

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.**  
**ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теории, истории  
и педагогики искусства

**СОМАТИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 2 курса 261 группы очной формы обучения  
направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
профиль "Развитие личности средствами искусства"

**ОЗДЖЕВИЗ ЕКАТЕРИНА ЛЬВОВНА**

Научный руководитель:

к.п.н., доцент, зав. каф. хореографии \_\_\_\_\_ Н.А. Иванова

Зав. кафедрой:

Профессор, доктор пед. наук \_\_\_\_\_ И. Э. Рахимбаева

Саратов,  
2021

## Введение

Танцевальное искусство, именуемое искусством современного танца, противопоставляя себя традиционным формам хореографии, занимается постоянным поиском новых подходов, приемов, возможностей творчества, поиском нового телесного языка. Особый подход к «телесности», отражающий идеи феноменологии, экзистенциализма, иррационализма, философских течений эпохи XIX - начала XX, направленных на изучение того, как воспринимается мир, а не на сущность вещей как объектов и образов сознания человека, состоит в том, что ментальная деятельность определяется не только мозгом, но и телом. В дальнейшем данный подход получил название «Соматического». Соматика и развитие современного танца особым образом связаны между собой. Оба движения родились в одно и то же время и, возможно, по многим общим причинам. Оба они являются телесными формами, которые ценят субъективное восприятие и человеческое существо в целом.

Танец побуждает людей исследовать выразительное движение, углублять креативные навыки и кинестетически исследовать тело. Многочисленные основатели соматических терапевтических практик начинали свою профессиональную жизнь в качестве танцоров. И наоборот, танцовщики, для расширения своего творческого потенциала, а также в целях профессиональной реабилитации травм и изношенности суставов прибегали к «телесно ориентированной терапии» - соматике. Поистине безграничные возможности соматического подхода к движению человеческого тела породили новые направления современной хореографии такие как: Контактная импровизация, Release technique (Техника освобождения), Somatic Education (Соматическое Обучение), Skinner Releasing Technique (Техника телесного освобождения), Flying Low (Техника низкого полета), некоторые направления Contemporary (корнтемпорари), Буто, Гага и другие.

Степень разработанности проблемы внедрения соматического подхода в современной хореографии а настоящее время в России оставляет желать лучшего. Хореографы – практики не имеют достаточной научно – теоретической базы для внедрения методов и приемов при подготовке танцовщиков на основе соматического подхода. Современные преподаватели и хореографы–постановщики с трудом расстаются с глубоко укоренившимся принципом «делай как я», основанном на копировании учеником движений учителя. Жесткие канонические рамки подражания весьма кстати для традиционных форм танца: классического, джазового, народного и некоторых других. Искусство современного танца требует иных подходов, в том числе и на стадии подготовки танцовщиков.

Использование соматических принципов движения в танце можно назвать своего рода невидимой или «внутренней» техникой. Речь идет не о форме, а о качестве движения, присутствия в нем исполнителя, изучающего себя изнутри. Это обращение к персональному проживанию телесного опыта и сохранению контакта с ощущениями и внутренними состояниями. Соматический подход пробуждает глубокую осознанность и тонкое восприятие, позволяющее вступать в контакт со своим телом, воссоздать целостность, мягкость, силу и легкость движения.

Соматические практики предлагают двигаться не в привычных паттернах (англ. pattern - образец, шаблон, система) - шаблонных представлениях о своем двигательном опыте и опыте других людей, а исследовать возможности, своего неповторимого, единственного в мире и в этом уникального тела. Только «подружившись» со своим телом можно наладить «сбои» в его программе, а также заняться, наконец, творчеством в танце, а не подражанием признанным мастерам и стилям.

Сегодня замысловатой сложностью, изысканной виртуозностью движений в современном танце никого не удивишь. Гораздо важнее ощущение присутствия в настоящем. «Здесь и сейчас» - пожалуй главный принцип современного танца. «Здесь и сейчас» мы находимся своим телом.

Телом, которое движется или не движется. В прошлом и будущем мы можем быть только нашими мыслями, а телом как раз в настоящем. Настоящее неповторимо, оно непрестанно обновляется, устремляясь в будущее. Поэтому то, что вчера было вершиной – сегодня это уже вчерашний день. Языковая форма современного танца моментально остывает. Соматическая осознанность, осмысленность каждого действия и отдельного элемента характеризует современный танец нашего времени. Иначе, если нет наполненности, присутствия в «настоящем», танец рискует превратиться в акробатические этюды.

Задачи создать единый, навсегда установленный язык, не стоит перед хореографами современного танца. Как раз из многоголосья и многообразия форм рождается особая ответственность автора. Его готовность отвечать на насущные вопросы растревоженного зрителя. Соматический подход дает неисчерпаемые возможности для создания новых смысловых и лексических форм танца.

**Объект** исследования – современные направления хореографии, основанные на соматических практиках.

**Предмет** исследования – соматические танцевальные практики.

**Цель** исследования – исследовать возникновение и практические пути развития соматических танцевальных практик.

**Гипотеза** исследования основана на предположении о том, что современные направления хореографии, основанные на соматических практиках имеют возможность конструктивно развиваться, благодаря теоретическим и методологическим заключениям и исследованиям, не по «наитию» выдающихся лидеров данного вида искусства, а путем постижения закономерностей, принципов и подходов.

**Задачи** исследования:

1. Рассмотреть вопрос развития сенсорных качеств индивида;
2. Изучить теорию обучения и терапии в области соматического движения;
3. Исследовать соматические танцевальные практики;

4. Рассмотреть технику и практические основы соматических танцевальных практик

**Теоретико-методологической базой** исследования явились: научные труды отечественных и зарубежных ученых по проблемам соматики; историко-педагогические труды, освещающие проблемы современной хореографии; справочные материалы; данные научных журналов; философские, общенаучные, психолого-педагогические концепции; гносеологический холистический подход, опирающийся на принцип: познание целого должно предшествовать познанию его частей.

**Методы исследования** были определены в соответствии с целью и задачами работы: анализ научно-методической литературы по теме исследования; педагогическое наблюдение; метод теоретического анализа; педагогический эксперимент.

**Теоретическая значимость** исследования состоит в выявлении особенностей и отличительных черт хореографии, в методологической основе которой лежит принцип соматического подхода к движению.

**Практическая значимость исследования.** Результаты предлагаемого исследования имеют практическую значимость для хореографов, преподавателей и исследователей современного танца.

**Научная новизна** исследования состоит в том, что совершена попытка вычленения из множества стилей и направлений современного танца те направления, в идеологической основе которых лежит принцип соматического подхода к движению. Определен ряд инструментов, способов и приемов, применимых в работе и систематизирующих задачи педагогов-хореографов данных направлений.

Результаты проведенных исследований были опубликованы в следующих научно-методических изданиях:

- 1) материалы VIII Международной научной конференции «Современное культурно-образовательное пространство гуманитарных и социальных наук» (8 апреля 2020 года) Саратов / под общей ред. Ю.Ю. Андреевой и

И.Э. Рахимбаевой «Сенсорные задатки и их развитие у студентов художественных специальностей». - Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2020. - 938 с., статья, стр 245-253 ISBN 978-5-6044503-7-6

2) «Человек в мире искусства: векторы развития и образования», сборник научно-методических трудов. Выпуск II. – Саратов: Издательство «Научная книга «Искусство танца Буто», 2020. – 218с., статья, стр.83-87, ISBN 978-5-9758-1914-7

**Структура выпускной работы** состоит из введения, двух глав, заключения и списка источников и использованной литературы. В первой главе «Сенсорные характеристики личности – основа творческого процесса» исследуются сенсорные характеристики личности, возможности и пути их развития. Сделан акцент на том, что перцептивная установка – неугасимая потребность ощущать, - органов чувств не определяет пределов сенсорных характеристик. В результате рефлекторной работы коры головного мозга структура органов чувств приспособляется к изменениям чувствительности, происходящим стихийно, а также являющихся результатом направленных волевых усилий. Сенсорные характеристики личности неразрывно связаны с типом эмоциональности: эмоциональной возбудимости или тормозимости. Расширяя сенсорные возможности индивида, расширяется и сфера его эмоциональных и мыслительных способностей. Таким образом, методика развития сенсорных качеств включает в себя:

- выявление потенциальных свойств каждой сенсорной системы индивида (зрительной, слуховой, осязательной, кинестетически - двигательной);
- выявление доминирования того или иного вида памяти (зрительной, слуховой, двигательной);
- определение скорости возникновения и развертывания чувственно-двигательных реакций (возбудимость, тормозимость);

- определение темпа и способа переключения с одной сенсорной системы на другую (быстрота мысли и эмоциональной реакции);
- определение интенсивности и яркости восприятия (силы реакции, широты ассоциаций);
- выявление степени владения необходимыми в конкретной профессиональной деятельности видами памяти (зрительной, слуховой, двигательной, смешанной).

На основании выявленных сенсорных характеристик определяется необходимость развития и всестороннего обогащения недостаточных сенсорных способностей обучающегося в соответствии с целями и задачами его дальнейшей деятельности.

В XX веке в некоторых направлениях академической науки и культуры появились благоприятные условия для теоретической и экспериментальной поддержки в области исследований различных личностных характеристик индивида. Благодаря новаторским работам Зигмунда Фрейда, Карла Густава Юнга и Вильгельма Райха в психологии, Франсуа Дальсарта, Рудольфа фон Лабана, Эмиля Жак-Далькроза, Фредерика Матиаса Александера в культурных исследованиях, Генриха Якоби и Джона Дьюи в образовании, Мильтона Трагера, Эдмонда Якобсона, Лео Кофлера в медицинских исследованиях, по всему миру возникли новые взгляды и интересные подходы к телесности и телесным обучающим практикам.

Новый взгляд на человеческое поведение, в сочетании с любовью к движению и любопытству к физическому телу, а также возможность преодоления болевых синдромов различного происхождения сформировали независимые системы исследований тела в Европе, Соединенных Штатах и Австралии. Позитивные результаты этих исследований повышают доверие к процессу поиска ответов на нужды тела и желание коммуникации благодаря внутренней осознанности по отношению к телу. Пионеры соматики выяснили, что, будучи вовлечены во внимательный диалог с собственным

телом, можно избавиться от боли, двигаться с большей легкостью, выполнять свою работу с большей эффективностью и выступать с большей жизненной силой и выразительностью.

Методы соматического переобучения используют способность мозга постоянно развиваться (нейропластичность) для уменьшения или же устранения воздействий остаточной памяти о тех травмах или стрессах, которые являлись причиной произвольных паттернов мышечного напряжения (которые вызывают боль и ограничивают подвижность) и искажения образа своего тела (изменение движений и осанки).

Томас Ханна нашел определение этим остаточным явлениям при помощи термина «сенсомоторная амнезия» (СМА): потеря памяти о том, как свободно и скоординировано двигаться, а также потеря способности это делать.

На сегодняшний день существует более 37 разных сертификационных программ в области соматики. Вот некоторые из них: «Терапевтический тренинг соматического движения в динамическом воплощении» Марты Эдди (1990), «Соматический коучинг» Жака ванАйдена (около 1996), «Глобальная соматика» Сюзанны Риверс (около 1999), «Институт интегративной работы с телом и терапии движения» Линды Хартли (1995), «Соматический тренинг движения-искусства» Хорста Вирала (2007), «Сертификационные программы движения телесного сознания» Марка Тейлора и Кэти Даймок (2008).

Во второй главе рассматриваются соматические танцевальные практики, возникавшие на протяжении XX века, а также особо подробно исследуются практические технические приемы, педагогические принципы и основополагающие методологические особенности соматических танцевальных направлений таких как: Somatic Education (Соматическое Обучение), Контактная импровизация, Release technique (Техника освобождения), Contemporary (Корнтемпорари), Бутто, Гага и др.

Соматический подход в настоящее время является ключевым компонентом в арсенале хореографов - постановщиков и всех, кто, так или иначе, связан с современной хореографией таких направлений, как



контемпорари, контактная импровизация, Гага, Буто и других постмодерновых течений. Отказ от авторитарных моделей, способность воспринимать свои чувства, движения и намерения изнутри своего тела имеет неисчерпаемый потенциал для творчества. Соматическое танцующее тело более чувствительно и открыто вступает в диалог с постоянно меняющимися условиями окружающей действительности.

Важный источник развития соматических направлений хореографии - это изучение движения относительно гравитации, инерции и импульса.

Хореография на основе соматики работает с воображением и образами.

Современный танец - это танец диалектического единства тела и духа, он учит использовать ресурсы человеческого тела, а также вскрывать внутренние противоречия каждого человека: между светом и темнотой, между жизнью и смертью, между памятью и забвением. Эти диалектически зависимые друг от друга понятия и создают движение, вечно колеблющиеся в созданном природой ритме. Тело и дух в соматических танцевальных практиках диалектически неделимы.

Педагогическая практика в танцевальном образовании современного танца за последние десятилетия существенно изменилась. Она опирается на следующие принципы:

- соматическую осознанность, а не полагается целиком на имитационные практики;
- включает экспериментальные методы обучения, такие как импровизация, эмпирическая анатомия, аутентичное движение или другие стратегии;
- использует практики, которые признают и применяют базовые знания о социокультурной конструкции тела;
- использует широкий спектр педагогических стратегий для мотивации и вовлечения своих учеников;
- включает целостный - холистический подход – учитель, как связующее звено между учеником и миром.

Соматический подход изучает взаимосвязь сознания и движения в человеческом теле на основании концепции целостности тела – сознания-духа, помогая заново открывать телесную природную мудрость, проявляя свободу и неисчерпаемое богатство телесной выразительности. Это привносит в жизнь танцовщиков не только обогащение движенческой палитры, но и предупреждение и реабилитацию травматизма, и как следствие, большее удовлетворение от своей деятельности. Рождаются «живые движения» человека, «живые» – значит способные к развитию. Каждый жест или поза — это зерно, содержащее новые возможности существования и действия.

Выводы данного исследования были использованы в практической работе над постановкой балета «Буто 2020» в МУДО «Саратовская детская хореографическая школа «Антре». Группа девочек 11 – 15 лет с большим увлечением занимались созданием хореографии балета с использованием принципиально нового для них соматического подхода. Наблюдения позволили сделать выводы, что хореографическая работа на основе соматики приводит к ряду положительных результатов, а именно:

- значительно повышает творческую заинтересованность и активность учащихся;
- мотивирует на улучшение своих профессиональных данных;
- способствует повышению самооценки на основе значимости своего творческого вклада в процесс создания хореографии постановки;
- значительно повышает уровень когнитивной деятельности за счет идейной увлеченности над содержанием будущей постановки;
- сплачивает коллектив в процессе воплощения единой сверхзадачи произведения;
- способствует личностному росту и выявлению скрытых талантов и способностей участников процесса.

Соматический подход раскрывает когнитивную сторону физической природы танца. Роль учителя состоит в том, чтобы побудить учеников

«подружиться» со своим собственным телом, эффективно развивая его креативность, вместо того чтобы осваивать бесполезные навыки и наращивать мышцы. Помочь вернуться к естественной грации, мудрости, координации и равновесию тела.

Профессионалы – практики, учителя дисциплин соматического движения в наши дни используют большое разнообразие навыков и инструментов, включая прикосновения разного типа, эмпатический вербальный обмен, опыт движения из танцевальных практик. Этот процесс помогает человеку исследовать собственное естественное движение - поток жизненной активности внутри тела. Соматическая работа по определению является творческим взаимодействием. Цель специалиста соматического движения - повысить как сенсорную, так и моторную осознанность, чтобы способствовать самоорганизации, самовосстановлению и самопознанию индивида. Малейшие изменения в теле имеют свой отклик в психоэмоциональной сфере человека и наоборот, колебания эмоционального фона неизменно порождают вполне определенные телесные реакции. Человек изначально в теле своем исполнен смыслов и значений.

Соматическая теория дополняет научные представления о человеке. Она дает возможность создать полноценное научное направление, основанное на подходе к человеку, как к существу, которое осознает себя, а также ответственно перед собой. Вместе с тем соматическая теория учитывает и представление о человеке, получаемое с помощью ощущений. Таким образом, открывается новая широкая перспектива для прогресса человечества и развития научных знаний. Цель состоит в том, чтобы создать в теле способность двигаться с минимальными усилиями и максимальной эффективностью не благодаря увеличению мышечной силы, а благодаря возрастающему пониманию того, как тело работает.

Соматика и развитие современного танца связаны между собой. Оба движения родились в одно и то же время и, возможно, по многим общим причинам. Оба они являются телесными формами, которые ценят

человеческое существо в целом. Долгое время танец воспринимался неотрывно от хореографии, но на самом деле они могут существовать сами по себе и давно осознаны как самостоятельные феномены.

Начавшиеся на рубеже веков новые исследования соматически ориентированного танца были ответом на незыблемость канонов классического балета, харизматичность фольклорных и джазовых форм танца.

В соматически ориентированном танце зритель, хореограф и исполнитель являются «исследователями». Эта способность «исследовать» мир вокруг является важным аспектом построения связей с окружающей средой в искусстве танца постмодерн. Исследователь получает удовольствие от участия в процессе, интригуя свой интерес ассоциативными размышлениями. Зритель-исследователь готов включиться в работу и найти свой путь в лабиринте, предлагаемом хореографом. Зритель - исследователь создает свою Вселенную вместе с хореографом, с удивлением и интересом осматривает ее и внимательно обживает. Индивидуальные особенности персонажа нарочито стираются, делая танцора белым чистым листом вне возраста, пола, биографии.

Одной из существенных причин растущего интереса к современному танцу является завораживающее состояние ощущения замедления времени, сосредоточенности на глубинных слоях мысли и подсознания. Восприятие этого искусства может приоткрыть тайну путешествия в лабиринтах нашего разума, в лабиринтах бессознательного.

Современный танец дает возможность вернуться к истокам естественного органического движения. Самое главное, чему он учит это использовать ресурсы человеческого тела.

В Заключении подводятся итоги исследования, формулируются выводы, в соответствии с основными положениями, выносимыми на защиту, целью и задачами исследования, а гипотеза исследования нашла свое подтверждение.