людьми.

Ключевым аспектом в использовании средств КИ при работе с клиентами, это что тот путь, тот набор средств, который является работой с клиентом, является также работой и для терапевта. Для каждого, кто работает с движением и терапией, использовать (как показатель) свой собственный комфорт и края в области контакта с другим – наикратчайший путь к достижению терапевтического эффекта.

Эти средства полезны для танцтерапевта, который ищет лучшего понимания взаимоотношений клиент/терапевт и более ясного и прямого способа связи с другим. Физичность, телесность такого дуэта обеспечивает мгновенную, прямую обратную связь.

Практика КИ является очень информативной. Она очень быстро показывает вам, что еще необходимо исследовать и освоить.

**Личное.** Рассматривая вопрос доверия, исследуя, что это значит для педагога-терапевта-партнера каждый раз выходя на танцпол. На самом деле, это речь идет о доверии себе и своему выбору как танцора, учителя и терапевта. Здесь важно быть честным в этих вопросах, находясь в танце. Случается ощущать дискомфорт в танце или возникает недоверие к человеку, или к какой-то ситуации. Необходимо признать (осознать) это. Необходимо чувствовать доверие, привнося себя в группу, и при этом

оставаться собой. Доверять самому себе, осознавая свою роль перед пришедшими людьми. Знать свои пределы, и относиться к ним честно и с уважением.

Педагогу-терапевту необходимо нуждаться в поддержке партнера или группы, с которой он танцует. С годами это изменяется. Спустя годы практики терапевт начинает чувствовать себя «доверенным лицом», появляется смелость, уверенность к тому чтобы танцевать, учить, поддерживать. Хотя, танец с «равным» партнером, по-прежнему может содержать застенчивость и нервозность.

В исследовании импровизации необходимо научиться доверять процессу. Придерживаться только каких-то конкретно намеченных вещей, сужать свой фокус и отвергать многие другие возможности. Часто в сессии и классах случаются непредсказуемые моменты. Эти моменты бесценны для исследователя, и часто это довольно трудно – не знать, что может быть необходимо или что может произойти. Это продолжает являться практикой для терапевта – дышать и позволять присутствовать элементу «незнания». В этом есть жизнь и свобода. После многих лет практики КИ, терапевт-педагог приходит к пониманию, что существует бесчисленное количество новых мест, куда можно направить свой фокус исследования.

#### **Литература:**

1. Адвоа Лемье, материалы диссертации на соискание степени магистра гуманитарных наук в области танцевально-двигательной терапии, Институт Наропы, Боулдер, Колорадо, 1988.

## 2.3 Учебное пособие по отдельным разделам дисциплины.

### 1. Стив Пэкстон. Заметки о внутренней технике.

Как же все-таки неловко мы себя чувствуем, когда что-то «нет» или что-то «да», думал я после европейской контактной конференции в Берлине 1988 года. Во время лекции мне был задан вопрос: «А что такое контактная импровизация?». Ответ на него я «смазал». Вопрос был задан в присутствии многих ветеранов контакта, студентов и общей аудитории, и я задумался, как должен звучать ответ для всех их одновременно. К тому времени дискуссия уже была переполнена историческими ревизиями, аллюзиями и едкими замечаниями о «тяжелоногих» американцах. Европейские «контактники» считают себя вторым поколением в этом деле и задаются вопросом, нужно ли им проходить все те шаги, что прошли американцы. Несколько людей, из числа пришедших на конференцию, не имели никакого «контактного» опыта, и просто хотели понять, что все это значит и куда это ведет, и как можно импровизировать и различать контактную импровизацию. Это – вполне законные вопросы.

Журнал «Contact Quarterly» кроме всего прочего 15 лет работал над тем, чтобы дать ответ, что же такое контактная импровизация. Время шло, и ответ смещался все дальше от экспериментального танцевального феномена к физической практике, связанной с целым комплексом новейших исследований тела и сознания. Я пришел к мысли, что контактная импровизация лучше всего описывается от противного – не искусство и не спорт. Это так же не является большей частью вещей характеризующих танец нашего столетия.

Я не люблю описывать вещи через отрицание. Это может иметь место, мистики открыли этот способ первыми, но я не хочу пользоваться их изобретением, с помощью которого они пытались дать ученикам представление о невыразимом. Мы, напротив, описываем нечто телесное, конкретное. Правда с некоторых пор это стало очень сложным и продолжает усложняться. Сейчас мы знаем слишком много или думаем, что знаем. Телесность представляется сложным переплетением социальной, физиологической, пространственной, гормональной, интимной и биографической информации, заполучить которую, выложить на предметную доску не так уж просто. Раньше нам казалось, что здесь нет такой большой путаницы.

Здесь приведены некоторые мысли, рождавшиеся в течение работы с января по июнь 1972 года, во время весеннего семестра в Беннингтоне, между представлением «Магнезиум» в Оберлин-колледже и презентацией

нашей работы, которую я назвал «контактная импровизация». В Беннингтоне я начинал с ознакомления студентов, изучающих западный танец, с техникой айкидо, однако вскоре я перестал преподавать айкидо и начал работать со специфической внутренней техникой. То, что им требовалось – это некоторый взгляд со стороны восточной философии боевых искусств, лежащей в основе техники айкидо (или некоторую ее замену). Это давало почву для импровизации, требующей состояния сознательного погружения и ответственности за партнера. Надо сказать, что многие идеи уже существовали до этого. Release – technique, айкидо и некоторые другие методы применялись мною в соответствии с моим представлением о той области, которая была названа «контактной импровизацией». Кроме того, были найдены упражнения для развития ощущений связанных с полетом, поддержками и развития навыков владения этими экстремальными формами. Требуемая для этого физическая сила изыскивалась в результате «правильных», то есть наилегчайших рефлекторных действий, связанных скорее с внутренними ощущениями, чем с внешней формой.

Когда-то я думал, что знаю, как должна описываться «эта работа без названия». Это должна была быть импровизация, без всяких двусмысленных обращений к воображению, поскольку я точно не знал, что такое воображение. Фактически я надеялся, что именно эта работа научит меня тому, что значит воображение, импровизация и так далее. По той же причине не должно было быть упоминаний о сексуальности, психологии, духовности. Я оставлял это на рассмотрение экспертов и обращался к тому, что казалось более доступным – физическим ощущениям и физическому телу. Но оказалось, что не все так просто.

Похоже было, что прежде, чем я смогу начать тренировать чувствительность моих студентов, нечто должно произойти в их головах. Понимая, что мы никогда не начинаем движения с нуля, что вначале у нас есть желание или образ, приводящий систему в действие, я решил, что должен начать работу в области образов, хотя и весьма осторожно. Образы должны были быть исключительно «настоящими», в том смысле, что они не должны быть явно выдуманными.

Воздействие на наше тело явно выдуманных образов поистине удивительно. Например, если вас попросили вообразить, что ваша голова наполнена газом легче воздуха, очень трудно не отреагировать вытягиванием шеи и напряженной осанкой. Почему это происходит?

Возможно, это связано с некоторого рода мобилизацией всех подсистем тела, как при поиске потерянного объекта. Восприимчивость тела к образу, по-видимому, является врожденной, и с помощью этой

врожденной способности тело может реагировать на любой образ, который удерживается сознанием. Но это все предположения относительно вещей, которые должны быть предметом исследования. Не имея четкой теории воображения, лежащей в основе наших экспериментов, мне кажется, мы должны попробовать импровизировать без «фантастических газов» в голове – если и насколько это возможно.

У меня оставалась всего одна неделя для того, чтобы выразить главную, центральную идею, прежде чем нам, группе студентов и мне, предстояло ежедневно публично демонстрировать ее в галерее Джона Вебера в Нью-Йорке. Такие сжатые сроки означали, что эффект воздействия образов на тело будет главным инструментом для передачи ключевых состояний, позволяющих желаемому физическому дуэту, импровизации проявиться с максимальной яркостью.

Первым делом необходимо было указать на эту связь образа и действия. Поэтому, следовало разработать упражнения, демонстрирующие эту связь для различных частей тела. Как например, упражнение на внимание, выполняемое стоя, в котором предлагалось «вообразить (не делая), что вы собираетесь сделать шаг вперед левой ногой... Что изменилось?.. Обратно... Еще раз... Что изменилось?.. Вообразить, что вы собираетесь сделать шаг вперед правой...левой.. Правой...левой... Правой... Остановиться.» В этом месте на лицах иногда появлялись легкие улыбки и я догадывался, что люди почувствовали эффект. Они отправлялись на воображаемую прогулку и чувствовали, что тело слегка (но, тем не менее, реально) реагирует на образ, поэтому, когда звучало «Остановиться», улыбка говорила о том, что они уловили комизм ситуации.

Они понимали, что я знал об этом эффекте. Таким образом, оказывается, что мы приходим в невидимое (но, тем не менее, реальное) место. Каждый приходит самостоятельно и одновременно с этим – мы приходим вместе. Это очень важно.

Казалось бы, ничего не происходит. Хотя со стороны заметно, что стоящий находится в сильной концентрации внимания. Он наблюдает. Это уже само по себе является упражнением. В этом положении стоя тренируется навык наблюдения, заметное движение осознания в теле. Во время этого упражнения, во время наблюдения за телом мы неожиданно замечаем части тела, которые подрагивают или дышат. Очевидно, что наблюдающее сознание является одной из подсистем нашего существа. Другие подсистемы (явно) не связаны с наблюдающим сознанием, за исключением того, что все они встречаются в том что называется «мое

тело». Сознание-наблюдатель считает другие подсистемы тела отдельными от себя.

Осознание может путешествовать внутри тела точно так же, как оно может фокусироваться на внешнем мире. По аналогии с периферийным зрением, может происходить осознание всего тела.

Знать эти вещи и практиковать их – это большая разница. Мы всегда знаем намного больше, чем можем использовать. Для того, чтобы практиковать, необходимо выбрать, определить цель.

Одна из возможностей – начать замечать мельчайшие движения, которые совершает тело в положении стоя. Мне кажется, что они являются примером рефлекторных действий. Они не направляются наблюдающим сознанием. Наблюдение может натренировать осознание скорости рефлексов без необходимости проходить через экстремальные ситуации, в которых мы, как правило, сталкиваемся с нашими рефлексами. Мы можем получить массу примеров рефлекторных действий, когда участвуем в контактной импровизации, но от них мало толку, поскольку сознание часто выключается во время таких рефлекторных моментов. Другими словами, мы делаем нечто автоматически, «не замечая» этого.

Целостность тела успешно сохраняется, но сознание не тренируется, и это оставляет дыру в пережитом опыте. Можно ли научиться замечать этот пробел внимания? Или, если нет, то может ли оно, по крайней мере, научиться наблюдать рефлекторные действия спокойно во время опасных моментов?

Почему полное осознание так важно для меня? Потому что осознание может меняться в соответствии с опытом. Если пробел осознания возникает в критический момент, мы теряем возможность научиться чему-то в этот момент. Выключение на долю секунды во время кувырка неприемлемо для полного осознания кувырка, и пробел останется внедренным в движение как часть общего чувства движения. Если сознание остается открытым во время этих критических моментов, оно проживет их, получит необходимый опыт и эти моменты перестанут быть критическими, а пережитый опыт добавится в сознание как часть его, тем самым расширив его ровно на величину опыта. Расширенная картина станет новой базой для движения.

Согласно моим рассуждениям, пробел – это тот момент, когда сознание уходит. Я не знаю куда. Но, мне кажется, я знаю – почему. Происходит нечто более быстрое, чем мысль. Например, движение в пространстве происходит при прямом положении головы и удобном постоянстве визуальных наблюдений, когда горизонтальность линии горизонта является важнейшей базой ориентации. Когда эта визуальная

база меняется слишком быстро для нашего (несколько медленного) сознания, как при вращении, катании, кружении и других дезориентирующих движениях, нечто рефлекторное и гораздо более быстрое, чем наше обыденное сознание берет верх и принимает на себя некоторые руководящие функции.

Мы играем с этим двойственным аспектом нас самих когда крутимся на каруселях и при обучении вращениям в танце. Головокружение и тошнота, я думаю, сигнализирует о том, что мы достигли границы между этими двумя аспектами физического контроля, сознательного и рефлекторного. Когда мы задерживаемся на этой границе с некоторой сознательной целью, мы ставим эксперимент над собой. Мы стимулируем рефлексы так, что наше сознание может наблюдать их в момент скачка. Обычно сознание ускользает, рефлексы включаются, затем снова выключаются, как при моргании глаз – мы почти не замечаем пробелов в визуальной непрерывности.

Визуальная непрерывность – это один из множества способов знать, где мы находимся. А незнание этого воспринимается как аварийная ситуация. Интересно, сколько раз в день или в час мы совершаем подобную переориентацию? Как бы то ни было контактная импровизация постоянно бросает вызов нашей ориентации: визуальной, пространственной, равновесию, местоположению сознания в теле. Этот вызов связан не только с акробатическими моментами и аспектами движения. Студенты часто испытывают головокружение при наблюдении своего внутреннего пространства, просто стоя спокойно. Это довольно странно, но вероятно является формой морской болезни, которая возникает когда у вас под ногами подвижная доска, а горизонт неподвижен. Стоя, вы ощущаете неподвижные ноги и осознаете движущееся внутри тело. При кувырках и вращении комната, с точки зрения глаз, кажется вращающейся, а пол – неподвижным.

Мне было необходимо по-новому решить проблему ориентации, чтобы сознание могло оставаться включенным в движение. Проблема курицы и яйца.

Эта сторона сознания – присутствие в физической реальности настоящего момента – знакома нам всем. Но используется она только при случае.

Без процесса отбора мы сталкиваемся с таким разнообразием меняющихся физических образов, что они скорее запутывают нас нежели помогают практике. И вот, когда нужный вид образов был найден, у меня начала формироваться идея Рабочей Модели. Она основывается на аспектах опыта, который был накоплен мной в процессе работы с



партнером, и в котором «интересные события», интересные моменты дуэта подтверждались обоими. Моменты дуэта, обычно проявившиеся как «случайные» и перетекающие потоки движения были для нас обоих приятны, в высшей степени стимулирующих и существенны. С другими партнерами это подтверждалось еще более.

Рабочая Модель определялась этим опытом и желанием артикулировать его, с тем, чтобы другие могли обрести подобный опыт. Если другие его так же обретут, то мы обнаружим возможно базовую модель коммуникаций между рефлексам двух людей при физическом контакте во время движения. Это была идея, для которой было необходимо два человека. Это не было борьбой, объятиями, сексом, бальным танцем, хотя и содержало элементы всего этого. И это нуждалось в названии, чтобы можно было ссылаться на него без нежелательных параллелей.

Для упражнений я принял за Рабочую Модель просто воображаемую персону без физических, сенсорных или социальных ограничений. Это есть обобщенная фигура с теми положительными качествами, которые я наблюдал у многих студентов, танцоров, представителей боевых искусств и детей. Я встречался с такой персоной в своей практике танца, определяя это как феномен дуэта. Я был для партнера таким же точно существом, и подобные моменты «встреч» они подтверждали затем эффект «попадания». Это должна быть очень упрощенная модель, поскольку студенты и я – живые люди, с огромным количеством нейронных связей в наших телах. Я конечно не смог бы учесть все эти и другие человеческие сложности. Однако в целях безопасности при взаимодействии одного тела с другим мы выбираем концентрацию на движении и на том как оно ощущается, а затем я предлагаю концентрироваться на ощущении веса, момента инерции, трении, касании партнера, ощущении поверхности пола под нашими телами и на расширении поля периферийного зрения.

Рабочая Модель имеет эти и другие столь же просто понимаемые характеристики. Это направлено на создание безопасности (а так же взаимопонимания), а не на ограничение импровизации. Я продолжаю повторять что импровизации нельзя научить, хотя можно ей научиться.

Но я думаю, что безопасности научить можно. «Держите свои колени над носками ног», это пример того, чему учат танцоров. Развивая и понимая принцип Рабочей Модели, студенты, я надеюсь, будут в безопасности даже в положении вверх ногами.

Итак, я двигался дальше, я делал предположения. Я допускал, что могу объяснить вещи непосредственно телу («...замечайте гравитацию...»). Я допускал, что тело за миллионы лет эволюции на планете в первую очередь настраивалось на планетарные условия, которые создали наш

потенциал, и только во вторую очередь на культуру, которую развила определенная часть этого потенциала. Это так же согласуется с некоторыми существующими теориями обучения языку. Мы рождаемся с потенциалом произнесения всевозможных человеческих звуков и языковых связей, но будучи направляемы в один специфический язык нашей культуры, осваиваем его, а остальной потенциал не используется и бездействует. В связи с Рабочей Моделью, основным вопросом является потенциал, но для чего? Что именно культура подавила или отбросила такого, что мы хотели бы вернуть? Мы можем пользоваться опытом нашей субкультуры и других культур понять, что именно требует от нас этот молох: некоторые позы, жесты и поведение – язык тела, как говорит сама культура, который способствует правильной социальной деятельности и коммуникации, а так же сопровождает наши мысленные отношения, которое мы приобретаем или добиваемся для должной презентации нашего «Я». Но на самом деле, сама идея «Я», вероятно, является культурной конструкцией. В спорте и в танце физическое поведение отклоняется от основных социальных порядков в некоторую окружающую область вне социальных норм, но разрешенную в определенной контролируемой форме. Эта деятельность требует других сенсорных навыков, нежели те, которые требуются за общим столом и за партой в школе. Рабочая Модель и ее характеристики сходны со спортом и танцем тем, что так же противостоит привычным нормам. Однако она отличается от них способом обучения.

Поведение в контактной импровизации развивается из ощущения движения. В танце и спорте движение сначала опробывается, а после этого ощущениям позволяют слиться с ним или нет. Очевидно, что для нашего случая это не подходит.

Что касается обучения... Без преувеличения можно сказать, что большинство из нас обучено сидеть неподвижно и концентрировать свое внимание на внешних объектах или на умственной деятельности по многу часов ежедневно. Упущенный потенциал очевиден – движение тела и периферийные ощущения. Наша альтернатива, Рабочая Модель, включала периферийное восприятие пространства, времени и веса.

Пространство становилось сферическим, время реальным, вес меняется все время вместе с направлением гравитации. В подходе к рабочей модели я сознательно не учитывал индивидуальных мышечных зажимов и табу при прикосновении, поскольку мы все привыкли не замечать их в метро, в спорте, у врача... И я не делал ударения на непредсказуемости импровизации, вроде танца на постоянно движущейся опоре, но предлагал вместо этого устойчивое состояние наблюдения

рефлексов. Пусть рефлексы сами решают, как вести себя с непредсказуемым. Этот метод был направлен на пробуждение дремлющих физических возможностей, чувств. Которые мы приучены не замечать. Куда это ведет на самом деле?

Все это звучит очень обнадеживающе и красиво. Воспоминание и открытие, освобождение, но куда эти изменения приведут нас мы не можем знать с точностью. Какими мы будем?

Мы начинали в 1972, все были молоды, здоровы и старались не создавать лишних проблем. Многое тогда казалось значительно проще. В процессе работы с целью передачи опыта от одного к другому были выявлены некоторые принципы – физические, ментальные, культурные – понимаемые студентами по мере обучения. Видеосъемка стала новым полезным инструментом. Мы могли увидеть те самые моменты, когда включаются автоматические рефлексы, когда мы оперативны, но не осознанны. Такие моменты замечались на видеозаписи и могли быть позже проверены в действии. Так можно было найти ключ к природе пробелов.

Мы видели, когда они появлялись и с какой частотой. Мы так же могли видеть очень раскованные моменты (и вспомнить соответствующие ощущения). Мы так же наблюдали очень скованные дуэты, где рефлекторные движения отсутствовали. Иногда люди выглядели осторожными, неспособными отпустить контроль ума. В таких случаях замечались страх дезориентации или фиксированные привычные реакции. В Рабочей Модели посторонние эмоции, дезориентация и т.п., которые мы переживаем в связи с пробелами внимания считаются симптомами того, что ощущения еще не готовы сообщить о происходящем сознанию и обращаются вместо этого к рефлекторной части сознания и тела. Я не могу понять осторожных дуэтов, очевидно, что в них доверие отсутствует. Возможно, однажды с другим партнером это изменится. Все, что можно делать в этом случае, это просто постоянно менять партнеров. Каждый может найти дуэт, который приведет его к своим рефлексам.

Когда я предлагал некоторые движенческие техники, они иногда обнажали укоренившиеся привычки в движении. Например, «кувырок айкидо», то есть диагональный переворот вперед. Многие люди в процессе кувырка закрывают глаза в момент, когда вес переходит на плечи и шею, а затем снова открывают их. Причем делают это неосознанно. Часто кувырок так же превращался в обычный переворот вперед. Эта проблема долгое время не поддавалась решению. Я понял, что прежде чем тело сможет найти новый кувырок, новый паттерн, для него полезно изучить ощущения, которые «кувырок айкидо» создает. Новые ощущения возникают в руке, спине и плече, и осознание пропускает их при кувырке.

Они могут быть исследованы отдельно, без участия всего тела в кувырке. Позиция сознания меняется в зависимости от упражнения. Вместо одного неизвестного действия, то есть привычного настолько, что оно не осознается, студентам предлагалось два познаваемых действия. Одно, новое, пробное, но понимаемое через сенсорную модель. Другое – привычное. Преодолев первые трудности по установлению различий между двумя концепциями кувырок, они могли заполнить пробелы сознания в обоих.

Это исследование развилось в новый технический подход. Важно понимать, что он требует работы как непосредственно с физическим телом, так и с определенным мысленным отношением. В «кувырке айкидо», например, было менее полезно знать форму и пытаться волево выполнять ее, чем стать наблюдателем ощущений и работать спокойно с каждым эмоциональным, ориентационным или привычным двигательным блоком по мере их появления. Здесь в фокус попадало качество сознания. Это не было, конечно, все сознание и все возможные взаимодействия. Рабочая Модель сознания в этом случае – это швейцарский сыр. Мы покупаем целый кусок и не обращаем внимания на дырки в нем, поскольку ими не пользуемся. Я хотел указать на дырки, допуская, что если бы сыр осознавал себя, тогда бы сырная часть была одним, а дырки – другим видом сознания, присущим общей форме, природе самого сыра. Я понимаю, что эту модель нельзя распространить слишком уж далеко, но возможно, она может быть полезна при работе с движением и осознанием.

Когда мы начинали работать над открытием потенциала ощущений, стало ясно, что каждое ощущение имеет образы разной природы. Швейцарский сыр – больше визуальный образ, в нем я концентрируюсь на том, как выглядит сыр, отображаемый в моем уме и передаваемый словами другому человеку. В нашей работе более всего необходимы кинетические образы, которые соответствуют движению и являются истинными (в отличие от рассуждений о сознании сыра).

Базу этого исследования сформировали «маленькие движения», происходящие в теле при его относительной неподвижности, когда вы спокойно стоите на месте, движения, создающие в вашем уме реальные, кинетические образы. Но являются ли они образами или ощущениями? Я предполагал, что ощущения – это то, что мы чувствуем в данный момент и, они становятся образами, когда мы замечаем, что наблюдаем их. Однако сознание не очень хорошо работает с неизвестным, как мы видели на примере «кувырка». Оно по-видимому должно знать или намечать, куда направлять себя и тело. Положение «свидетеля» может помочь изменить эту установку. Внутренние ощущения говорят: «Я могу чувствовать

небольшие движения». Затем включается другой механизм: «Тело поддерживается в вертикальном положении постоянными рефлекторными движениями мышц вокруг позвоночника». Сначала мы чувствуем, затем переводим ощущения в образ. Момент между этими действиями может быть меньше точки. Все это демонстрирует нам различие между знанием-наблюдением и наблюдением-знанием.

Мы начали эту работу, стремясь описать словами, что такое «контактная импровизация» в ее собственных терминах, а так же с точки зрения студента, который, например, имеет физическую силу, но не очень хорошо координирует свои движения, или хорошо импровизирует, но не доверяет свой вес другому.

Образы использовались для того, чтобы сфокусировать осознание, и затем дать ему возможность пребывать в ощущениях тела. Слова при этом должны быть недвусмысленными, позитивными, не угрожающими, информативными и общепонятными. Утверждения должны быть точными, очевидными, уместными. Говорить – это значит так же «задавать тон». Я пытаюсь упростить, уточнить сделать понятными свои телесные ощущения для передачи другому телу. При этом я, как бы сдвигаю свой «речевой» ум непосредственно в тело, локализуя сообщение и произношу его. Я мысленно представляю себе, что обращаюсь непосредственно к другому телу. Сознанию студента предлагается эмпатировать образ и наблюдать производимый им на тело эффект, а так же найти некие образы, которые в свою очередь могут быть названы, обсуждены и использованы в импровизационной структуре.

Изучая нечто, определяемое по мере продвижения, я делал предположения, допущения. При этом я также понимал, что все, что вы допускаете, неизбежно влияет на результат. Я пытался делать допущения сознательно и позволять феномену который мы исследовали – импровизации при касании партнера – формировать необходимые образы. Это заставляло нас обдумывать множество вещей, таких как коммуникация, эмоции, психология, секс, образование, развитие ребенка, культура, табу, пространство, время и «Я».

Очень просто сказать, что каждый несет ответственность за себя во время импровизации, но на самом деле это работа, требующая детального осмысления. Работа импровизатора никогда не заканчивается. Эта работа – исследование способности сознания слиться с телом в настоящем моменте и оставаться в нем, оставаться в теле, когда условия изменились.

## **2. Александр Гиршон. Импровизация и хореография.**

В современной культуре во внутреннем, неосознанном определении танца существуют две противоречивые тенденции: с одной стороны, танец всегда ассоциируется со свободой выражения, раскрепощением, «полетом»; с другой – «уметь танцевать – значит, знать правильные движения». Это противоречие связано со все еще существующим противопоставлением двух различных тенденций внутри танца: импровизации и хореографии.

Естественно, что танец изначально рождается из импровизации, а хореография (исторически) появилась только тогда, когда возникла необходимость передачи определенного опыта, закодированного в танце. Естественный эволюционный источник импровизации – радость движения и игры. Естественный эволюционный источник хореографии – удовольствие от подражания и единства в движении. Импровизация изначально более индивидуалистична, а хореография основывается, если можно так выразиться, на «стадных инстинктах», значимость которых для человека очевидна.

В современной культуре (преимущественно в России) среди профессионалов танца существует недоверие по отношению к импровизации, она приемлема лишь для социального танца («грязных танцев») и поиска новых движений, но не может быть сценическим жанром. Это недоверие выражается в том, что люди, получившие российское (советское) хореографическое образование в большинстве своем не только не умеют, но даже просто не могут импровизировать, что неоднократно наблюдалось на классах по импровизации. На мой взгляд, это недоверие основывается на нескольких «китах», один из которых – тоталитарное наследие, предполагающее недоверие личности самой себе. Поэтому индивидуалистичекая культура Америки стала более «плодородной почвой» для развития импровизации (помните эмерсоновское «доверие самому себе»?). Другой «кит» менее очевиден и связан глубинными христианскими (провиденциальными) корнями европейской культуры.

Попробуем посмотреть на эти направления с разных позиции, чтобы более непредвзято определить их отношения друг с другом.

### **Импровизация и хореография с точки зрения зрителя**

Как это не странно, во многих случаях для неискушенного зрителя нет особой разницы между импровизацией и современной хореографией –

если и то, и другое он видит впервые. Синхронность движений в хореографии, разумеется, выше, но синхронность – только один из приемов, причем в современной хореографии отнюдь не самый любимый. Остальные «критерии» – как то сюжет, сложность движений и т.д. – или воспроизводимы в рамках импровизации, или необязательны и в рамках хореографии. Бывает неудачная хореография, бывает неудачная импровизация. Реально больше всего для зрителя «работает» внутреннее присутствие исполнителя на сцене, его энергия, его увлеченность, его «безупречность». В случае удачной импровизации «творимый» смысл, энергия самого творческого процесса может передаваться внимательному зрителю и вызывает со-творчество. В случае удачной хореографии изначальный замысел может соединяться с личным присутствием и энергией исполнителя и вызывает понимание и со-чувствие.

### **Импровизация и хореография с точки зрения танцора**

Достаточно распространенное заблуждение – считать, что в отличие от хореографии, импровизация – это отсутствие школы и техники. На самом деле школа есть, но – другая, она работает на другом структурном уровне – это в первую очередь, техники релаксации и осознания тела, более тонкого чувствования внутренних сигналов, импульсов движения, чувствование партнера, пространства/времени как элементов, рождающих композицию. Если танцорам традиционных направлений нужно проводить много часов у станка, то импровизаторы, как говорила на своем классе Нина Мартин, «проводят много часов на полу, осознавая связи внутри тела».

Сложность техник импровизации равна сложности техники балета и модерна, но в каком-то смысле это действительно разные миры, которые можно совместить одному человеку, но гораздо труднее совмещать внутри школы или труппы.

Техника хореографии – это техника структурирования, построения мира из заранее заложенных, выделенных кирпичиков; техника импровизации – это скорее техника раскрытия, раскрытия потенциальных возможностей пустого пространства.

### **Импровизация и хореография как системы мировосприятия**

Хореография подразумевает «владение» телом, тело в этом случае является объектом, на который направлено действие. С этой точки зрения любая хореография выражает картезианскую парадигму субъектно-объектной разделенности, с непреерекаемым превосходством субъекта.

Именно внутри этой парадигмы родились все достижения научно-технического прогресса и лозунг «нельзя ждать милости от Природы...»

Импровизация предполагает со-творчество с телом, признание одинаковой значимости предварительно формленных замыслов и опыта и сиюминутных импульсов. Для импровизации нужно чувствующее и «думающее» тело, причем способ этого мышления кардинально отличен от традиционного вербального дискурса. Такое «думающее тело» скорее присутствовало в древних культурах, основанных на парадигме «единства с Природой».

Хореография предполагает изначальную серьезность – мир, созданный по некоторому идеальному образцу; в импровизации мир еще не создан, он может стать любым (хотя это в какой-то мере иллюзия) и в импровизации чаще рефлексировается материал, из которого создается художественная реальность, при этом пародия нередко становится способом «остранения», переузнавания мира.

Парадигма хореографии как имманентного видения мироустройства предполагает наличие в мире некоторого смысла, более того – Послания, которое можно понять и расшифровать, и в этом пересекается с миром теологии. Импровизация предполагает отсутствие изначального смысла и танец становится способом создать (= узнать его) или обнаружить его отсутствие. Оба варианта равно возможны, отсюда внутренний, метафизический риск импровизации. В этом импровизация близка мистическим поискам.

Глубинная психология говорит, что, если мы видим какое-либо непримиримое противоречие, то на более глубоком уровне мы можем обнаружить взаимодополняющий характер противоположностей. С моей точки зрения, импровизация и хореография – равноправные партнеры в танце, играющие разные, но одинаково важные роли. Современное развитие танцевальной культуры, когда импровизация все больше становится частью обучения танцоров и находит свое место среди других видов сценических искусств, доказывает это.

### **3. Синтия Новак. Размышления о танцевальной импровизации.**

Хотя я и согласилась написать эту небольшую статью об импровизации в американском танце модерн, я была немного обескуражена широтой темы. Поэтому я попыталась вначале установить, какое разнообразие скрывается за этим определением. Я опросила танцоров и хореографов, как они понимают суть танцевальной импровизации.



Чаще всего употреблялись слова – мгновенность, отзывчивость, взаимодействие, процесс и исследование. Импровизация называлась «танцем в настоящем», «спонтанной хореографией», «полный бардак» (messing around), «воплощай, когда это приходит». Я сформулировала свое собственное определение, по мотивам определения блюза, данного писателем Альбертом Мюрреем: импровизация означает выбор среди возможностей, присутствующих в данный момент, в противовес исполнению определенного материала, выбранного заранее.

Взяв эти слова как рабочее и достаточно широкое определение, я решила сформулировать уточняющие вопросы, чтобы описать различные формы импровизации: Какого рода возможности могут быть исследованы? Какой аспект движения или хореографии находит свое воплощение? Какого рода установки позволяют танцу случиться и какого рода цель (цели)? Сформулировав это, я обнаружила, что существуют две широкие категории внутри танцевальной импровизации, появившиеся в различное время в истории американского танца. Я охарактеризовала первую категорию как импровизацию для личного и/или хореографического исследования, как часть обучения или терапии. Вторая категория – это присутствие импровизации в выступлении.

Корни импровизации как исследования лежат в первой половине XX века. Среди множества течений, повлиявших на развитие этой категории можно назвать развитие гимнастики Дельсарта, философию Джона Дьюи и эксперименты основателей танца модерн. Эти влияния ощутимо сказались на преподавании танца в колледжах среди таких преподавателей/танцоров как Маргарет Х'Даблер и Берд Ларсон и в танцевальных студиях, таких как школа Денишоун. При этом в танцевальной импровизации видели в первую очередь творческое выражение, когда студентам задавались образы или какие-либо качества движения, использования пространства, времени, динамики или вид движения (повороты, падения). Такой метод обучения позволял получить личный опыт творчества в отличие от рутинной имитации.

Когда в 20-е и 30-е годы стали появляться первые профессиональные студии, хореографы, такие как Марта Грэм, Хелен Тамирис, Дорис Хэмфри и Чарльз Вейдман, находили новые движения, импровизируя сами или руководя своими танцорами при поиске новых движений – это было необходимо, поскольку движенческий словарь нового танца еще не существовал.

Родоначалники модерна стремились утвердить новый танец как форму искусства, вместо того, чтобы увидеть изменение роли танца в жизни Америки. Постепенно, они отделили себя от простого обучения

танцу и любительского танца, развивая движение посередине между импровизацией и поставленной хореографией. Ирония также заключается в том, что Изадора Дункан, которая преподавала импровизацию и могла импровизировать, танцуя на сцене, также пыталась отделить свое «высокое» искусство от «примитивных» импровизаций «черного джаза и танца».

Постепенно, основные техники танца модерн были определены и кодифицированы, и на классах стали разучивать только известные последовательности движений. Исключением, ставшим правилом в американском профессиональном тренинге танца модерн, были классы Хольм-Николайса-Льюиса, на которых из-за сильного влияния немецкой традиции импровизация являлась неотъемлемой частью обучения.

Практики импровизации по-прежнему используются в преподавании танца для детей и в некоторых колледжах. Импровизацией вынуждены заниматься и современные хореографы, если хотят найти новые движения, которые затем станут частью хореографии; с появлением видео такие хореографы как Твила Гарп и Билл Т. Джонс/Арни Зейн импровизировали перед видеокамерой, просили танцоров разучить движения с экрана, а затем отбирали, очищали и устанавливали последовательность движений.

Практика импровизации была также соединена с психологическими теориями, появившимися в 20-м веке. В 40-е и 50-е годы зародилась танцевальная терапия, благодаря усилиям таких пионеров этого направления как Мэриан Чейс, Бланш Эван и Мэри Старк Уайтхаус. В танцтерапии импровизация используется как метод личного и хореографического исследования. Однако, для танцтерапии важнее всего исследование выражения психологических состояний через движение. Терапевт может двигаться в соответствии с движениями клиента или вести клиента по «свободным ассоциациям» внутреннего опыта, выражаемым в движениях. Импровизация в любом случае позволяла сохранить индивидуальность и вступить во взаимодействие.

Перейдем ко второй большой категории – импровизационным перформансам. Вторая категория отличается от первой скорее смещением акцента, чем различиями в практике. Импровизационные выступления преимущественно появились во второй половине века, начиная с 50-х годов (например, нью-йоркские хэппенинги Анны Халприн) и распространились в 60-е годы вместе с развитием танцевальных экспериментов пост-модерна.

В этот период танцевальная импровизация часто носила выраженный социальный и политический смысл, проживалась танцорами и зрителями как анархическое, демократическое, анти-традиционное и

антиавторитарное событие. Совместное влияние танца и театра являлось сильным психологическим и драматическим источником развития импровизации (например, Гранд Юньон, Даниэль Нагрин'с Воркгруп), вдохновляя появление более фрагментарных и сюрреалистических работ, отличающихся от более психологических танцев родоначальников модерна.

Эти истоки и работа многих артистов в последующие десятилетия привели к тому, что импровизационная практика расширилась до обильного спектра форм, начиная от простого представления процесса импровизации как такового и до сложно структурированных импровизаций, не уступающих по сложности изощренной хореографии. «Ежедневно меняющийся продолжающийся проект» Ивонн Райнер представлял собой репетицию на сцене, где выступление в стиле контактной импровизации продолжалось много часов в галереях, зрители при этом могли входить и выходить по своему желанию.

Внимание к элементам структуры вместо или в дополнение к самому процессу импровизации порождал самые разнообразные структуры или организующие принципы, от простейших до самых сложных. Лиза Нельсон и Стив Пэкстон в «РА RT» танцевали простую последовательность под запись оперы Роберта Эшли: «усатая» Нельсон танцевала соло, Пэкстон, в солнечных очках, присоединялся к ней, они танцевали дуэт, затем он оставался с сольной партией, а потом они вновь соединялись в дуэте. Танцоры заново изобретали все элементы хореографии во время выступлений. «Леди и Я» Блонделл Каммингс позволяла солисту следовать музыкальному повествованию джазовой песни внутри непредсказуемой комбинации поставленных и импровизационных движений, разница между которыми не воспринималась многими зрителями.

Появились и другие способы использования импровизации во время выступления. Например, для сольной импровизации нужны особые навыки, отличающиеся от навыков ансамблевой импровизации, хотя, конечно, навыки не определяют все. Некоторые артисты, не смотря на постоянную сольную практику, создавали групповые работы (Симон Фоти, Билл Т. Джонс), другие работали преимущественно в одиночку или с музыкантами (Марги Билс, Стив Пэкстон, Феб Невилл). Соло импровизатор полностью отвечает за форму и структуру танца, часто создавая танцуя только в ему присущем стиле, который невозможно передать другому танцору.

Групповая импровизация требует внимания и чувствительность к другим перфомерам на определенном уровне. Она также требует

определенного эстетического и стилистического единства, или же предусматривает структуру и технику, помогающую взаимодействию и развитию танца. Например, Кеннет Кинг использовал таблицы для организации пространства в своих танцах, хореографическая импровизационная техника Ричарда Булла основывалась на аналогичной практике джазовых музыкантов и огромном разнообразии танцевальных сценариев, Дуглас Данн комбинировал поставленные последовательности движений с выбором танцора когда и где в пространстве будет воплощена эта последовательность.

Эти три примера представляют различные стили движения, визуальной организации и источников танца. Эти артисты разделяют что-то общее с соло импровизаторами, но также в их импровизированной групповой хореографии есть что-то особое. Они и другие хореографы, использующие импровизацию, имеют что-то общее с традиционными хореографами, но отличаются по эстетике, интересу к структурной организации и т.д.

Мне представляется, что по отношению к импровизации существует определенное недопонимание ввиду разнообразия явлений, называемых одним именем. Зрители, ожидающие увидеть один вид импровизации и наблюдающие что-то совсем другое, могут быть разочарованы. Защитники процессуально-ориентированной импровизации говорят о ее чистоте и красоте концентрации при нахождении решения в настоящий момент времени. Другие критикуют ее за «неинтересность» для зрителей и занятие «самооправданием». В более структурированных композициях могут быть отмечены их хореографические достоинства и способность выступать и изобретать одновременно. Те, кто ищут явной случайности и «риска» импровизационного процесса могут отвергать этот вид импровизации.

«Само-оправдание» зачастую появляется во время дискуссий об импровизации. В некоторых случаях это действительно так. Однако и среди традиционной хореографии также встречаются примеры «самооправданий». И более разумно обозначить вид импровизации и оценивать его соответственно. Когда танцевальная импровизация бедна по исполнению и структуре, критики говорят, что «импровизация в выступлении не работает», ею гораздо интереснее заниматься, чем смотреть. Можно ли то же самое сказать о бедной и ненасыщенной хореографии? Объясняют ли джазовые критики слабость композитора или исполнителя импровизационным характером музыки?

Я также не могу пройти мимо интересного, но ошибочного впечатления, что импровизация является синонимом определенного стиля движения. Теоретически, практикуя, можно импровизировать в любом

стиле движения и хореографии, как это и происходит в разных местах мира. Мерса Каннингхэма из-за его алеаторического использования пространства в начале карьеры ошибочно считали импровизатором (зрители путали процедуру случайного выбора последовательности движений с импровизацией). Танцы Триши Браун в конце 70-х и начале 80-х «выглядели» как импровизация из-за сложности последовательностей, отсутствия пространственной симметрии и использования движений, взятых из контактной импровизации. А синхронные, выстроенные по таблице импровизации Кеннета Кинга «выглядят» как поставленная хореография, при этом он использует формализованные, хорошо построенные и контролируемые движения.

Написание этого короткого обзора пробудило мой аппетит к тому, чтобы больше узнать об особых практиках и идеях различных преподавателей, хореографов и танцевальных групп, для которых импровизация является самым важным элементом их работы. За короткое время, я нашла множество примеров, для которых у меня здесь просто не хватило места, но при этом, я не считаю, что мои знания достаточно полны. Давайте будем узнавать больше об этом привлекающей внимание, но мало документированной части нашей истории танца.

### **Некоторые принципы контактной импровизации.**

1. *Движение следует за смещением точки контакта между телами партнеров.* Преобладает движение при соприкосновении двух тел, поиск взаимных пространственных траекторий при взаимодействии с весом тела. Танец направляется ощущениями партнеров, их намерением сохранить или не сохранять физический контакт и продолжать поиск взаимной опоры.

2. *Чувствовать кожей.* Почти постоянный физический контакт между партнерами направлен на использование всех поверхностей тела для поддержки собственного веса и веса партнера.

3. *Перетекание.* Внимание направлено на сегментацию тела и движение одновременно в нескольких направлениях. Последовательное включение частей тела в сочетании с их посылом в нескольких различных направлениях. Постоянное смещение веса на соседние сегменты расширяет возможности импровизации и смягчает падения и перекаты. Сегментация тела и множественность направлений создает эффект суставчатости движения. В отличие от традиционных модерн – техник, где так же используются подобные приемы, но акцент делается на одном направлении или простой противофазе, в контактной импровизации часто используется свободный поток инерции вне жесткого контроля.

4. *Ощущение движения изнутри.* Ориентация и внимание на внутреннем пространстве тела. Вторичное внимание на форме тела в пространстве. Контактные импровизаторы большую часть времени проводят, концентрируя внимание внутри тела с целью восприятия тончайших изменений веса и обеспечения безопасности себя и партнера. Мастера, для которых восприятие гравитации стало частью их природы могут чаще, чем начинающие сознательно проецировать свое тело в пространство. В то же время, даже в соло импровизации «контактер» часто сохраняет внутренний центр внимания и поглощенность движением.

5. *Использование сферического пространства.* Трехмерные траектории в пространстве, спиральные, искривленные округлые линии движения тела. Эти траектории тесно связаны с физическими задачами поднятия веса и падений с минимальным усилием. Подъем по дуге требует меньше мышечных усилий, а падение по дуге уменьшает удар.

6. *Следование за инерцией, весом и потоком движения.* Свободный, набирающий силу поток движения в сочетании с попеременным активным и пассивным использованием веса. Контактные импровизаторы часто делают ударения на непрерывности движения, когда заранее не известно куда оно может привести их. Они могут активно тянуть, толкать или поднимать следуя порыву энергии или пассивно позволять инерции увлекать их.

7. *Подразумеваемое присутствие зрителей.* Сознательная неформальность презентации, в форме практики или джема. Приближенность к аудитории, сидящей обычно в кругу без формально обозначенной сцены. Особенно в ранние годы танец контактной импровизации уже происходил, когда зрители только входили в зал, так что начало представления было неопределенным. Перформанс напоминает контактный джем, здесь отсутствует специальный сценический свет, декорации, мизансцены, отсутствие сценической одежды.

8. *Танцор – это обычный человек.* Принятие поведенческого или естественного положения вещей, танцоры, как правило избегают движений, четко идентифицируемых с традиционными техниками танца и не делают различий между повседневными движениями и танцевальными. Они поправляют одежду, смеются. Кашляют, причесываются, если это необходимо прямо на сцене, они как правило не смотрят на зрителей.

9. *Позволить танцу случиться.* Хореографические структуры организованные в последовательность дуэтов, иногда трио или больших групп, и почти непрерывное физическое взаимодействие танцоров. Такие элементы хореографии, как организация пространства, выбор темы движения, использование драматических жестов очень редко

используются намеренно. Но хореографические формы возникают все же из динамики смены участников и неизбежно возникающих настроений и состояний в процессе импровизации.

10. *Каждый должен быть одинаково важен.* Отсутствие внешних знаков различия между танцорами, таких как порядок выхода, продолжительность танца, костюм. Качество движения в контактной импровизации усиливает этот эффект.

#### **4. Формирование импровизационных навыков. Инструменты для создания импровизаций.**

##### **1.1. Импровизация – основы, звук и мгновенная композиция**

Если сказать ученику, как любому человеку – «импровизируй, делай, что хочешь» - это может поставить его в тупик. «Раз я могу делать всё, что я захочу – зачем мне это делать?». Ценность импровизации понимается только в процессе танцевания. И главный из них – уметь делать выбор. Мгновенно. «Но с чего начать импровизацию?». Звук начинается с тишины, рисунок – с чистого листа, движение с паузы. Это начало освоения. Всё может быть гораздо сложнее. Но сейчас – к азам. К вариантам того, что можно делать, когда я вышел на площадку, остановился и в воцарившейся тишине-статике я могу:

- двигаться, не двигаться;
- смеяться, плакать, кричать, молчать, рассказывать историю, ничего не рассказывать;
- обращаться к аудитории, игнорировать аудиторию;
- быть приятным, грубым;
- лгать, развлекать аудиторию, быть кем-то, кем ты не являешься;
- искать свободу и быть свободным;
- слушать и говорить в равной мере;
- соблюдать правила, нарушать правила;
- понять сложность всего происходящего, не иметь понятия, что происходит – Быть честным;
- использовать инструменты, разрабатывать инструменты, принимать решения, думать;
- не использовать инструменты, не принимать решения, не думать;
- просто продолжать пытаться.

##### **Взаимодействие с музыкой и звуками.**

Под какую музыку можно импровизировать? Под любую, но в зависимости от того, для чего вы решили использовать импровизацию. Задачи могут быть разные – «попробовать музыку телом», найти лексику, на находчивость, на неожиданность, на сопротивление, на композицию, на медитацию, на гармонизацию, на пробуждение и тому подобное. Но однозначно – это работа с музыкой как внешним источником, дополняющим сценическое действие, танец. Поэтому личность танцовщика, хореографа должна быть выше музыкального произведения, каким бы великим оно ни было. Итак:

- будьте устойчивы, не позволяйте музыке поработать вас;
- решите или договоритесь с партнерами, каковы будут ваши отношения с музыкой;
- найдите музыку, которая была бы интересным, но не очевидным дополнением;
- танцуйте без музыки, на танец, на перемещение в тишине интересно смотреть, не бойтесь этого;
- изображайте то, что не имеет смысла, не подходит для той музыки, которая звучит;
- не позволяйте громкости звука перекрывать ваше выступление.

Вот список композиционных ключей при работе с музыкой:

- танцевать под музыку;
- танцевать под ритм;
- танцевать с музыкой;
- игнорировать музыку;
- создавать звук;
- танцевать в тишине;
- создавать тишину.

## **1.2. Инструменты хореографической импровизации, использование Dynamic phrasing.**

При длительной импровизационной практике естественным образом начинается структурирование выразительных средств и элементов. Выстраивание приемов, инструментов построения танца, постановка и решение задач в импровизационном танце. Рассмотрим основные инструменты хореографической импровизации:

**Пространство.** Сцена, учебный класс, лестничная площадка, поляна в лесу, заброшенный пустырь, топливная бочка..., где бы вы ни танцевали, данное место действие можно использовать так:



- импровизировать, обращая внимание ко всему пространству вокруг вас, равномерно распределяться в нем, использовать кинесферу, суперзону / мини-зону;
- использовать только незаполненное пространство;
- перемещать свое тело по искривленному пути, создавая плоскости, линии движения, используя фиксацию на точке пространства.

**Усилия.** К движению, к внешним объектам перформер прилагает усилия, которые могут отличаться по степени затрат, по качеству исполнения:

- перемещение с использованием сильных, легких, прямых, изогнутых, быстрых, медленных, свободно протекающих или контролируемых движений;
- переключаться между противоположными качествами, такими как сильные-легкие-сильные, быстрые-медленные, плавные-резкие и т.д. Создавать целые секции, используя только одно качество.

**Ритм** в импровизации, как сердце должно быть живым и самостоятельным. Музыка задает ритм, характер, фактуру, делая танцора медиумом, который транслирует музыку через движение. Но без музыки или поверх музыки можно наложить свою ритмическую основу и этот конгломерат усилит и танец, и визуальное воздействие на публику. Ритм нельзя изобразить, всегда слышно, видно, что человек не ритмичен и есть ряд условий, которые должны быть соблюдены для освоения ритмических основ в танце. А пока мы предлагаем использовать инструмент «ритм» следующим образом:

- экспериментируйте с ритмами, варьируя акцент движения – импровизируйте целые секции, используя только импульс или удар, или свинг;
- импровизируйте с быстрой сменой ритмов.

**Действия.** В импровизации, в частности в физическом, пластическом, драматическом театре действия являются основным языком изложения представления. Под действием можно понимать не только движение осуществленной для какой-либо конкретной цели, но и любое перемещение тела или части тела. Можете попробовать:

- импровизировать с помощью простых действий, таких как перемещение, прыжок, жест, падение и т. д.;
- импровизировать дольше с одним действием, тщательно изучить его;
- импровизировать с быстрой сменой действий.

**Естественность.** Как один из способов описать используемые в танце, в пластическом действии движения – можно прийти к простому пониманию естественно-не естественно. Если вы наблюдательны и дружите с логикой, то вы бы заметили присутствие дуальности в предлагаемых вам инструментах. Своеобразно, эта дуальность содержит конфликт действий – мягко-твердо, легко-тяжело, пусто-наполненно. Проживая заявленный инструмент, прием вы действуете на площадке как и описано в трактате Аристотеля о законах драмы, в конфликте. Итак, подходя к данной дуальности:

- попытайтесь найти ненатуральные, неестественные комбинации движений и ритма, такие как падение с импульсом;
- импровизировать дольше с неестественным движением, думать, искать варианты.

**Пространственная проекция.** Место исполнения импровизации не ограничивается параметрами выбранной площадки и ее реального местонахождения – театр, лифт, пешеходный переход. Любая приемлемая для вас пространственная структура может стать источником вдохновения или инструментом исследования. Вы можете:

- импровизировать с вашим фокусом, проектировать в космос, заставлять нас видеть что-то – воображать линии и напряжение между частями вашего тела, показывать их зрителю;
- рисовать линии и круги в воздухе.

**Энергетический поток и происхождение движения.** Погружение в околотанцевальные техники – йогу, тай-цзы, восточные единоборства понятие «энергия» перестанет быть для иллюзорным явлением. Вы почувствуете на собственном опыте присутствие и силу энергии, ее движение, зарождение, наполнение вас и вытекание. В импровизации:

- позвольте энергии течь через ваше тело, через суставы;
- постарайтесь вытянуть энергию из земли или создавать ее в тазу.

**Композиция.** При рассмотрении инструментов в построении импровизации, само по себе перечисление, перебирание нескольких или выбор одного из них и погружение в него становится элементом композиционной структуры. Попробуйте:

- использовать инструменты для анализа и составления целых комбинаций, то есть весь танец будет управляем качеством усилий.

## 2.4 Кино-, видео-, аудиоматериалы

Для более эффективного формирования знаний и оценочных

1. Стив Пекстон «Падение после Ньютона»
2. С. Гелем. Теленовеллы: «Evidentia», «Smoke».
3. В.Форсайт. «Solo».
4. Театр танца Гарлема. «Troya games».
5. Е. Панфилов. «Капитуляция», «Бабы.1945-й», «Река» и др.
6. Т. Баганова. «Свадебка», «Кленовый сад» и др.
7. О. Пона. «Лица.ru».
8. Р. Поклитару. «Три грузинские песни», «Рождественский ужин», «Кармен» и др.
9. Д. Смирнов. «Тряпичный угол», «Голос».
10. Д. Куракулов. «Кумпарсита», «Пустынный ветер Самнум».
11. М. Бежар. «Метаморфозы».
12. Матс Эк. «Жизель», «Appartment», «Кармен».
13. И. Киллиан. «Свадебка», «Sweet dreams», «Sarabande», «Petite mort».
14. Мюзиклы «Notre Dame de Paris», «Чикаго» и др.
15. D.O.Z.S.K.I. «Камень, ножницы, бумага», «Хомосапиенс».
16. «Juste Debout» разных лет (new style, locking, popping, house).
17. «Bremen» разных лет. Чемпионат мира, хип-хоп.
18. «Battle of the year». Разные годы. (break dance).

### **3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1 тематика практических (лабораторных) занятий**

##### **7 семестр**

1. Принципы контактной импровизации. Импульс и реакция. Фиксированная точка контакта.
2. Чувствительность (пористость). Повышение чувствительности при взаимодействии – один из важных этапов развития контактника.
3. Смещенная точка контакта (скольжение).
4. Прием-передача веса.
5. Поток (текучесть).
6. Единое дыхание: жест раскрытия-закрытия.
7. Единое дыхание: жест замаха-воздействия.
8. Напряжение (степень сопротивления).
9. Глубина контакта: кинесфера, поверхность, оболочка тела, ядро.
10. Подвижность и удержание внимания.
11. Групповые формы работы в контактной импровизации.

##### **8 семестр**

1. Физический театр. Соло.
2. Партнеринг в физическом театре.
3. Реквизит в импровизации.
4. Декорация в импровизации.
5. Костюм в импровизации.
6. Инструмент «части тела».
7. Инструмент «дыхание».
8. Инструмент «композиция».
9. Практика партнеринга
10. Принципы групповой импровизации.
11. Упражнения на групповую импровизацию.

### 3.2 Задания и методические рекомендации к практическим занятиям

#### 7 семестр

**1. Принципы контактной импровизации.** Групповое занятие. Работа в парах. Преподаватель дает упражнения на основе базовых принципов контактной импровизации. Контактная импровизация, разработанная в начале 1970-х годов, исследование того, как два тела могут двигаться вместе, оставаясь в контакте. Контактная импровизация – это исследование в рамках законов физики. **Удар и отскок, вес и реакция** – парадигмы Ньютона, которые танцоры являются «яблоками Ньютона», а не отстраненно наблюдают или размышляют над этими физическими событиями.

**Импульс и реакция.** Роли в паре – **ведущий, ведомый.** Упражнение «Прикосновение». **Фиксированная точка контакта.** Согласуйте прикосновение к партнеру и скорость заданного движения. Выбирайте точки прикосновения диаметрально-противоположные, для того, чтобы подтолкнуть партнера к активной воспринимающей позиции, но находясь в двигательном покое, а самого себя – к активной преобразующей позиции.

Предложите студентам поделиться впечатлениями от проделанной практики. Обратите внимание на варианты грубого, неэтичного или пассивного прикосновения, когда ведомый закрывается, напрягается или начинает оказывать сопротивление воздействию ведущего. Подытожьте впечатления.

**2. Чувствительность** (пористость). Повышение чувствительности при взаимодействии – один из важных этапов развития контактника. Работа в парах. Педагог предлагает ряд танцевальных ситуаций. Прикосновение к партнеру, без использования рук. Ощущение мягкости, пористости, как губка, дыша через все телесное существо. Нарабатывайте «пористость» тела, посмотрите как видоизменяется контакт от соединения «пористости» одного партнера с «сыпучестью», «шероховатостью», «сухостью» другого партнера.

**3. Смещение точки контакта (скольжение).** Работа в парах. Педагог предлагает инструкцию: точка контакта на теле партнера в момент прикосновения не является точкой приложения силы для смещения тела партнера, а скользит по телу. Чувство контакта с партнером похоже на влажную полоску мыла, скользящую по коже. Проработайте варианты – скольжение заканчивается воздействием на партнера,

соскальзывает с тела в пространство, заканчивается без воздействия. Попросите студентов поэкспериментировать со скоростью, усилиями, чтобы найти дополнительные варианты приема «скольжения».

- 4. Прием-передача веса.** Работа в парах. Педагог предлагает ряд танцевальных ситуаций: «спина к спине», «положить партнера на спину без помощи рук», упражнение на доверие, партнер на четвереньках – перекатиться через него, перекат через лежащего партнера, лечь-встать в постоянной весовой провокации на партнера, выпрыгнуть вверх при помощи партнера, удержание полного веса партнера на бедре, на плече, на руках. Максимально исключить включение мышц в удержание веса, выстраивать поддержку «на костях», на жестких линиях опоры. Создание совместного центра тяжести с партнером, партнерами. Проследите за визуальной естественностью перетекания кинетического импульса из движения одного партнера в прием веса другим партнером.

Предложите к рассмотрению ситуацию, когда партнер непредсказуемо ведет себя по отношению к приему веса. Определите набор реакций этого партнера: принимаю вес, избегаю принятия веса, «таю под прикосновением партнера». Упражнение развивает мгновенную реакцию партнера, готового к передаче веса, с включением ресурсов выхода из сложившейся ситуации.

- 5. Поток (текучесть).** Работа в парах. Педагог предлагает ряд танцевальных ситуаций: подъем лежащего партнера за руку со сменой ролей, вывод партнера из баланса при удержании за руку и перевод на противоположную сторону с восстановлением баланса и сменой ролей, пристройка к партнеру – скольжение – воздействие или перенос веса на партнера со сменой ролей. Проследить следование собственной энергии, внутреннему потоку и ощущение контакта, где он соединяется с кем-то другим.

Работа в группе. Исследовать ситуации: цепочка простых воздействий партнера на партнера стоящих в линию, в «стайке», совместное движение двух разнохарактерных по движению групп, движение сольное или парное через декорационные конструкции. Концентрация внимания на мягком перетекании из вертикальных положений в горизонтальные, от двигающегося партнера в стоящего со сменой ролей и с умножением двигающихся.

Многие из ранее упомянутых образов помогают создать внутреннюю текучесть. Визуализация «переливания» своего тела на

партнера и наоборот. Исследование различных свойства жидкости, таких как оливковое масло, мед. Самостоятельная работа студентов – найти образ, отражающий внутренний поток.

**6. Единое дыхание. Жест раскрытия, жест закрытия.** Работа в парах, мелких группах. Соединения дыхания и движения по принципу раскрытия-закрытия грудной клетки. Раскрытие обеспечивает вдох, закрытие – выдох. Предложить студентам визуализировать образ дыхания через природные явления или предметный мир: раскрывающийся цветок, заходящее солнце, ребра грудной клетки, надувающийся шарик и т.д.

**7. Единое дыхание. Ситуация замаха-воздействия.** Ситуация вдоха как замах, выдоха как удар-воздействие при взаимодействии персонажей. Проследить усиление физического воздействия при координации дыхания и взаимодействия. Обменяться впечатлениями и подытожить значение координации дыхания и движения на энергозатраты, концентрацию внимания, создание условий для конструктивного течения мысле-образов.

**8. Напряжение (степень сопротивления).** Работа в парах. Педагог предлагает ряд танцевальных ситуаций: визуализация, общей массы единого вещества, которое может разделяться на две капли. Как только капли касаются, они сливаются и снова становятся одной каплей. Рассмотреть жидкости разной степени плотности – вода, масло, мед, смола. Исследовать ситуации взаимодействия разных жидкостных сред друг с другом. Упражнение вырабатывает навык удержания собственного образа, характера движения от влияния образа и характера движения партнера, помогает понимать конфликт сред и развивать их в слиянии и получении общей массы.

Рассмотреть ситуации личного движения и взаимодействия объектов разных степеней напряжения и приложения усилий: пластилин, вулканическая лава, движение в невесомости, противостояние атлантов. Поделиться впечатлениями о способности удерживать заявленный образ, концентрируя внимание на физической, мотивационной или нравственной природе конфликта между персонажами.

**9. Глубина контакта.** Работа в парах. Педагог предлагает ряд танцевальных ситуаций: а) соприкосновение с полем партнера

(сравнимо с электростатическим полем вокруг воздушного шара), ощущение его плотности и взаимодействие с ним без фактического контакта; б) поверхность, в этой форме контакта, осознание помещается на поверхностное взаимодействие. Вы попадаете в контакт с поверхностью тела; в) оболочка тела – здесь контакт достигает первого слоя тела, но не до самого основания, где опытное взаимодействие происходит под поверхностью; г) ядро – обращение к тому, что является внутренним наполнением тела или его частей на данный момент. Это центр тела, который остается на месте во время вращательного движения.

Вариативно можно исследовать погружение в контакт через концепцию телесно-интеллектуального центрирования (Body Mind Centering), где концентрация внимания на движении исходит из выбранного уровня: эфирное пространство вокруг тела, уровень тканей кожного покрова, мышц, костей.

- 10. Подвижность и удержание внимания** в хореографической сольной импровизации закрепляется на следующих этапах: расфокусировка – всегда смотреть на движение формы, без центрирования фокуса, мультифокус; полицентризм позволяет наблюдать и управлять большим количеством центров движения в теле, а также перемещать центр (может ли ваш локоть стать центром вашего тела?).

Для оптимизации учебного процесса можно задать стилизацию движения – свободная пластика, контемп, джаз-танец, классический танец с подробным обоснованием отличия того или иного направления. Например: классическая техника: используйте свои навыки в классической технике, выворотности и подтянутости ног, устремленной осанки, мягкого хода и естественности рук, неприкасаемость к телу, максимального объема и легкости движений.

Особое внимание педагога и студентов следует обратить на кисти рук. Сосредоточенность на движении тела требует немалых энергетических затрат и человек начинает «экономить», в частности на кистях, пальцах рук. Они застывают и весь дальнейший танец происходит с «мертвыми руками». Для оживления и включения кистей, а также – донесения своего пластического внимания до крайней периферии и повышения общего уровня энергетики исполнителя предложите студентам ситуации: танцующие руки, играющие на музыкальных инструментах, энциклопедия жестов. Руки должны быть наполнены активностью и игрой, оживленны, округляют или обрывают, заканчивают линию или движение, переходят на четкие



ритмические движения, отрывистые, резкие; избегаем мертвых, без энергии рук. Предложите студентам поделиться впечатлениями – какое состояние у исполнителя, которые танцует, исключив кисти и какое образ возник у зрителя, наблюдавшего за таким танцем.

**11. Групповая работа.** Концентрация внимания на работе группы. Цель упражнений этого раздела – научиться быть участником группы, научиться воспринимать себя как часть целого, принять на себя ответственность за хаотичные неконтролируемые движения, за надуманные индивидуальные пластические решения, конфликтующие с линией, характером или приемом, в котором сейчас работает группа.

Один ведущий на группу. Смена Ведущего. Ведущий предлагает группе характер взаимодействия из изученных ранее. Как только участники группы распознали прием они включаются в предложенную форму. Если не распознали или находятся в смятении – необходимо воздействовать на них, «включать» в общую работу физически. Смена ведущего должна происходить по мере отработки предложенного приема. Для систематизации структуры взаимодействия придерживаться принципов «нет развития – остановись», «нет развития – передай инициативу», «нет развития – перехвати инициативу».

Выберите простой прием из изученных ранее и предложите ведущему развивать прием только по скоростному параметру. Роль ведущего слышать группу постоянно, вести ее как увеличенные собственные физические параметры. По окончании упражнения поделитесь впечатлениями и подведите итоги по силе и мощи коллективного взаимодействия, по энергопотенциалу слаженной работы группы.

## 8 семестр

**1. Физический театр. Соло** как инструмент импровизации в физическом театре. Физический театр в своей основе законы драмы, где в свою очередь главенствует целенаправленное действие. Посредством простых физических действий замотивированный персонаж достигает своей цели, проходя через ряд кульминационных событий, впадая в конфликт с другими мотивами или целями, своими или других персонажей. Михаил Чехов называл актера как «мастер простых физических действий».

Предложите студентам:

- выбрать эмоциональное состояние (гнев, радость, протрация, воодушевление и прочие). Погрузиться в это состояние и начать исполнять какие-либо движения. Важно следить, чтобы заданная эмоция удерживалась в фокусе внимания;

- скопировать манеру, характерные черты, изображать пол (гендер), историю известной личности;

- представить, что вы носите маску без эмоций. Пусть группа подыграет: создает разные скоростные ситуации с воздействием и управлением. Включайтесь в предложенную игру скоростями, напряжением, характером движения, но не задействуйте мимические мышцы;

- если у вас нет идей – признаваться в этом, сказать об этом вслух, чередовать и развивать отношение к этому факту от «преувеличения значимости» до равнодушия, бессилия;

- отказаться от запретов, табу, снять «галочку» с пункта запреты в ваших программах движения и отпустить себя в импровизацию без ограничений. Единственно, за чем оставить следить подсознание – инстинкт самосохранения. Ваше здоровье и техника безопасности первостепенны. Если вы хотите выйти и за эти пределы – тщательно организуйте пространство, чтобы не навредить себе физически – следует убрать жесткие, угловатые, режущие предметы, устроить или найти поролоновую яму;

- показать одно из своих ключевых качеств, настроение, эмоцию, которые вы за собой неоднократно замечали или вам о них говорили, вспомните и восстановите какую-либо ситуацию из вашей жизни, если у вас есть «специфические» качества – лень, перфекционизм, недоверие, раздражительность – покажите, как эти качества проявляются в вашем движении;

- исследовать речь, как создаются звуки, как они согласуются с движением тела, перейдите на речь. Можете использовать подготовленный текст или импровизационную речь. Направьте свой голос – говорите себе, бубня под нос, перейдите на шёпот, скажите вслух, адресуйте фразу партнеру, публике, стене, предмету. Меняйте объекты, чередуя свое воздействие на объект с реакцией от ответа со стороны объекта. Если объект не ответил ни слова – это тоже «ответ».

- научитесь сочинять движения, комбинации в танце, не создавайте движение в сознании, не моделируйте его с последующим воспроизведением, позволяйте ему течь из эмоционального состояния как будто вы рисуете в пространстве. Прежде танца – возьмите лист бумаги и начните выводить линии, точки, абстракции, отмечая про себя

– степень нажима, скорость перемещения грифеля по бумаге, длительность пауз и примените в последствии на площадке, «поместив» грифель в центр масс, в палец, в плечо, бедро, голову, отдельной частью или чередуя, или центром.

Педагогу следует обратить внимание студентов на поведение импровизаторов, в частности – страх ошибки. Страх перед ошибкой ограничивает масштаб пластического исследования и действенной фантазии, зажимает вас в рамки повседневных приличий. Не относитесь слишком серьезно к своей работе, всегда будьте готовы сделать из себя дурака. Ошибаться можно и полезно.

**2. Партнеринг в физическом театре.** Приемы партнеринга, используемые как инструменты импровизации в физическом театре передают системы взаимоотношений персонажей. Знание действенной структуры отношений позволяет хореографам видеть в импровизационных танцах человеческие качества или проблемы исполнителей. Соразмерно с танцевально-двигательной терапией это прослеживается в повторяющихся формах взаимодействия, ограничении объема движения какой-либо частью тела, характер движения. Соответственно, выполнение заданий по требованиям и критериям свободного движения – студенты проходят курс терапии, тем самым не только избавляются от паттернов, но и совершенствуют профессиональную технику.

Предложите студентам провести ряд взаимодействий с партнером, ряд установочных задач:

- поднимите своего партнера, извиняясь;
- схватить человека, перетащить его куда-нибудь;
- выбрать двух человек, заставить их касаться друг друга;
- падение и подхват партнера;
- пауэр игра – один человек движется, один человек, описывает его движения в устной форме;
- пейзажи – один человек рассказывает пейзаж, а другой показывает пейзаж. Создавать ситуации, менять роли;
- вам не нужно быть приятным и мягким для вашего партнера, но всегда нужно работать безопасно, чтобы не навредить или унижить его / ее;
- переключаться между отношением к вашему партнеру как к персонажу / к личности;
- разработать историю с вашим партнером и эмоциональные отношения.

**3. Работа с предметом в импровизации.** Предметы, объекты в импровизации – Всеволод Мейерхольд предложил рассматривать сценические объекты с позиций – реквизит (то, что носят в руках), костюм (предметы или детали одежды), декорация – (столы, стулья, шкафы, выгородки, ширмы, кулисы, конструкции).

***Реквизит в импровизации:***

- реквизит подвижен, вы можете поднять его, переместиться с ним, спрятать в карман, дать кому-то или бросить зрителю;

- функциональное / нефункциональное применение. Каждый предмет создан с определенной целью – нож, чтобы резать, ручка, чтобы писать, кружка, чтобы пить. Нефункциональных действий с предметом гораздо больше – газетой можно отмахиваться, бить, прятаться от солнца, в нее можно заворачивать, подстелить.

- Исследуйте, что вы можете сделать с этим предметом, исходя из вашего настроения – как именно вы будете складывать его, если вы нервничаете, если перед вами объект симпатии, если вы в потерянном состоянии. Выбрасывать, видоизменять, уничтожать предмет.

- получить физический контакт с этим предметом, двигаться вместе с ним, импровизировать с ним, может ли он влиять на ваше движение? (Может быть, он тяжелый?);

- представьте, что вы внутри предмета, как бы вы двигались?

- представьте, что вы – предмет, как бы вы двигались, если бы вы были помадой?

- найдите и представьте другой смысл конкретному объекту: носок может стать удочкой, ведро – ребенком, помада – мечом и т. д.;

- развивать эмоциональные отношения с этим предметом, может ли он быть вашим любовником, дядей, мертвым великим отцом, незнакомцем на улице.

**4. Декорация в импровизации** рассматривается как передача веса внешнему объекту, по примеру работы с партнером. Выполните такую последовательность шагов по освоению декорационных элементов:

- используйте для свободного взаимодействия с объектами предлоги места – над, под, около, от, к..., представьте, что объект входит в вашу кинесферу движения и является ее центром;

- окрашивайте ваши переходы от одного предлога к другому – не доверяя – опасаясь, прислушиваясь к шумам на улице, размышляя об отношениях с конкретным лицом, читая про себя стихотворение, быстро-быстро стараясь подсчитать сложное умножение;

- проследите степень опоры на декорацию, перенос веса от максимального до минимального возложения веса на предмет, вплоть до не-отдачи,

- выявите разницу состояний при удалении или приближении к предмету с одинаковой степенью отдачи веса на них,

- отдать элемент предмета кому-либо, можете ли вы отдать часть стены кому-то?

**5. Костюм в импровизации.** В физическом театре и перформативном искусстве костюмом принято считать все, что вы носите или можете носить на себе – одежда, ткани, другие декоративные материалы, бочки, кубы, конструкции, висящий на вас человек может быть костюмом;

- найти и представить себе другое значение для вашего костюма, представьте, что вы носите не танцевальное снаряжение, а вечернее платье;

- сделайте импровизацию о том, сколькими способами вы можете надеть костюм и снять его?

- поставьте костюм на неправильные части тела – шляпу на колено, локоть, поясницу;

- как костюм влияет на ваше движение? Например, надеть рубашку на голову, на ноги пластиковый пакет, рубашка на несколько размеров больше или меньше вашего;

- как костюм может исказить ваше тело? Например, надеть чулки на голову, наденьте брюки под ночную рубашку;

- как изменяется ваш персонаж, если вы что-то наденете. Был в лохмотьях одел фрак, был в цивильном – снял, обнажился?

**6. Инструмент «части тела» в импровизации.**

**«Части тела – пространство»:**

1. Выберите часть тела и точку в пространстве;

2. Перемещайте часть тела в сторону точки или от нее;

3. Объедините несколько частей тела в едином движении к точке пространства и в несогласованном;

4. Продолжить исследование или изменить часть тела и / или пространство.

**Инструмент «две части тела»:**

1. Выберите две части тела;

2. Перемещать их друг к другу или друг от друга;

3. Продолжить исследование или изменить одну часть или обе части тела – сгибать, разгибать, разворачивать, менять жест, чередовать характер движения – плавное, резкое, пульсирующее.

**Одно движение в один промежуток времени:**

1. Выберите часть тела и двигайтесь только с этой частью, изолируя ее от какого-либо иного, даже минимального движения – мимикой, глазами;
2. Убедитесь, что вы перемещаете только одну часть тела;
3. Повторите, вы можете постепенно увеличивать амплитуду движения и / или изменять темп.
4. Измените вид движения – танцевальное, пластическое, бытовое действие, боевое.

**7. Инструмент «дыхание».**

1. Позвольте дыханию перемещать ваше тело, наполнять его вниманием – дышать тихо или громко;
2. Создать дыхательный ритм или двигаться своим естественным дыханием;
3. Соедините дыхание с движением. Проследите естественную закономерность – как реагирует тело на вдох и выдох. Нарушите закономерность. Послушайте тишину в отрезке между вдохом и выдохом.

**8. Инструмент «композиция»:**

1. Для начала импровизации выберите один из инструментов, приведенных выше;
2. Создайте свою структуру, используя любую из следующих команд:
  - заявить исходную позу;
  - почувствовать характер позы и отразить его в первом же движении;
  - отбросить, отказаться или внезапно трансформировать движение;
  - развить, продолжить, логически видоизменить движение;
  - делайте паузы после каждого этапа или видоизменения движения;
  - попробуйте не делать логические паузы и смены движения, отметьте – как отличается движение человека, делающего остановки-паузы и не делая их.
3. Бросьте вызов себе, удивите себя.

4. Завершите композицию по финалу музыкальной композиции или по своему усмотрению. Услышав затухание или логическое завершение музыки, не торопитесь соответствовать, вы можете пойти вразрез с музыкой, чем только усилите эффект. Вспомните ключевые движения, которые вели историю танца или повторялись наибольшее количество раз, начните сворачивать амплитуду этих движений до полной остановки. Также можно резко оборвать танец на пике, в кульминационной точке развития движения.

Список вопросов, на которые должна отвечать импровизационная работа:

1. Что?
2. Где?
3. Какова длительность?
4. Какой мотив?
5. Какие переходы?
6. Какая история?

#### **9. Практика партнеринга:**

Используйте любой из инструментов №№ 3-9 с вашим партнером.

#### **10. Принципы групповой импровизации:**

1. Учитесь смотреть. Наблюдайте за группой, ищите место для ваших идей или создайте пространство для себя, уважая других людей;
2. Переоцените свою позицию в группе после присоединения к ней. Спросите себя, я все еще хочу делать то, что я делаю?
3. Будьте готовы отказаться от своих идей в любой момент;
4. Если у вас нет идей –остановитесь – станьте декорацией, то есть усложните собой пространство; уйдите, освободите пространство;
5. «Слушайте и говорите в равной мере» – не будьте солистом слишком долго, не будьте в одной точке пространства – перемещайтесь, быть активным-пассивным, быть готовым стать ведущим группы;
6. Смириться с преобразованием, позвольте управлять вами или перехватите инициативу и сформируйте ситуацию и меняйтесь с ней;
7. Договоритесь о рамках, играйте с ограничениями относительно пространства, отношения к аудитории, движению / отсутствию

- движения, реквизитом – если подошел к черте, то переходим на нижний уровень, если взял предмет – повысил скорость;
8. Не бойтесь паузы и тишины, наслаждайтесь тишиной и тишиной, дайте время оценить, осознать, что вы сделали. Ответьте на вопрос – что дает танцору тишина? Подытожьте ответы.
  9. В равной степени будьте готовым к соло, дуэтам и групповым импровизациям. Выработайте качество участника группы – не беспокоиться за оставление одного исполнителя на сцене.

### ***11. Упражнения на групповое движение:***

1. Нет чисто физических движений. Оправдайте движение. Ходьба группой – что бы это могло значить. Почему люди ходят группой в ограниченном сценой пространстве? Прогулка, поиск выхода из закрытого помещения, движение в страхе?
2. Следите и предотвращайте автоматизмы – не ходите кругами, квадратами, предсказуемыми рисунками.
3. Поставьте рамки, создайте образ – ходить как серая / разъяренная толпа или безропотное / испуганное стадо, листья, гонимые ветром, накатывающиеся волны.
4. Деформируйте группу, разделяйте на части, ставьте или становитесь ведущим. Следуйте за ведущим на дистанции или вблизи, избегайте ведущего.
5. Трансформируйте пространство между партнерами. Выберите двух человек, будьте всегда между ними, всегда близко к одному и далеко от другого, формировать пространство с ними.
6. Внезапно останавливайтесь. Начните движение и остановитесь самостоятельно, с кем-нибудь, почувствуйте группу, откройте глаза, попробуйте видеть всю группу как один организм, движущийся вокруг вас, без вашего участия, ощутите себя в этом потоке, начните совместное движение;
7. Задавайте вопросы – Что нужно группе? Какую роль вы можете исполнить? Где находится группа? На каком уровне, скорости, в каком характере движения? Диагностируйте критерий группы – и найдите способ трансформировать его.
8. Станьте непредсказуемым, неуправляемым – изменяйте темп, паузы, идите между людьми, за ними, перед ними, выделяйтесь внутри группы, останавливайтесь вне музыки, в нелогичной (не вытекающей из предыдущей линии движения) позе, эмоции, очистите пространство или скопируйте кого-то, если у вас нет идей;



9. Развивайте действенную фантазию – чередуйте самостоятельно выученные элементы, «соединяйте несовместимое» – темп и освещение, декорацию и эмоциональность, партнера и реквизит, музыку и плавность. Формируйте простые идеи, формы, отношения в процессе движения, пребывая на сцене.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ

### 3.3 Тематика индивидуальных занятий

#### 7 семестр

1. Комплексы контактного движения.

#### 8 семестр

2. Форма реализации контактной импровизации (в боевых единоборствах, бытовом взаимодействии, в животном мире).

### 3.3 Задание для индивидуальной подготовки

#### 7 семестр

##### **Задание 1. Комплексы контактного движения.**

Студенту предлагается сочинить движущий комплекс в технике контактной импровизации из контекста представленных тем. Форма ответа практический показ.

Темы задания: Связанные одной цепью. В паутине. На горячем песке. Рисунок Роршаха. Развивающиеся паруса. Футбольная давка. Клубок змей. Увяз в смоле. Холодный северный ветер. Тающая ледовая скульптура. Шестеренки в механизме. Ледяной затор на озере. Фанатики на концерте. Звездное небо. Морозящий дождь. Перемотка видеоизображения, пауза, ускоренное воспроизведение.

Предложить свою тему.

Задание должно быть решено в форме импровизационного дуэта или мини-группы в технике контактной импровизации. Предложить студентам, которые смотрят композицию – отгадать ситуацию, явление, задуманное группой выступающих.

#### 8 семестр

##### **Задание 2. Формы реализации контактной импровизации (в боевых единоборствах, бытовом взаимодействии, в животном мире).**

##### **На примере восточных двигательных практик или единоборств.**

В качестве задания студенту предлагается исследовать историю, методику, философию занятий боевыми единоборствами (тай чи, айкидо на выбор, будо). Форма ответа реферат. В ответе должно быть отражено:

1. История развития боевого искусства или двигательной практики;

2. Сравнительная механика и психология выбранного боевого искусства (айкидо, каратэ, стиль тигра, стиль обезьяны и т.д.);
3. Подготовить краткий доклад по философии выбранной практики;
4. Общая концепция осознанности движения, концепция инь и янь;
5. Концепция движения в выбранной практике;
6. Рисунки и траектории движений;
7. Примеры упражнений.

Литература к заданию:

1. Годзо С., Динамика Айкидо. – М.: Фаир-пресс, 2004.
2. Григорьев А. Н., Боевое айкидо. Философия боя. Система обороны. – Рипол Классик. Москва 2013. – 256 с.: ил.
3. Малявин В. В., Тайцзицюань: Классические тексты. Принципы. Мастерство. – М.: КНОРУС, 2011. – 528 с.
4. Никитин, В.Н., Энциклопедия тела: психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент / В. Н. Никитин. – М.: Алатейя, 2000. – 624 с.: ил.
5. Сенчуков, Ю.Ю., Да-цзе-шу: искусство пресечения боя / Ю. Ю. Сенчуков. – Мн.: Современное слово, 2000. – 352 с: ил.
6. Рольф Бранд. Айкидо. Учение и техника гармоничного развития. – 1996.

### **На примере животного мира.**

В качестве задания студенту предлагается выбрать какое-либо животное, насекомое, птицу и рассмотреть ее с позиции механики движения, характера взаимодействия с себе подобными или в противостоянии с ними.

1. Выбрать представителя животного мира.
2. Найти рисунок, гравюру, фотографию (ряд фотографий), которые несли бы графическое подтверждение характерных черт представителя живой природы. Лучшим считается выбор изображения, которое бы несло комплексную информацию – не только характерный изгиб или агрессивность-лояльность, но и подтекст животного, его тайный или сакральный смысл. Художественное решение ворона может нести причастность последнего к мистической стороне, насекомое может выглядеть как пришелец с другой планеты. Стоит помнить об аутентичных истоках и изучить тотемные свойства тех или иных животных, их символическое значение. Выбрав образ постарайтесь отыскать как можно больше качеств, чтобы создать сложный или даже уникальный, но

обоснованный образ. Ворон – долгожитель, видевший многое, попутчик смерти, мистический проводник в иные миры, могущественный мудрец. Такой подход сужает рамки поиска выразительных средств, раскрывая образ во всей силе художественного замысла.

3. Найти описание животного в энциклопедических и художественных источниках. Подробный и вдохновляющий своим слогом текст – может быть использован не только для информационной, ознакомительной стороны вопроса, но и использован в построении показа – чтение вместо музыки или как источник ритмического, образного изложения самими исполнителями.

4. На примерах реального видео или компьютерных реконструкций (это касается вымерших или фантастических животных) изучить механику движения данного вида. Так как сделать это идентично невозможно – пропорции человеческого тела, отсутствие конструктивных элементов, иная весовая категория – необходимо адаптировать пластику животного к механике движения человека.

5. Оформить идею пластического решения. Построить хореографическую композицию или драматически обосновать – место действия выбранного животного, краткую сюжетную линию, предметы взаимодействия или конфликта, характер животного и его предназначение.

## 4. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

### 4.1 Перечень требований к экзамену (зачету)

#### 7 семестр

#### Вопросы к зачету:

1. Краткая история контактной импровизации.
2. Основные представители контактной импровизации.
3. Принципы контактной импровизации.
4. Объекты исследования танцевальной импровизации: пространство; форма; поверхность тела; динамика.
5. Формы импровизации в группе.
6. Принципы контактной импровизации: пористость; скольжение; вес; текучесть.
7. Формы и глубина контакта: кинесфера; кожа; ядро.
8. Психолого-педагогические условия для занятий импровизацией.

#### 8 семестр

#### Задание к практическому показу

Структурная импровизация на основе изученных элементов.

1. На основе изученных инструментов импровизации выстроить структуру психо-физического исследования и осуществить ее в условиях публичного показа в сольном, дуэтном или групповом исполнении.
2. В исследование могут быть включены элементы мыслительной, психической или речевой деятельности участников импровизации.
3. Оформить показ в жанре физического театра или хорео-пластического перфоманса.
4. Подготовить краткую аннотацию показа, раскрыть и обосновать концепцию и основные этапы исследования.
5. Провести показательное исследование (допускается участие руководителя проекта), направляя ход показа или изменяя его для достижения намеченных результатов.
6. Подвести итог-рефлексию исследования.

## 4.2 Критерии оценки результатов учебной деятельности студентов

Критерии оценки результатов учебной деятельности студентов разработаны с учетом многолетней практики проведения зачетно-экзаменационных сессий по общепрофессиональным и специальным учебным дисциплинам.

**10 баллов (превосходно)** – ставится в исключительных случаях, когда студент демонстрирует высокий уровень знаний теории и методики преподавания контактной импровизации и партнеринга; показывает превосходные технические навыки исполнения; дает полные ответы на все поставленные вопросы; владеет методикой организации и проведения учебных занятий по основам контактной импровизации и партнеринга; грамотно использует специальную терминологию; демонстрирует широкую эрудицию в области контактной импровизации и партнеринга; умеет правильно работать с методической литературой.

**9 баллов (отлично)** – ставится, когда студент демонстрирует высокий уровень знаний теории и методики преподавания контактной импровизации и партнеринга; показывает отличные технические навыки исполнения; дает полные ответы на все поставленные вопросы; владеет методикой организации и проведения учебных занятий по основам контактной импровизации и партнеринга и использует специальную терминологию; демонстрирует широкую эрудицию в области контактной импровизации и партнеринга; хорошо знает методическую литературу по современному танцу и умеет работать с ней.

**8 баллов (почти отлично)** – ставится, когда студент демонстрирует хороший уровень знаний теории и методики преподавания контактной импровизации и партнеринга; показывает отличные технические навыки исполнения; хорошо освоил методику организации и проведения учебных занятий по основам контактной импровизации и партнеринга; владеет специальной терминологией; знает тенденции развития контактной импровизации и партнеринга; умеет работать с методической литературой.

**7 баллов (очень хорошо)** – ставится, когда студент демонстрирует хороший уровень знаний теории и методики преподавания контактной импровизации и партнеринга; показывает хорошие технические навыки исполнения; в достаточной мере владеет методикой организации и проведения учебных занятий по основам контактной импровизации и партнеринга; знает и использует специальную терминологию; умеет работать с методической литературой, но слабо ориентируется в тенденциях развития контактной импровизации и партнеринга.

**6 баллов (хорошо)** – ставится, когда студент демонстрирует средний уровень знаний теории и методики преподавания контактной импровизации и партнеринга; показывает хорошие технические навыки исполнения; проявляет умения в организации и проведении учебных занятий по основам контактной импровизации и партнеринга, но неуверенно пользуется специальной терминологией; умеет работать с методической литературой, но слабо ориентируется в тенденциях развития контактной импровизации и партнеринга.

**5 баллов (почти хорошо)** – ставится, когда студент демонстрирует средний уровень знаний теории и методики преподавания контактной импровизации и партнеринга, но навыки и умения в организации и проведении учебных занятий недостаточно хорошо сформированы; допускает неточности в исполнении, а также в использовании специальной терминологии; ориентируется в тенденциях развития контактной импровизации и партнеринга, но методическую литературу знает в недостаточном объеме.

**4 балла (вполне удовлетворительно)** – ставится, когда студент демонстрирует посредственный уровень знаний теории и методики преподавания контактной импровизации и партнеринга; проявляет недостаточно сформированные умения и навыки организации и проведения учебных занятий по основам контактной импровизации и партнеринга; знает основную методическую литературу, но плохо пользуется специальной терминологией.

**3 балла (удовлетворительно)** – ставится, когда студент демонстрирует низкий уровень знаний теории и методики преподавания контактной импровизации и партнеринга; плохо владеет методикой организации и проведения учебных занятий по основам контактной импровизации и партнеринга; ограниченно использует специальную терминологию, не ориентируется в тенденциях развития контактной импровизации и партнеринга и плохо знает методическую литературу.

**2–1 балла (неудовлетворительно)** – выставляется, когда у студента отсутствуют знания по теории и методике преподавания контактной импровизации и партнеринга.

### 4.3 Задания для контролируемой самостоятельной работы

Большую роль в данном курсе играет самостоятельная работа студентов, направленная на саморазвитие и самосовершенствование в сфере профессионального исполнительского искусства. Для более детального изучения студентами основных тенденций современного хорео-пластического искусства им предлагается список литературы и видеоматериалов, специально подготовленный преподавателем курса.

#### 7 семестр

Знакомство с концепцией контактной импровизации.

Просмотреть фильм «Падение после Ньютона». Законспектировать основные этапы исследований Стива Пекстона:

- принцип движения,
- обеспечение личной безопасности, ответственность за партнера
- взаимодействия с партнером,
- взаимодействие с публикой,
- принципы работы с музыкальным сопровождением,
- и др.

#### 8 семестр

Знакомство с современными формами «контакта». Его проявление в сценической практике и танцевально-двигательных практиках.

Подготовить выступление по одному из направлений:

- хеппенинг;
- джем, организация и условия проведения;
- танцевально-двигательная терапия;
- ВМС;
- другие направления, по желанию студента.



## 5. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 5.1 Учебная (типовая) программа

#### Учебная программа для высших учебных заведений

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Контактная импровизация и партнеринг» на кафедре хореографии Белорусского государственного университета культуры и искусств является неотъемлемой частью всесторонней профессиональной подготовки будущих хореографов и играет важную роль в становлении исполнительской техники студента-хореографа направления «современный танец».

«Контактная импровизация и партнеринг» изучается на протяжении 2 семестров последнего года обучения. Она перекликается с предметами «Дуэтный танец», «Искусство балетмейстера», «Джаз-танец», «Кантемпорари данс» и другими, на которых изучается или совершенствуется техника исполнения парных или групповых танцевальных взаимодействий. В процессе изучения курса студенты знакомятся с основными принципами контактной импровизации, способами организации и условиями проведения занятий по контактной импровизации с обработкой результатов импровизационно-построенных композиций и исследований.

*Главной целью дисциплины* является формирование у студентов умений и качеств, развиваемых контактной импровизацией, развитие и совершенствование навыков импровизационного построения композиций на предложенную задачу в сольном, дуэтном или групповом исполнении.

#### *Задачи курса:*

- знакомство со спецификой применения навыков контактной импровизации и партнеринга в хореографической композиции, относящейся к направлению «современный танец»;
- овладение умениями выстраивать структуру импровизационного танца с прогнозом воздействия на зрительские интеллект или чувства
- формирование у студента навыков направленного воздействия в сольной, дуэтной или групповой импровизации и удержания качества взаимодействия с партнером или публикой в условиях публичного выступления;

- приобретение знаний и умений создания хореографических этюдов с применением специальных приемов партнеринга, физического театра или перформативного искусства;
- развитие и совершенствование навыков исследовательского танца в творческом коллективе.

В итоге изучения курса студенты должны:

**знать:**

- специальную терминологию предмета и основные понятия контактной импровизации,
- общую теорию импровизации и условия формирования импровизационного мышления,
- приемы создания концепции художественного образа,
- общую тенденцию развития перформативного искусства и его представителей;

**уметь:**

- управлять импровизационным самочувствием в условиях публичного показа, джема, хеппенинга,
- целенаправленно и продуктивно пользоваться инструментами импровизации,
- воздействовать на партнера и взаимодействовать с ним в условиях поставленной или исследуемой задачи,
- выстраивать структуру импровизации и исполнять ее в сольном, дуэтом или групповом выступлении,
- хореографически интерпретировать импровизационный набросок, контролировать отбор действий, соответствующих поставленной или исследуемой задаче.

Построение учебного материала производится по блочно-модульной системе обучения – за лекционной частью следует практическое закрепление знаний в виде выполнения студентами частных задач, которые поступательно приводят обучаемого к решению заключительного контрольного задания.

Дисциплина «Контактная импровизация и партнеринг» изучается два семестра и состоит из лекционных, практических и индивидуальных занятий.

Лекционный материал определяет основные понятия дисциплины, знакомит с основными представителями контактной импровизации и тенденциями современного перформативного искусства.

Индивидуальные занятия предусматривают работу студента над совершенствованием исполнительской техники и разработкой собственной структурной импровизации на основе изученных инструментов.

Самостоятельная работа студентов предполагает знакомство с работами исследователей контактной импровизации, изучение творчества отечественных и зарубежных хореографов в перформативных проектах, пластических спектаклях, используя дополнительные информационные источники и видеоматериалы.

Технологический инструментарий преподавателя дисциплины способствует формированию социально-личностных и социально-профессиональных компетенций и учитывает использование следующих педагогических технологий и методов обучения:

- технологии учебно-исследовательской деятельности и поисковый метод – при подготовке контрольных заданий;
- игровые технологии – в процессе совершенствования исполнительских навыков и умений работать в команде;
- элементы проектной технологии – при подготовке итогового направленного импровизационного исследования в условиях публичного показа.

В соответствии с учебным планом на изучение дисциплины «Контактная импровизация и партнеринг» отведено 32 часа аудиторных занятий. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: лекций – 4 часа, практических занятий – 22 часа, индивидуальных занятий – 2 часа.

**Форма контроля знаний** – зачет и экзамен, где студенты демонстрируют приобретенные знания и исполнительские навыки в области контактной импровизации, партнеринга, перформативного искусства. Выставление итоговой оценки производится с учетом рейтинговой системы и 10-бальной шкалы оценки качества учебной деятельности студента.

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### ***Тема 1. Введение. Техника безопасности и ответственность. Краткая история и принципы контактной импровизации.***

Введение. Способы организации занятий по контактной импровизации и партнерингу. Инструкция к проведению занятий. Форма подведения итогов – вербальная рефлексия, как способ закрепления впечатлений и удачных моментов в импровизационной работе. Личная ответственность каждого участника коллектива за физическую безопасность и тематическую целостность взаимодействия. Понятие личной дистанции и способы ее сохранения. Способы контроля пространства вокруг танцующей пары, профилактика столкновений с другими парами или объектами.

Общая теория импровизации. Ожидание или поиск начального импульса. Спонтанность, нахождение импульса, удержание и развитие, завершение или прерывание, новая спонтанность. Импульс-реакция. Вектор воздействия. Развитие выбранного характера движения, пластического мотива, образа и т.д. Поток, внешний и внутренний. Вариативность движения в потоке – непрерывный внешний и внутренний, непрерывный внутренний – прерывный внешний, непрерывный внешний – прерывный внутренний поток (внешний и внутренний). Со-действие или противодействие действиям, движениям партнера. Достижение кульминационной точки развития. Завершение композиции.

Краткая история контактной импровизации. Основные представители. Принципы контактной импровизации. Значение боевых искусств в рождении контактной импровизации. Смешение в контактной импровизации различных стилей танца, пластических форм взаимодействия и боевых искусств.

Контактная импровизация – это безопасное исследование в рамках законов физики. Парадигмы Ньютона: удар и отскок, вес и реакция. Учебные роли в паре «ведущий», «ведомый» как восприятие и преобразование физического импульса. Соответствие скорости и направления импульса и реакции. Условия формирования контактных навыков партнера.

## ***Тема 2. Умения и качества, развиваемые при помощи контактной импровизации.***

***Право выбора.*** Импровизатор всегда решает вопрос что делать, на что реагировать, двигаться или не двигаться... Какой ответ принять к действию, что выбрать – это абсолютное и неоспариваемое право импровизатора, если только это не касается вопросов безопасности или если действия импровизатора выходят за рамки исследуемой задачи, поставленной тематики. Правила игры – важное соглашение, придерживаясь которого импровизаторы из спонтанного танцевания переходят в разряд направленного исследования.

***Чувствительность*** (пористость). Повышение чувствительности при взаимодействии – один из важных этапов развития контактника. Прикосновение. Выбор точек контакта, Воздействие без использования рук. Минимальная степень воздействия при соблюдении вектора движения развивает чувствительность партнера.

***Смещение точки контакта (скольжение).*** Скользящая точка контакта на теле партнера в момент прикосновения не является точкой приложения силы для смещения тела партнера, но в процессе скольжения

может прилагаться усилие и смещать тело, часть тела. Вариативность, логика и последовательность развиваемы навыков.

**Прием-передача веса.** Мышечные усилия и скелетный каркас в удержании веса партнера. Значение точек опоры и правильного распределения центра масс при сопротивлении весу партнера. Мышечное сопротивление как опора. Упражнения «спина к спине», «положить партнера на спину без помощи рук», «падение на руки», «партнер на четвереньках – перекатиться через него», «перекат через лежащего партнера», «лечь-встать в постоянной весовой провокации на партнера», «выпрыгнуть вверх при помощи партнера», «удержание полного веса партнера на бедре, на плече, на руках». Создание совместного центра тяжести с партнером, партнерами. Совершенствование реакции на непредсказуемые действия опоры.

**Поток (текучесть).** Следование за внутренним потоком как за течением собственной энергии. Реальный переход кинетической энергии от партнера к партнеру. Визуализация образа «цепной реакции». Плавно или через паузу. Осмысление и оправдание образа при запаздывании кинетического отклика партнера.

Перестроения в разные фигуры, разными способами. Оправдание перестроений и характера перестроения образами природы или социума – «На что это может быть похоже?». Совместное движение двух разнохарактерных по движению групп, движение сольное или парное через декорационные конструкции или статично расположенных на площадке участников импровизации. Концентрация внимания на мягком перетекании из вертикальных положений в горизонтальные, от двигающегося партнера в стоящего со сменой ролей и с увеличением количества двигающихся.

Самостоятельная работа студентов – найти образ, отражающий внутренний поток.

### **Тема 3. Способы партнерской настройки.**

Настройка психофизического аппарата к творческой активности. Отстройка от внешних отвлекающих факторов. Важность позитивного отношения к окружающей обстановке, присутствующих партнеров и собственного настроения импровизатора. Последствия некачественной настройки.

Дистанция. Контроль дистанции для выбора контактного или бесконтактного взаимодействия с партнером. Упреждение партнера, для которого вы находитесь вне его зоны зрения. Способы объединения с партнером – «дыхание», «степень напряжения», «образ-характер движения», «подражание».

Соединение дыхания и движения. Жест раскрытия, жест закрытия. Вдох обеспечивает раскрытие, выдох – закрытие. Варианты визуализации и воплощения образа дыхания в природных явлениях.

Ситуация замаха-воздействия. Замах обеспечивает вдох, удар-воздействие обеспечивает выдох. Усиление физического воздействия при координации дыхания и взаимодействия. Влияние координации дыхания и движения на энергетические затраты, на концентрацию внимания. Условия поддержания конструктивного течения мысле-образов.

Напряжение (степень сопротивления). Визуализация, общей массы единого вещества. Разделение массы на составные элементы и соединение в единое целое. Массы разной степени плотности – вода, масло, мед, смола, пластилин, лава, атланты, невесомость. Исследование ситуации взаимодействия пластичных сред друг с другом. Удержание образа, характера движения, взаимодействие равных и отличительных сред. Формирование навыков вербальной рефлексии об изучаемых способностях.

#### ***Тема 4. Глубина контакта. Подвижность и удержание внимания в разных видах партнеринга.***

Четыре вида погружения в контакт. **Поле партнера** (сравнимо с электростатическим полем вокруг воздушного шара), ощущение его плотности и взаимодействие с ним без фактического контакта. **Поверхность**, в этой форме контакта, осознание помещается на поверхностное взаимодействие. **Оболочка тела** – здесь контакт достигает первого слоя тела, но не до самого основания, где опытное взаимодействие происходит под поверхностью. **Ядро** – обращение к тому, что является внутренним наполнением тела или его частей на данный момент. Ядро остается на месте во время вращательного движения.

**Подвижность и удержание внимания** в хореографической сольной импровизации закрепляется на следующих этапах: расфокусировка – всегда смотреть на движение формы, без центрирования фокуса, мультифокус; полицентризм позволяет наблюдать и управлять большим количеством центров движения в теле, а также перемещать центр. Удержание внимания на включение в построение движения – периферии тела: кистей рук, пальцев, стоп, мимики.

Импровизации, построенные на заданной стилизации движения.

**Групповая работа.** Концентрация внимания на движении группы. Понимание роли участника группы. Физическая и тематическая ответственность за личные действия в составе группы. Формы группового взаимодействия, принципы смены ведущего – отказ, перехват инициативы.

Развитие потенциала группы за счет совершенствования навыков каждого участника группы.

***Тема 5. Современные формы «контакта». Перформативное искусство, физический театр и танцевально-двигательные практики.***

Признаки физического театра – целенаправленное действие, постановка задач, сверхзадача представления или роли, структурирование повествования. Михаил Чехов, Всеволод Мейерхольд, Питер Брук, Ежи Гротовски о движении в искусстве перформера.

**Соло** как инструмент импровизации в физическом театре. Удержание фокуса внимания и исследование эмоциональных состояний. Сознательное сдерживание эмоций. Разотождествление с персонажем, изображаемым объектом. Сверхмарионетка Гордона Крега, «отстранение» в теории театра Брехта.

Приемы управления спонтанностью – «манки». Выманить мысль, эмоцию, образ, характер, желание. Отказ от запретов, табу. Применить «рассказ-показ» о себе, о своей характерной черте.

Речь в физическом театре. Профессиональное и дилетантское звукоизвлечение. Общие понятия о речевом аппарате и принципах тренировки голоса. Поставленный голос, дикция – залог многообразия звуковых эффектов, подражания. Объекты речевого воздействия. Сила и характер звука как инструмент воздействия-управления партнером, его эмоциональным состоянием и чувствами. Игра звуками, словами, фразами, интонированием и трансформация смысла предложения, слова.

Сольные импровизации на построение движения, фраз, комбинаций, законченных композиций.

Психологические блоки и стопоры в тренировочной или публичной, сценической импровизации – недоверие, сомнение, страх ошибки, чрезмерное усердие или инфантилизм. Определение причин и снятие блоков.

**Партнеринг в физическом театре.** Приемы партнеринга, используемые как инструменты импровизации в физическом театре передают системы взаимоотношений персонажей. Действенная структура отношений в импровизационном танце. Коррекция исполнительской техники или танц-терапия. Установочные задачи в партнеринге. Техника исполнения и смысловое наполнение.

***Тема 6. Работа с предметом в импровизации.***

Предметы, объекты в импровизации. Всеволод Мейерхольд рассматривал сценические объекты с позиций – реквизит (то, что носят в

руках), костюм (предметы или детали одежды), декорация – (столы, стулья, шкафы, выгородки, ширмы, кулисы, конструкции и т.д.).

**Реквизит в импровизации.** Физические и эстетические свойства предмета, их влияние на психику человека. Расширение кинесферы и безопасной дистанции при движении с реквизитом. Изменение статуса партнера, имеющего предмет. Предмет как инициатива. Прием-передача, перехват предмета. Управление партнером посредством предмета. Функциональные / нефункциональные действия с предметом.

Построение пластической фразы при работе с предметом. Техническая и смысловая фраза. Эмоциональная окраска действий в зависимости от ситуации, настроения, тона музыки, читаемого стихотворения, светового решения или цветовой гаммы декорации-костюмов-реквизита. Изменение отношения к предмету и выбора действий с предметом в зависимости от его эстетического вида.

Реквизит как образ движения для перформера. «Замена» части тела воображаемым предметом. Трансформация (подмена) предмета несоответствующим для него образом. Перенос функциональные действий с одним предметом на другой предмет. Анимация предметов. Трансформация предмета в человека, в животное. Слияние предмета с человеком в единый образ.

**Декорация в контактной импровизации** рассматривается в большинстве случаев с позиций передачи веса внешнему объекту, по примеру работы с партнером. Пристройки к предмету, перекаты, влезания, выпрыгивания. Построение читаемой траектории при движении через декорационный элемент. Окраска переходов эмоцией, размышлениями, произведением в уме конкретных мыслительных действий (вычислительных, моделирующих правила игры).

Контроль габаритов и устойчивости декорации в целях безопасности. Визуальное творчество – составление из декорации и собственного тела, из декораций и танцоров образы внешнего мира.

**Костюм в импровизации.** В физическом театре и перформативном искусстве костюмом принято считать все, что вы носите или можете носить на себе – одежда, ткани, другие декоративные материалы, бочки, кубы, легкие или передвижные конструкции, висящий на вас человек может быть костюмом.

Раскрыть образ костюма. Учитывать при взаимодействии с костюмом (своим или партнера) вес, размеры, качество пошива и плотность (характер) ткани. Согревает или охлаждает? Защищает или оголяет?



Развитие ловкости при работе с предметом. Бросать-ловить предмет. Обыгрывание функциональных действий – одевать-снимать, застегивать, развязывать, пользоваться карманами, играть рукавами и т.д. Играть ритмом, скоростями, напряжениями.

Абсурдное применение костюма – одевать на несоответствующие места. Изменение качества движения и образа из-за несоответствующего способа ношения костюма или размера. Исследование воздействия разных костюмов на эмоциональное состояние импровизатора.

### ***Тема 7. Мышление в процессе импровизации.***

Инструмент «композиция» как мыслительная деятельность перформера. Экспозиция в импровизации – потенциальный вектор развития действия. Создание исходной структуры – заявить позу, характер, ключевое действие, поясняющий жест. Развитие скоростью, логичностью или алогичностью развития ситуации. Знаки препинания в композиции – элементарная логика поведения человека. Провокация себя на неординарное поведение, жест, действие.

Варианты завершения композиции – наличие повторов, отсутствие развития танца, достижение кульминационной точки, по музыке, по завершению сценической истории. Список вопросов, на которые должен ответить импровизатор перед началом танца, в его процессе.

**Инструменты мышления.** Осознавание движения, концентрация внимания и несознательные автоматизмы, шаблоны движения.

Значение и вред автоматизмов. Диагностика шаблонов и методика их устранения. Работа с паттернами движения.

Мышление и действенная фантазия в процессе импровизации, перфоманса. Оценка происходящей ситуации, определение критериев ситуации / положения группы и способы изменения ее. Зависимость выбранных действий и заданной / сформировавшейся тематической направленности. Формирование состояния инсайта, смена фокуса внимания на внутренние ощущения при включении-выключении из действий группы.

Определение целесообразности движения. Поиск вариантов оправдания движения, статических форм или динамических рисунков, упорядоченность или хаотичность, точки контакта, степени сопротивления партнеру и т.д. Значение оправдания для структурной или тематической импровизации.

Готовность трансформировать ситуацию, себя, партнера, группу – физически или психологически. «Провокация» на преобразование, экспериментальное настроение. Сокращение дистанции, изменение скорости движения, уровня перемещений или статических форм, количественного

состава, перегруппировки. Становление лидерской позиции в группе. Варианты реакции группы на действия ведущего.

«Провокация» на непредсказуемость поведения, изменение положения, отношения к сценическим объектам, зрителю. Способы выделения «контура от фона». Перехват или отказ от инициативы. Построение хореопластической композиции при отсутствии идей или непонимания ситуации / положения группы.

Способы развития действенной фантазии – чередование изученных элементов, «соединение несовместимого» – темп и освещение, декорацию и эмоциональность, партнера и реквизит, музыку и плавность. Повышение значимости простых идей, форм, движений.

### ***Тема 8. Практика партнеринга.***

Использовать изученные инструменты во взаимодействии с партнером в дуэтной импровизации и в групповой импровизации – «ведущий-ведомый», «перехват инициативы», «подражание-отрицание», «провокация партнера», «части тела относительно пространства», «точка тела – точка пространства», «две части тела», «преобразование пространства, тела», «перемещение при помощи дыхания, озвученного дыхания», «игра дыхательным ритмом», «изолированное движение в один промежуток времени», «вид движения (танцевальное, пластическое, боевое, бытовое действие)», работа с предметом, музыкально-шумовое решение, «соединение несовместимого», действенная задача и других.

Практическое освоение способов организации занятий по контактной импровизации и партнерингу. Подготовка инструкции к проведению занятий. Апробация подведения итогов импровизаций – закрепление впечатлений, анализ видео-записи импровизации, хореографическая интерпретация результатов импровизации. Формирование личной ответственности каждого участника коллектива за физическую безопасность и тематическую целостность взаимодействия.

## 5.2 Учебно-методическая карта учебной дисциплины

### Примерный тематический план

Название темы	Количество часов				
	Ауд.	Лек.	Пр.	Инд.	КСР
<b>7 семестр</b>					
Введение. Предмет «Контактная импровизация и партнеринг», специфика и задачи.	1	1			
Тема 1. Контактная импровизация: представители, этапы развития. Техника безопасности.	1	1			
Тема 2. Умения и качества, развиваемые при помощи КИ.	5		4	1	
Тема 3. Способы партнерской настройки.	2		2		
Тема 4. Глубина контакта. Внимание в импровизации. Создание учебных комбинаций на материале импровизационных техник взаимодействия.	6		4		2
<b>8 семестр</b>					
Тема 5. Современные формы «контакта». Перформативное искусство, физический театр и танцевально-двигательные практики.	5	2	2	1	
Тема 6. Работа с предметом	4		4		
Тема 7. Мышление в импровизации.	4		2		2
Тема 8. Практика партнеринга. Создание этюдов на материале импровизационных техник.	4		4		
<b>УСЯГО...</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>4</b>

### 5.3 Список основной литературы

1. Гиршон, А. Танец как метафора и не только // Танцевальная импровизация: теория, история, практика. № 1. 1999. С. 4–5.
2. Дункан, А. Танец будущего. Моя Жизнь. И. Шнейдер. Встречи с Есениным. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. 448 с.
3. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Этапы развития. Метод. Техника. — М. : ИД «Один из лучших», 2004 — 414 с., ил.
4. Уайтекер, П. Движение, импровизация и телесные ощущения в арт-терапии // Арт-терапия в эпоху постмодерна / Под ред. А. Копытина. СПб.: Речь, 2002. С. 85–104 с.
5. Jackson, M. Thinking through the Body: An Essay on Understanding Metaphor // Social Analysis. 14: 127–49. 1983.
6. Laban, R. Modern Educational Dance. London: MacDonald & Evans, 1975.
7. Laban, R. (1975). Laban's Principles of Dance and Movement Notation. 2nd edition edited and annotated by R. Lange. London: Mac Donald and Evans. (First published 1956.)
8. Novack Cynthia J. Some Thoughts About Dance Improvisation - CQ Vol. 22, Ms. I. Winter/Spring 1997. — P 17 -20
9. Hodgson, J. Mastering Movement: The Life and Work of Rudolf Laban.- Routledge 29 West, New York, NY 10001, 2001. — 352 с.
10. Zaporah, R. Action Theater: Improvisation of presence. North Atlantic Books, Berkeley, California, 1995. 275 p.

#### 5.4 Список дополнительной литературы

- 10.Гиршон, А. Импровизация и хореография // Танцевальная импровизация: теория, история, практика. № 1. 1999. С. 9–10.
- 11.Гиршон, А. Танцевальная импровизация: за пределами терапии // Танцевальная импровизация: теория, история, практика. № 1. 1999. 26 с.
- 12.Годзо, С., Динамика Айкидо. – М.: Фаир-пресс, 2004.
- 13.Григорьев, А. Н., Боевое айкидо. Философия боя. Система обороны. – Рипол Классик. Москва, 2013. – 256 с.: ил.
- 14.Дункан, А. Моя жизнь / Пер. Я. Яковлева. М.: Федерация, 1930. 286 с.
- 15.Дункан, А. Моя исповедь. Рига: Книга для всех, 1928. 266 с.
- 16.Из Хаоса в Космос // Материалы международного фестиваля: Тело. Дыхание. Дух / Под ред. В. В. Козлова. М., 1995. 172 с.
17. Малявин, В. В., Тайцзицюань: Классические тексты. Принципы. Мастерство. – М.: КНОРУС, 2011. – 528 с.
- 18.Никитин, В. Н., Энциклопедия тела: психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент / В. Н. Никитин. – М.: Алатейя, 2000. – 624 с.: ил.
- 19.Пиз, А. Язык телодвижений. М.: АЙ КЬЮ, 1992. 262 с.
- 20.Сенчуков, Ю.Ю., Да-цзе-шу: искусство пресечения боя / Ю. Ю. Сенчуков. – Мн.: Современное слово, 2000. – 352 с: ил.
- 21.Уральская, В. И. Природа танца. М.: Советская Россия, 1981. 112с.
- 22.Фельденкрайз, М. Выявление маленьких различий / М.Фельденкрайз // Искусство движения / М.Фельденкрайз. – М.: ЭКСМО, 2003. – С. 24–48.
- 23.Эндрюс, Т. Язык животных / Пер. с англ. М.: КРОН-ПРЕСС, 2000. 607 с.
24. Ann Hutchinson Guest. Labanotation: The System of Analyzing and Recording Movement. Routledge, 2005. – 487 с.
25. Jean Newlove. Laban for All. Published November 21st 2003 by Nick Hern Books. – 225 с.
26. John Foster. The Influences of Rudolph [I.E. Rudolf] Laban. Published by Transatlantic Arts (June 1977). – 184 с.
27. Sachs C. World History of the Dance. N.Y., 1997. 497 p.
28. Schwarz R. Space movement and meaning // Contact Quarterly. Vol. 18. N2. Summer/fall 93.