

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
ИНСТИТУТ ИСКУССТВ

Кафедра теории, истории  
и педагогики искусства

**Контактная импровизация и ее влияние на развитие навыков танцоров  
современной хореографии**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса, 432 группы Института искусств  
Направления подготовки 51.03.02 «Народная художественная культура»  
профиль «Руководитель любительского хореографического коллектива»

СИЛАНТЬЕВОЙ СВЕТЛАНЫ СЕРГЕЕВНЫ

Научный руководитель,

старший преподаватель



Озджевиз Е.Л.

(подпись, дата)

Заведующий кафедрой,

доктор пед. наук, проф.



Рахимбаева И.Э.

(подпись, дата)

Саратов, 2017 г.

*Введение.* Контактная импровизация берет начало в традициях танца модерн и постмодерн, которые зарождались в эпоху индустриального общества, характеризующегося бурным развитием экономики и промышленности, а также быстрыми переменами во многих сферах человеческой жизни. Контактная импровизация – особая, самостоятельная форма широкого танцевального направления конца XIX — начала XX веков. Она впитала в себя его идеи и импульсы и породила новые.

Танцуя контактную импровизацию, нет возможности оценить или скопировать движение, посмотрев в зеркало или на другого человека, - так как нет зафиксированного словаря движений. Лишь понимая “что” и “куда” движется, понимая внутреннюю логику движения и слушая партнера, возможно начать совместное движение.

Поэтому танцоры контактной импровизации неизбежно сталкиваются с необходимостью обратить внимание внутрь тела, на то, «как совершается движение». Следствием чего является поиск наиболее оптимальной организации всего тела для любого движения, что и является одним из источников “удовольствия”, о котором говорят танцоры контактной импровизации. Таким образом, увеличивается осознанность тела при помощи развития внимания и чуткости к состоянию излишнего напряжения (поскольку напряжение уменьшает чувствительность). Это способствует развитию «механизма», ответственного за задачу перераспределения усилий для поддержания вертикали и выполнения движений с большей степенью свободы выбора для выполнения действия. Движения, выполняемые в условиях подобного «механизма», если их рассмотреть с точки зрения теории кинестезии, могут свидетельствовать о развитии кинестетической осознанности. Непрерывный поток импровизации ставит танцоров в условия необходимости ситуативного выбора действия - для чего необходимо понимание энергодинамики общей системы движения с партнером, что можно так же определить как развитие кинестетического интеллекта.

Дисциплины соматического движения привели к изменению художественной практики хореографов и танцовщиков 1960-х годов, способов организации движенческого материала. В фокусе соматических дисциплин – опыт проживания мира от «первого лица». Методология от «первого лица» содержит простое действие – уделить внимание себе. Ее цель – обострение всех возможных граней восприятия для того, чтобы увеличить способность к различению ощущений тела и иметь большую свободу выбора действий. Пионеры соматических дисциплин выяснили, что, будучи вовлечены во внимательный диалог с собственным телом, мы можем узнать новое, избавиться от боли, двигаться с большей легкостью, выполнять свою работу с большей эффективностью и выступать с большей жизненной силой и выразительностью.

Так как современная хореография зародилась за пределами Российской Федерации, существует проблема ее адаптации в нашем обществе, начиная с отсутствия специализированной литературы на русском языке, заканчивая познанием сущности и философии данного вида танца. Мастер-классы, летние школы, зарубежные выезды и тренинги приглашенных западных педагогов помогли перенять на достаточно высоком уровне “техническую” сторону танца модерн, но к сожалению, многие останавливаются на форме. Используя выученные технические элементы и комбинации в своих постановках, хореографы перестают искать свой язык; вместо исследования движения, поиска индивидуальности танцовщика - очень часто используется пантомимический рассказ. Даже импровизация, не наполненная кинестетической осознанностью, выглядит агрессивной, загнанной в рамки уже известных шаблонов.

Как пишет известный теоретик и практик танцетерапии о нынешней ситуации в России: “ Если считать, что танец – это язык (текст), то большая часть того, что происходит на современной танцевальной сцене (по крайней мере, считающей себя таковой) – это попытка говорить на чужом языке, когда тебя очаровывает само звучание доселе незнакомых звуков, но

соединяешь ты их по законам известного тебе языка.” И именно контактная импровизация может стать тем самым “переходным мостиком” в понимании современного танца для российских танцоров, развивая в теле именно те качества, которые являются основными средствами общения танцовщика современного танца со зрителем - кинестетические осознанность и интеллект.

Контактная импровизация обращает внимание человека внутрь - на поиск своего интереса, своей логики движения, которая изначально может вообще отсутствовать. Развивая эту логику возможно найти свою индивидуальность, свой движенческий язык. Современный танец – это в первую очередь история личностей - Марта Грэм, Мэрс Каннингем, Хосе Лимон, Пина Бауш и др. - каждый из них был новатором, исследователем, создателем нового пласта современной хореографии. Именно это является отличительной чертой современной хореографии.

Естественность движения в контактном танце освобождает от вычурности и апломба, привитых другими направлениями, так как в современном танце мы хотим видеть на сцене человека, его историю жизни, а не типичный образ. Смотреть на человека танцующего, получающего удовольствие, радость - творящего движение в данный момент - проживающего - незабываемое зрелище. Поэтому у первых зрителей контактных представлений, так называемых перформансов, был такой высокий интерес. В контактной импровизации они могли видеть конкретное чувственное выражение их жизненных идей.

Чтобы в танце полностью раскрыть свой образ, донести мысль зрителю солисты должны «через себя пропустить» все переживания и настроения. Этому и учит современный танец и контактная импровизация.

На психологическом уровне контактная импровизация может помочь:

- Установить гармонию и связь с самим собой;
- Повышает самооценку, уверенность в себе, развивает способность к принятию решений в нестандартных ситуациях. Контактный танец

учит тело принимать решения в данный момент, быть «здесь-и-сейчас»;

- Помогает достичь взаимопонимания с другими людьми, с партнером, способствует достижению гармоничных отношений. Танцуя вместе с кем-то, ощущая ритм движений партнера и тепло его тела, можно научиться лучше понимать свое окружение, выражать свои эмоции и переживания через движение;
- Объединение контакта, терапии, и импровизации – это лечебная смесь, а движение – это целительная сила. Танец помогает снять эмоциональное и психологическое напряжение;
- Можно с уверенностью утверждать, что в совокупности контактный танец поддерживает творческое сознание, спонтанность и развитие физических и психических особенностей детей и взрослых. Это гармоничное развитие личности как на физическом, так и на духовном уровне;
- Помощь в социальной адаптации, так как в основном это танец в паре. На занятиях развивается умение общаться и слушать партнера, что помогает общению в коллективе. Участники становятся увереннее в себе, быстрее адаптируются в новом коллективе;

Выполненный в работе теоретический анализ позволил выделить следующие аспекты влияния занятий контактной импровизации на навыки танцора современной хореографии: в результате развития в процессе занятий кинестетической осознанности и кинестетического интеллекта вырабатываются следующие навыки:

- Мягкая работа с весом;
- Безопасные падения и уходы в партер;
- Освоение навыков баланса и контрбаланса;
- Слушание и следование за партнером;
- Динамичные поддержки на различных уровнях;
- Движения от и вне “центра”;

- Навыки импровизации;

Их анализ позволил выявить и сформулировать **проблему исследования**: пополнение объема доступной информации о контактной импровизации и о ее влиянии на развитие навыков танцора современной хореографии.

**Объект исследования** – контактная импровизация.

**Предмет исследования** – влияние занятий контактной импровизацией на развитие навыков танцоров современной хореографии.

**Цель исследования** – развитие навыков танцовщиков современной хореографии посредством контактной импровизации.

**Задачи исследования**:

- Выявить исторические этапы развития танца модерн и специфические навыки, приобретаемые его танцовщиками;
- Рассмотреть развитие танца постмодерн на примере творчества таких хореографов как Марта Грэм, Мэрс Каннингэм, Анна Хэлприн и театр танца Джадсон;
- Рассмотреть контактную импровизацию как самостоятельную форму современного танца;
- Определить влияние контактной импровизации на развитие навыков танцоров современной хореографии;

**Методологическая основа** выпускной квалификационной работы: анализ искусствоведческой, педагогической, психологической и социологической литературы, периодических изданий и электронных ресурсов по проблемам исследования, теоретические исследования Т. Гордеевой, Т. Кальтернбрунера, А.Гиршона, Н. Курюмова; эмпирические - наблюдение, педагогический анализ, обобщение педагогического опыта.

**Методы исследования** определялись в соответствии с целью и задачами выпускной квалификационной работы: изучение и анализ теоретических трудов по теме исследования.

*Основное содержание работы:* выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и двух приложений.

Первая глава содержит развернутый обзор теоретических обоснований происхождения танца модерн, развитие его форм и художественных концепций, а также обзор творчества таких хореографов как Марта Грэм, Мэрс Каннингэм, Анна Хэлприн и театр танца Джадсон. Так же исследуется вопрос развития навыков танцора современного танца, взаимосвязь и отличия от техники классического балета.

В целом можно сказать, что различия между классическим балетом и танцем модерн ясно видны, если рассматривать их отношения к падениям и связанное с этим различие в эстетических стандартах. Балет работает с геометрическими центрами, почти все основано на равновесном торсе и в таком танце ничего не происходит вне центра (not "off centre"). Модерн имеет дело с центром тяжести, осознанием собственного веса, вопрошанием о том, как мы можем использовать телесные массы для того, чтобы перемещаться в пространстве, как это сделать наиболее легко и естественно.

В модерне танцовщик находится в непрерывном падении, поэтому он должен знать как встретить пол, как упасть, не причинив себе боли. Движения в балете происходят главным образом от центра, в то время как танец модерн концентрируется больше на диагоналях в теле, что позволяет танцу быть более динамичным. Техника Хосе Лимона (Jose Limon) фокусируется больше на падении и подъеме: импульс от падения вперед на пол используется, чтобы снова встать. Техника Марты Грэм (Martha Graham) использует напряжение и расслабление, в его направлении к центру и от центра. Обобщая, Новый Танец есть дальнейшее развитие и синтез различных танцевальных техник с импровизацией и разными формами движений. В современной хореографии были отражены телесная осознанность и изменённый индивидуальный подход к персональной и

художественной свободе. Свободная импровизация была определена как средство хореографии и независимая форма для перформанса.

Во второй главе подробно рассматриваются контактная импровизация как самостоятельная форма современного танца и один из основных навыков танцовщика современной хореографии - кинестетическая осознанность.

Контактная импровизация зародилась в атмосфере экспериментирования 60-х и 70-х годов прошлого века. Контактную импровизацию можно представить как физическое воплощение ценностей и убеждений того поколения, в котором она развивалась.

Основой танца является постоянное телесное взаимодействие через общую с партнером постоянно смещающуюся “точку контакта”. Движение в каждый момент возникает из того, что произошло прямо перед этим моментом, без предварительных договоренностей, но с осознанным вниманием к происходящему в настоящий момент. Так может возникать поток движения, полный заботы, непосредственности и (иногда) риска.

Основные характеристики этого танца:

- Следование потоку.
- Свободная импровизация.
- Естественное движение.
- Близость к аудитории.
- Движение развивается изнутри.

Глубокая физическая осознанность и понимание телесных процессов, обнаруженные в БиЭмСи, дали в своё время огромный импульс для развития Контактной импровизации. Другие методы, такие как техника релиз, метод Фельденкрайза (Feldenkrais), техника Александра (Alexander Technique) или аутентичное движение (Authentic Movement), направляя внимание к кинестетическим переживаниям, позволяют достичь эффективного и плавного движения в согласии с анатомическим строением тела.

Не меньшее влияние соматические дисциплины оказали на современный танец. Идея “проживания от первого лица” повлияла на



восприятие и понимание танца в целом, изменив в некоторой степени саму философию танца. Смотреть на тело можно с точки зрения зрителя, то есть взгляда, обращенного на исполнителя, и с точки зрения проявленного, «развернутого в своей множественности» во времени и пространстве тела и движения танцовщика. Понятие «кинестезия» выражает ощущение и осознание движения собственного тела и его частей.

Соматические дисциплины при помощи развития внимания и чуткости к состоянию излишнего напряжения увеличивают осознанность тела. Это способствует развитию «механизма», ответственного за задачу перераспределения усилий для поддержания вертикали и выполнения движения, но уже с большей степенью свободы выбора для выполнения действия. Движения, выполняемые в условиях подобного «механизма», если их рассмотреть с точки зрения теории кинестезии, могут свидетельствовать о развитии кинестетической осознанности.

«Поглощенный процессом» исполнитель, находящийся в потоке непрерывного производства выбора, является перед зрителем движением, мыслящим движением, а не притворяется кем-то или не изображает кого-то. Новый танец создавал ситуацию привлечения внимания зрителя к материальности танцующих тел. В связи с этим вопрос о том, каким образом и при помощи каких процессов формируется медиум-проводник в искусстве танца XX — начала XXI вв., может быть рассмотрен лишь с позиции развития кинестетического интеллекта тела танцовщика.

**Заключение.** Соматический фокус на нейро-скелетно-мышечную восприимчивость нашел отражение в формировании нового типа сценического присутствия исполнителя, а также послужил развитию нового танцевального направления — контактной импровизации. Процессы телесной и кинестетической осознанности привлекли внимание танцовщиков «Джудсон Черч театра» (Judson Church Theater) в Нью-Йорке в 1960–1970-х гг. Телесные практики представляли значительный интерес для их поисков новых моделей репрезентации значения. Художественные принципы

участников Джадсон Черч театра — Стива Пэкстона, Дэвида Гордона, Симона Форти, Ивоны Райнер, Триши Браун, Люсинды Чайлд и других были сформированы с позиции отрицания выразительности, исповедовавшейся предыдущими поколениями, их веры в универсальный опыт.

Тело в контактной импровизации рассматривается как имеющее свой собственный интеллект. Акцент ставится на том, «как совершается движение», а не на том, «что это за движение». Отсутствие зафиксированного словаря движений заменяется практикой для передачи веса и перекатов. Безопасность обусловлена (а импровизация в контакте с другим танцовщиком предполагает определенный уровень непредвиденности результатов взаимодействия, которые могут быть травмоопасными) развитием чувства доверия телесным ощущениям, развитием кинестетической осознанности и заостренным рефлексам. Непрерывный поток импровизации ставит танцоров в условия необходимости ситуативного выбора действия - для чего необходимо понимание энергодинамики общей системы движения с партнером, что можно так же определить как развитие кинестетического интеллекта.

Схожи взгляды современной хореографии на движение. Материальность танцующих тел — обязательное условие современного танца. Как только зритель сел ближе к артисту, или на один уровень с исполнителем, а не ниже его в партере, то многое в восприятии танца изменилось. Внимание зрителя к материальности танцующих тел привлекалось благодаря близости публики к исполнителям, настолько, что зритель стал слышать дыхание и звуки движения тел танцовщиков. Развитие новых телесных качеств танцовщиков, таких как кинестетическая осознанность — меняет у зрителя модус восприятия, создавая ощущение физического присутствия танцующего тела, на которое обращают внимание создатели, меняя акцент с эмоционального воздействия на ситуацию соучастия, невозможную для выражения в речевом дискурсе.

Кинестетической осознанности, как новое качество тела и движения, взятое на вооружение танцовщиками и хореографами современного танца во второй половине XX в., отражает процессы саморегуляции и автономности. Эти процессы формируют интеллект тела, или, его кинестетический интеллект. В связи с этим вопрос о том, каким образом и при помощи каких процессов формируется медиум-проводник в искусстве танца XX — начала XXI вв., может быть рассмотрен лишь с позиции развития кинестетического интеллекта тела танцовщика.

Проанализировав специфические навыки танцоров современной хореографии и особенности контактной импровизации мы можем более детально увидеть общие черты:

- Исполнительский опыт «вовлечения в непрерывное производство выбора»
- «Соматический» фокус на нейро-скелетно-мышечную восприимчивость
- Акцент ставится на том, «как совершается движение», а не на том, «что это за движение».
- Каждый танцор уникален в своих танцевальных возможностях.
- Источники движения должны быть найдены в самом теле.
- Осознанность направлена внутрь тела для поиска самого легкого способа сделать то или иное движение.
- Импровизация это отдельная и независимая форма для перформанса и может быть частью других художественных форм.
- Танец выражает целостный взгляд человека, форму которому придает его личный опыт.
- Естественное движение. Танцоры не делают различия между «повседневными движениями» и «танцем».
- Близость к аудитории.

В связи с этим занятия контактной импровизации могут значительно помочь развитию соответствующих навыков как у танцовщика современного

танца, а также людей с классической и джазовой школой. Они приходят в зал и учатся быть естественным, потому что очень многие вещи они имитируют и хотят быть просто красивыми. Игровая форма подачи материала и небольшой уровень сложности (бытовые и естественные движения) на начальной стадии делает ее доступной для людей, не имеющих танцевальной подготовки и танцоров эстетических направлений танцев, а наличие партнера в упражнениях создает дополнительный интерес. Более того, в контактной импровизации происходит гораздо более быстрое усвоение материала, так как передача информации происходит не только словесно и через показ, но и непосредственно физический контакт. Один танец с более опытным партнером может дать материал, который самостоятельно вырабатывается годами.

Следствием развития в контактной импровизации именно тех качества, которые являются основными средствами общения танцовщиков современного танца со зрителем - кинестетические осознанность и интеллект, являются следующие навыки:

- Мягкая работа с весом
- Безопасные падения и уходы в партер
- Освоение навыков баланса и контрбаланса
- Слушание и следование за партнером
- Динамичные поддержки на различных уровнях
- Движения от и вне “центра”
- Навыки импровизации.