

**Е. П. Шевченко**

***Методические рекомендации  
по дисциплине  
«Танцевальная импровизация»***

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ГЕРНЫШЕВСКОГО

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Е.П. Шевченко

*Методические рекомендации  
по дисциплине*

*«Танцевальная импровизация»*

*Методические рекомендации  
для студентов Института искусств*

2016

**Е.П. Шевченко**

ШЗ7 Методические рекомендации по дисциплине «Танцевальная импровизация»: Методические рекомендации для студентов заочного отделения Института искусств. - Саратов, 2016. - 32 с.

Методические рекомендации по дисциплине «Танцевальная импровизация» включают информационные сведения о предмете, темы эссе, презентаций, практических занятий, вопросы к экзамену, а также правила импровизации.

Предназначены бакалаврам-заочникам, обучающимся по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство, профиль Искусство современного танца.

*Рекомендуют к печати:*

Кафедра теории, истории и педагогики искусства  
Института искусств СГУ им. Н.Г. Чернышевского

Учебно-методический совет  
Института искусств СГУ им. Н.Г. Чернышевского

Работа издана в авторской редакции

© Шевченко Е.П. 2016.

## Информационные материалы

1. Индекс и название дисциплины учебного плана	БЗ.ДВ7.2 «Танцевальная импровизация» Продолжительность курса – 8,9 семестры.
2. Трудоемкость, отчетность	На изучение отводится всего: 216 час, из них 16 аудиторных час (лекционных – нет и практических – 16 час). Для самостоятельного изучения материала – 191 час. Формы отчетности: экзамен – 9 семестр.
3. Содержание курса	<p style="text-align: center;"><b><i>Тема 1. Из истории вопроса</i></b></p> <p>На рубеже XX и XXI вв. в американском и европейском художественном танце высоко ценится импровизация как исполнительская практика и является отличительной чертой эстетики современного танца. Уже в 1980-х и 1990-х гг. импровизация становится одним из ключевых компонентов танцевальных постановок и хореографических систем. Импровизационные методы используются в качестве средств создания и постановки хореографии, тем самым становясь неотъемлемыми составляющими хореографического процесса и танца самого по себе, а также они систематически используются в рамках непосредственного исполнения танца и служат расширению источников движения.</p> <p>Истоки танцевальной импровизации лежат на рубеже XIX и XX вв. На этом же этапе формируются принципы работы с импровизацией. Термин «импровизация» происходит от латинского «improvisus» и означает «непредвиденный, неожиданный». Основными областями импровизации в искусстве являются музыка, живопись, театр и танец. В музыке импровизация встречается в вариациях, фуге, каденции, переработке хорала, алеаторике и т. п. Такие композиторы, как Джон Кейдж, Пьер Булез и Карлхайнц Штокхаузен, экспериментировали с новыми композиционными формами и находили различные композиционно-теоретические основания для использования импровизации. В театре импровизация характеризуется как спонтанная, свободная игра без норм или с некоторыми нормами. Как элемент действия импровизация встречается в следующих театральных формах: народная комедия античности, интерлюдия средневековой драмы, комедия дель-арте, выступление экспромтом. Правда, из-за литературного театра и наступающей тенденции верности тексту в XVIII и XIX столетиях импровизация отошла на задний план, и ей вновь заинтересовываются в искусстве авангарда в</p>

XX в. в изобразительном искусстве. В работе Фредерики Ламперт «Tanzimprovisation. Geschichte – Theorie – Verfahren – Vermittlung» отмечается, что импровизация возрождается как форма публичных театральных форм. «Художники дадаизма и сюрреализма развернули в своих экспериментах импровизацию и случайность как художественные формы. В этом случае вспоминают о спонтанных звуковых стихотворениях и импровизационных танцах масок дадаистов в кафе «Вольтер» или сюрреалистической технике, развитой Андре Бретоном, автоматическом письме. Для абстрактных импрессионистов, художников «Action-Painting» (например, Джексон Поллок) или движения флюксус (например, Йозеф Бойс) импровизационная работа была неременной и подчеркивала специфику понимания искусства – искусство как процесс». Проникновение феномена случайности приводит к появлению искусства перформанса в 60-х и 70-х гг. XX в., при этом происходит смещение и пересечение границ различных искусств – живописи, музыки, театральной игры, танца.

Практика импровизации в танце формируется значительно позже (в сравнении с музыкой и драматической игрой, где она учреждается в методе композиции и как средство обучения), особенно в сценическом танце. Лишь в начале XX в. импровизация начинает играть значительную роль в танце благодаря представительницам танцевального авангарда Лои Фуллер и Айседоре Дункан в рамках так называемого «свободного танца». Пионеры современного танца искали новое, естественное («природное») движение, которое не имело дела с движениями, сформированными в рамках академического балета, господствующего на тот момент в сценическом танце. Импровизация прежде всего играла значительную роль при обучении танцу. В рамках подготовки танцоров происходит смещение акцентов: с чистого копирования движения к созданию индивидуального движения. Начались поиски первоначального и аутентичного движения, которые должны быть найдены в глубине собственной личности, «подлинного» и «чистого» выражения индивида. А. Дункан, «мать» современного танца, была первой танцовщицей в начале XX в., которая исследовала «первоначальные» движения. Для своих поисков она использовала различные техники импровизации, чтобы овладеть новыми движениями: она имитировала телесные образы с картин («Весна» Боттичелли) и греческих ваз, пытаясь воспринимать «первоначальность» движений и поз в танце. Дункан ищет корни движения и элементарный танец. В основе ее принципа обучения движению лежал взгляд внутрь

себя и поиск движения, лежащего глубоко внутри тела. Она говорила о том, что мы называли это новой системой танцевания, но в реальности это не было системой. Дункан следовала своей фантазии и импровизировала, обучая любому образу, что приходил в сердце. Вследствие непостоянства и кратковременности жизни Дункан, школа развивалась стихийно, что сказалось на отсутствии устойчивой танцевальной системы. Джанин Шульц, одна из ее учениц, в своей книге описывала обучение так, что отдельные упражнения имели названия, но в целом резко подчеркивался отказ от формулирования собственного танцевального кода. Айседора, или Ирма Дункан, называла упражнения по названию повседневных движений или музыкальному содержанию, которое определяло ритм движения. Вместе с тем движения повседневности и музыкальный ритм, вдохновляющие танец, играли важную роль. Здесь отражается важнейший признак импровизации – акцент на основании, из которого рождается движение. В случае с Дункан это могла быть музыка, повседневные движения, литература и изобразительное искусство. Самому движению не дается названия, не присваивается код. Дункан изобрела танцевальную технику и исследовала новые источники движения. Образами, которые порождали те или иные движения, могли быть текущая река или листья пальмы, развеваемые на ветру, которые танцовщица переводила в движение. В танцевальной практике Дункан стираются границы сцены и повседневности, упражнения и выступления. Она импровизировала при любой возможности и делала различные места своей сценой: ателье, сады, салоны, тем самым расширяя границы танцевального искусства, перенося танец в повседневную практику, а также давая возможность любому человеку приобщиться к хореографии.

Благодаря преемницам Дункан, которые выступали в защиту современного танца, в США развивался танец-модерн, а в Европе (прежде всего в немецкоговорящих странах) – выразительный танец. Они основывали свои школы и развивали новые танцевальные стили. В США важнейшей школой была «Денишоун» («Denishaun School»), которая была основана Рут Сен-Дени и Тедом Шоуном. Ученицы этой школы впоследствии развивают собственные танцевальные направления, например, Марта Грэм, Дорис Хамфри, Хелен Тамирис и Чарльз Вайдман. В Европе в 1920-х и 1930-х гг. активно развивался немецкий выразительный танец (Рудольф фон Лабан, Мэри Вигман, Грет Палукка, Харальд Кройцберг, Дори Хойер и т. д.). Они работали с самостоятельными танце-

вальными ансамблями, организовывали собственные танцевальные вечера, участвовали в турне, основывали современный танец как сценический, импровизация при этом считается способом исследования движения для свободного танца, который противопоставлялся правилам и предписаниям академического балета.

Одним из главных танцевальных теоретиков и практиков свободного танца был Рудольф фон Лабан. Он первым обобщает накопленный на тот момент опыт зарождающегося нового направления танца и создает двигательно-аналитическую систему, которая описывает динамические аспекты движения через использование параметров пространства, времени, силы и потока, а также рассматривает само движущееся тело в отношении к окружающей его кинесфере. В своей танцевальной школе он экспериментировал с импровизацией, которая требовала не только движения, но также использования словесных и звуковых искусств. Но прежде всего он развивал инструментарий импровизации как обучающий метод, который давал возможность подготовить элементарные движения и варианты для комбинаций. В противовес методу, существующему в академическом балете, который строится на демонстрации и копировании, обучение выразительному танцу строилось на активных экспериментах и импровизации с движением и было ориентировано на процесс, а не на цель. «Выразительным танцем» Лабан называл свободную танцевальную технику, которая описывает важнейшие признаки танцевальной импровизации. Он не использовал понятие «импровизация», но описывал эту деятельность как «спонтанную комбинацию», когда в свободной танцевальной технике, то есть в технике без намеченного или заранее предписанного стиля, возникает и отрабатывается целый спектр элементов движения. Из спонтанных комбинаций этих элементов возникает практически бесконечное многообразие шагов и жестов, которые остаются в распоряжении танцоров.

В рамках развития выразительного танца Лабан занимался созданием и обучением самостоятельных танцевальных коллективов, при работе с которыми он находил художественную выразительную форму, приспособленную для любителей. При работе с любительскими ансамблями использование импровизации проходило две стадии. На первой ведущий танцор создавал импровизационные движения, а остальная группа копировала их. Следование за ведущим не требует высокой степени импровизации, но тем не менее на этой стадии формировалось спонтанное движение. Роль ведущего танцо-

ра, напротив, требует высоких способностей в импровизации, и от его навыков и умений зависит формирование движения всего ансамбля. Затем благодаря импровизации вырабатывались определенные вариации, которые затем использовались для выступления. Следовательно, импровизация функционирует главным образом как метод разработки, а не как метод постановки.

Мэри Вигман, ученица Р. фон Лабана, знаменитая представительница немецкого выразительного танца, использовала импровизацию аналогичным способом – как метод выработки, обнаружения тем движения, которые возникали «из внутренней необходимости, из творческой неизбежности. Наряду с работой с танцевальными ансамблями, Вигман делает сильный акцент на индивидуальном сольном танце. Индивидуальное творческое выражение было для нее «абсолютным танцем». Она описывала внутреннюю необходимость к движению как часть творческого процесса. Вигман понимала импровизацию как предварительную ступень хореографии: на ступени импровизации танцовщица становится инструментом для воплощения внутреннего образа. Затем она отработывала найденные формы движения и составляла из них комбинацию. Таким образом, Вигман различала «танцевальное переживание», из которого возникает художественное содержание, и «танцевальное формообразование», которое отмечало работу над формой и компоновкой.

Ученица М. Вигман, Грет Палукка в своем творчестве отстаивала потенциал непрерывной перемены движения. Она занималась поисками новых тем движения в изобразительном искусстве, музыке и лирике. Например, пианисты должны были импровизировать на движении танцоров. Используя импровизации как техники, Палукка выводит танцевальную импровизацию на сцену. Однако она всегда разделяла технические возможности импровизации и импровизацию как открытую художественную форму. Она говорила, что импровизировать можно в тренировочном зале, но не на публике. На танцевальных вечерах она показывала повторение импровизаций, созданных на тренировке. Палукка развивала в своей школе методы обучения танцевальной импровизации, но отказывалась формулировать единый метод.

Развитие немецкого выразительного танца, как и многие эксперименты художественного модернизма, прервались из-за Второй мировой войны. Деятельность танцоров выразительного танца была запрещена еще при приходе к власти националистов. В 1950-х выразительный танец не имел воз-



возможности для возрождения, так как новая власть обвиняла деятелей немецкого выразительного танца в пособничестве фашистскому режиму. Нацисты видели в танце, как и в любом другом виде искусства, всего лишь средство для воспитания массовой идеологии. В связи с политической обстановкой исследование импровизационного движения происходило на американской танцевальной сцене. В Европе начинается эра танцевального театра (Tanztheater). В США танец-модерн развивается благодаря основанной в 1915 г. «Denishaw School». Ученицы этой школы Дорис Хамфри и Марта Грэм учредили в 1920-х танец-модерн как сценический и одновременно разрабатывали специфические техники танца, которые они преподавали в своих танцевальных компаниях и школах. Из этих школ вышли известные хореографы – Мерс Кэннингхэм, Эрик Хоукинс, Пол Тайлор, Хосе Лимон, Анна Халприн.

На востоке США Мерс Кэннингхэм совместно с Джоном Кэйджем вводили радикальные новшества в хореографию, которые были, в действительности, демократизацией танца. Кэннингхэм отказался от системы "звезд", все танцоры на сцене были равны. Пространство было децентрализовано, равное значение придавалось всем его областям, зрители сами выбирали, на чем сосредоточиться. Главное отступление от правил хореографии традиционного танца модерн - танцорам была дана возможность выбора, что делать во время выступления. Там, где прежде приоритетное значение имели указания хореографа, теперь можно было удивляться и получать удовольствие от решений, принятых танцорами в данный момент. И танцоры, и аудитория более активно участвовали в выступлении.

В начале шестидесятых композитор Роберт Данн провел курсы по композиции танца в студии Кэннингхэма. Он изучал музыкальную композицию с Джоном Кэйджем и использовал недирективный подход Кэйджа для обучения. Данн просил, чтобы студенты обсуждали не качество работы, а только структуру, формы, метод и материал, который при этом использовались. Легко можно представить, что появлялись качественно новые работы. Преобладал энергетический, антитрадиционный дух исследования. Возникало огромное число вопросов: идея фразирования, хореографические кульминационные моменты, техническое мастерство, логическая или драматическая непрерывность, разделение между исполнителями и аудиторией, и театральная трансформация. В июле 1962 г. студия представила выступление в мемориальной церкви Джадсон на площади Вашингтон в Нью-Йорке. Это

было историческое начало новой эры в танце, эпохи нетрадиционных методов хореографии и использования импровизации, как в репетиционном процессе, так и в выступлениях.

Несколько танцоров театра «Джадсон», которые стали авангардом танца постмодерн, продолжили работать с Ивонной Рэйнер в ее "Непрерывно меняющемся проекте". В 1970 г. Рэйнер решила сложить с себя обязанности руководителя театра. Она убеждала группу работать, импровизируя без лидера. Это продвинуло демократизацию танца еще на шаг дальше, удаляя балетмейстера. После этого образовался "Grand Union". С 1970 по 1976 гг. эта группа, в которую входили Трайша Браун, Барбара Диллей, Дуглас Данн, Дэвид Гордон, Нэнси Льюис и Стив Пэкстон, показывала то, что Салли Бэйнс назвала экстраординарной и интересной комбинацией "танца, театра и сценического искусства, в продолжающемся исследовании природы танца и перформанса". "Grand Union" был ареной, на который эти танцоры открывали и разрабатывали свои собственные методы и стили.

Последующие хореографические работы различных членов "Grand Union" несут отпечаток их предшествующего опыта в импровизации. Они высоко индивидуальны и часто показывают сам процесс создания танцев. Трайша Браун ввела экспромтные разговорные инструкции, которые структурировали части перформанса; Дуглас Данн добился участия аудитории, и физического, и вербального; Дэвид Гордон мистифицировал зрителей, запутывая их - что спонтанно, а что предусмотрено постановкой; Стив Пэкстон стал одним из создателей "контактной импровизации".

Также этим изменениям было свойственно признание особой силы и уникальности живого представления. Во всей этой работе процесс является более интересным, чем конечный результат. В отличие от произведений искусства, которые могут покупаться и продаваться, или от выступлений, "зафиксированных" на телевидении и в кино, живой перформанс - это явление момента: преходящее и эфемерное. Не остается ничего конкретного, когда перформанс заканчивается, особенно в танце и несценарных театральных выступлениях. Люди, создающие новое в импровизационном танце и театре, оценили эту непосредственность.

В течение "периода Театра Джадсон" мир театра также подвергся революции. Как и в танце, имелась сильная реакция против традиционных установок и стремление изменить театр. Это выразилось в отказе от линейных форм повествования и письменного сценария. Эта реакция также утвержда-

ла новое взаимодействие между участниками и аудиторией.

В Нью-Йорке в конце пятидесятых и начале шестидесятых годов, а после и в Европе Living Theatre Джулии Бек и Джудит Малины поддерживал импровизационный процесс театрального творчества и взаимодействия с аудиторией. Под влиянием Антонена Арто и Джона Кэйджа в 1960 г. Living Theatre показал "Замужнюю Девицу" Джексона МакЛау. Текст был создан посредством случайности; в каждом перформансе неопределенные элементы образовывали непредсказуемые сочетания. Через их взаимодействие со зрителями, использование реального времени и вовлечение в проблемы непосредственной, общей важности, Living Theatre уходил от иллюзорных действий на сцене к театру как способу побуждать к действиям в реальной жизни.

С появлением Living Theatre Джозеф Чалкин и Петер Фейдмано в начале шестидесятых создали "Открытый Театр". Их актеры активно участвовали в создании спектаклей. Важная часть исследований была основана на учении Ноны Чилтон и театральных импровизациях Виолы Сполин. Через импровизацию актеры находили образы, которые были важны для них лично и в целом, и, таким образом, несли часть ответственности за художественную концепцию. Перед зрителем предстал скорее живой исполнитель, нежели характер, символ.

В выступлениях разрушалась "четвертая стена" и актеры оказывались в пространстве зрителей, а зрители попадали в пространство игры. Это пересечение пространств происходило и в философском смысле. Театр пытался изменять жизнь людей, и тех, кто делал, и тех, кто видел это. Нововведения в театре изменили не только восприятие зрителей, но и социальную структуру. Театр должен был быть похож на жизнь - не как имитация реальных вещей, но как личный непосредственный опыт.

Для нового, радикального театра слова казались интеллектуальной ловушкой. Движение же было способом добраться к источнику чувств. От "хэппенингов" конца пятидесятых годов и до современных работ Ежи Гротовского сохраняется вера в связь между эмоциями и физическими действиями. Двигательная импровизация, существующая в различных формах, - способ добраться до человеческих внутренних импульсов, которые, в свою очередь, лежат в основе театра. В то время, как импровизация получала публичное проявление в перформансе, люди открыли для себя, что импровизация неотразима, когда ее видишь, но еще больше - когда ее делаешь.

Импровизация появилась в классах и студиях, так же, как в репетициях и представлениях. Преподаватели танца ввели импровизацию в свои классы по технике и композиции танца. Книга Виолы Сполин "Импровизация в театре" стала настольным учебником для актерских классов. Методы импровизации были включены в процесс создания танцев и спектаклей. Танцтерапевты использовали импровизацию как способ работы с их клиентами. В итоге импровизация получает широкое признание в образовании, терапии, сценическом искусстве.

Таким образом, практику импровизации в начале XX в. можно рассматривать как исследование первоначального движения, которое строилось на поиске в глубине собственного «Я». Пионеры современного танца искали путь «назад к природе» и находили в этом возможность для импровизации. Айседора Дункан, Рудольф фон Лабан, Мари Вигман и Грет Палукка хотя и следовали каждый собственному началу, но искали и представляли идеал «чистых», «природных» движений, которые должны были рождаться из творчества конкретного человека. Изобретение новых двигательных символов в танце приводит к тому, что с основанием свободного танца и немецкого выразительного танца возникло правило, согласно которому любая форма кодировки образов нового «свободного» танца должна исчезнуть. В поисках самобытности и аутентичности возникает новое кодирование танца, избегающее фиксированной танцевальной техники, которая изучается путем чистого копирования. Немецкий выразительный танец сделал акцент на импровизации и исследовал различные методы обращения с ней. Основным принципом стала свобода индивидуального выражения. В ходе этого периода развития танцевальной импровизации закладываются основы ее техники и первые методы, которые затем развиваются в более поздних танцевальных практиках. Например, поиск первоначального движения является основным принципом танцевально-терапевтической практики, развивавшейся приблизительно с 1950-х гг., а также использовавшейся в такой танцевальной форме, как контактная импровизация, которая возникла в 1970-х гг. Итак, можно сделать вывод, что случайное, переходное и мимолетное как признаки модерна соединяются в современном танце с понятием импровизации. В первой половине XX в. танцевальная импровизация используется как средство для создания новых элементов движений в хореографическом процессе, хотя иногда используется и в постановке, существует как эксперимент и исследование танца.

## ***Тема 2. Структурная танцевальная импровизация***

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

## ***Тема 3. Организация группы по импровизации***

Ведущим группы по импровизации может быть преподаватель, балетмейстер, терапевт, или танцор. Танцевальная импровизация не требует предварительных навыков и мастерства. Многие из упражнений по импровизации могут быть адаптированы для групп от трех и до тридцати человек, хотя оптимальной считается группа от десяти до двенадцати танцоров. Двенадцать танцоров могут легко разделяться на маленькие группы, каждая из которых может работать одновременно, или поочередно; несколько танцоров могут быть наблюдателями, в то время как другие - двигаются. В простых упражнениях группа может работать вся целиком. Наилучшим местом для работы является чистая, большая танцевальная студия с приподнятым деревянным полом. Группа может также использовать гимнастический зал, сцену, большую комнату или заниматься на открытом воздухе. Группа может встречаться от двух раз в неделю в течение одного или двух часов и до пяти раз в неделю по четыре часа. Одна встреча в неделю - это минимум, для того, чтобы сплоченность группы развивалась. Более регулярные занятия, конечно, лучше для прогресса каждого из участников. В большинстве случаев ведущий группы отвечает за определение цели сеансов в целом и для каждой отдельной встречи - будь то введение творческих аспектов в классе техники танца, развитие драматических сцен, представление методов хореографии в классе композиции танца, или обеспечение направления и характера ис-

следования для актеров. В каждом случае ведущий может определить, как лучше представить задание группе, каким образом акцентировать приобретение навыков движения, композиции и выступления, каким образом подчеркнуть процесс групповой импровизации как конечный результат сам по себе.

#### ***Тема 4. Планирование занятий***

Каждая тема включает несколько простых и несколько сложных упражнений. "Простое" упражнение может означать сольную или парную работу, или ограниченный выбор действий для группы. Более сложные групповые задачи соединяют композицию с фантазией и предполагают большую свободу выбора для танцоров. Работа над простыми упражнениями готовит группу к выполнению более сложных задач в той же самой области.

Поскольку и физическая вовлеченность, и осознание являются центральной точкой в импровизации, темам, которые включают хороший баланс движения и мышления, могут посвящаться отдельные занятия. При выборе последовательности упражнений для занятия, ведущий должен иметь в виду, что проделанная ранее работа может воздействовать на то, что происходит позже. Если танцоры выполняют упражнение, которое повышает пространственное осознание, то это осознание должно помогать им в течение всего сеанса, даже если последующие упражнения не сосредоточены на пространстве. Труднее, когда они начинают с медленного движения; в этом случае позже им может потребоваться напоминание двигаться быстрее и активнее.

Нужно ли для импровизации музыкальное сопровождение?

Музыка может создавать атмосферу и поддерживать энергию и концентрацию группы. Она также может сделать чувство и действие основой для ритмической работы или определять продолжительность импровизации. Она может объединить усилия танцоров, влияя на стиль, скорость и энергию их движения. Опасность состоит в том, что унифицирующий эффект музыки может отвлекать внимание от других танцоров. Хорошим решением является работа с аккомпаниатором, который может так же реагировать на танцоров, как танцоры реагируют на музыку. Но и с фонограммой танцоры могут обучаться реагировать осознанно на то, что они слышат, точно так же, как они реагируют на то, что видят и чувствуют. С другой стороны, тишина может быть сильнейшим аккомпа-

нементом из всех возможных.

### ***Тема 5. Проведение занятий***

Каждое занятие начинается с разминки, разогрева. Разминка должна быть хорошо знакома ведущему и не должна быть излишне техничной. Техническая разминка улучшает двигательные навыки танцоров, но она может также мешать им в исследовательском процессе, так как предлагает стандартный набор движений. Когда выбрана общая направленность упражнения для занятия, важно быть гибким в следовании этому плану. Ведущему необходимо быть отзывчивым к каждому танцору, а танцорам - друг к другу. Ведущий решает, когда прервать упражнение, а когда повторить, устанавливать лимит времени или позволить продолжиться упражнению дальше; помогает вести группу к успешному завершению работы. Цель таких решений состоит в том, чтобы помочь танцорам понять суть задачи, чтобы они были способны работать вместе эффективно и с чувством удовлетворения. Ведущий может помочь с началом и окончанием сеанса.

Одна из наиболее нежелательных ошибок групповой импровизации - это хаотическое начало. Вообще, импровизация должна начинаться с движения одного человека, так, чтобы каждый, кто присоединяется к импровизации, знал, что уже произошло. Импровизация может быть начата кем-то, у кого появился импульс начать, или ведущий может попросить кого-то начать. Иногда полезно выбрать танцора, который будет способен обеспечить эффективный материал; иногда ведущий может подобрать кого-то, кто не проявляет инициативу. Существуют различные способы окончания импровизации, но во всех случаях, танцоры должны привыкнуть заканчивать в состоянии ясности, и поддерживать это состояние до того, как всем разойтись. Перед началом импровизации ведущий может оповестить танцоров о приблизительной ее продолжительности (например, одна минута, полчаса). Кроме того, ведущий может также объявить окончание; намекнуть, что танцорам надо начать искать окончание их импровизации; или позволить им закончить в тот момент, когда они посчитают нужным. Не всегда импровизация должна оканчиваться в неподвижности, и, конечно же, не в беспорядке, так любимом новичками. Танцоры могут представить, что свет тускнеет, и продолжить двигаться к краям пространства. Или они могут выйти со сценического пространства.

Обсуждение в конце упражнения или серии упражнений может помочь танцорам пересмотреть и оценить те ре-

шения, которые они сделали, обнаружить другие возможности, которые они могли бы попробовать, и осознать, что они делали инстинктивно. Дискуссии не должны ставить целью решать, что было сделано правильно, а что - нет, но понимать следствия сделанного выбора. Если группа повторит упражнение после обсуждения, они могут видеть, как новое понимание будет воздействовать на результат. Не каждая импровизация ведет к непосредственному успеху. Ведущий будет часто сталкиваться с затруднениями и перестраивать упражнения. Если упражнение скучно танцорам или их аудитории (обычно и тем и другим), возможно, танцоры упускают какую-то его сторону. Создание фокусированного внимания помогает добиться большего успеха. Если упражнение с самого начала не задалось, танцоры могут начать снова с новым материалом. Если одновременно происходит слишком многое, трудности могут возникнуть из-за большого количества людей, которые пытаются опередить события. Вообще, "правило большого пальца" для большинства импровизаций позволяет одновременно происходить не более чем двум различным событиям. Характер "события" зависит от исследуемой темы. Это может быть, например, группировка танцоров или характер движения.

Иногда танцоры делают слишком много, не позволяя другим увидеть, понять и найти ответ. В целом, это помогает импровизационному процессу, который является скорее эволюционным, чем революционным, если танцоры склонны быть многоречивыми. Не сразу, но этот процесс ведет к взаимопониманию, которое будет иметь захватывающие результаты.

### ***Тема 6. Упражнения***

Занятия по импровизации обучают навыкам, но они также требуют навыков и умений. Танцоры должны научиться, привыкнуть к процессу импровизации, к концентрации и фокусировке. Они должны быть способны видеть и реагировать на то, что они видят. Эти навыки представлены упражнениями "Зеркало" и "Унисон". Освоив эти элементы, танцоры могут начать приобретать новые навыки и соединять их в своей работе в танце. При работе с группой, находки сами по себе не так важны, как способность использовать их в совместной работе с другими людьми. Это начинается с заинтересованности в совместной работе и чувстве доверия к другим членам группы. Обязательная подготовка ко всем упражнениям - разминка.



Она подготавливает танцоров физически, чтобы они могли двигаться свободно и безопасно.

Упражнение "Слово - Действие" помещает танцоров в импровизирующее состояние ума, активизируя память, воображение и способность к подражанию.

#### Разминка "Слово - Действие"

##### *Процедура.*

Ведущий называет качество движения. Например: покачивания, растяжки, скручивание, ходьба, бег, падения и подъемы, тряска. Группа придумывает движение в данной категории тремя способами: через спонтанное физическое исследование; через прошлый опыт - движения, изученные в классах техники, выученные в танцах, увиденных спектаклях или в жизненных ситуациях; подражая другим танцорам и используя свои вариации. Танцоры должны сохранять непрерывность движения.

После нескольких минут исследования одной категории движения, ведущий называет другую категорию. Или танцоры могут называть категории, в соответствии с тем, что, как они чувствуют, необходимо для разогрева.

##### *Примечание.*

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

#### Разминка "Части тела"

##### *Процедура.*

Танцоры встают в круг. Один танцор называет часть тела. Все танцоры двигают этой частью тела, сначала осторожно, затем все более и более активно. Через некоторое время другой танцор может назвать другую часть тела. Танцоры тогда двигают вновь названной частью тела. Таким образом

группа проходит по всем частям тела. Танцоры могут повторять процесс движения, когда движение начинается с одной части тела, а затем в него вовлекается все тело целиком

### Разминка "Локомотив"

#### *Процедура.*

Все выстраиваются за одним танцором. Этот танцор двигается по пространству так, чтобы задействовать различные части тела. Через некоторое время другой танцор может встать во главу линии и принять руководство, используя новый вид движения. Движение должно стать постепенно более полным и более энергичным.

Танцоры должны быть внимательными, не спешить, не делать слишком много за короткое время. Танцор, который чувствует, что не готов делать движение со всей группой, может встать в главу линии и начать другое движение, или может исполнять тот вариант движения, который чувствует более подходящим для себя. В течение этой разминки танцоры должны перемещаться по всему пространству, а не только по центру.

### Зеркало

Зеркальное отражение движений других людей является основой импровизации. Даже в своих простейших формах, когда два танцора лицом друг к другу зеркально повторяют движения, зеркальное отражение выявляет навыки, существенно необходимые для всей групповой импровизации. Способность воспринимать и воспроизводить движение развивается через точное подражание; способность отвечать без промедления исходит из необходимости двигаться синхронно с партнером; способность сохранять концентрацию поддерживается постоянной фокусировкой танцоров друг на друге; и возникновение нового движения происходит из наблюдения и реагирования на движения других. Так как должна быть воспроизведена каждая деталь, танцоры также получают кинестетическое чувство движения другого. И, в конечном счете, эти навыки наблюдения и реакции - предисловие к групповой импровизации, в которой танцоры, видят и воспринимают все, что происходит в это время, независимо от размеров группы.

Процессы ведения, следования и взаимодействия свойственны всей импровизации. Упражнения на отзеркаливание, представленные здесь, дают возможность испытать все эти роли и затем развивать их. Как только танцоры приобретают

некоторую способность отражать друг друга, они могут начать играть с разными вариациями этих движений. Они также получают возможность отзеркаливать большее число танцоров одновременно через "групповое зеркало".

Эти упражнения являются центральными в импровизационном процессе и могут быть неоднократно повторены. Они могут даже использоваться перед началом каждого сеанса, служа ментальной и физической разминкой для последующих импровизаций.

#### *Процедура.*

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

#### *Вариация.*

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

#### *Примечание.*

Чтобы сделать зеркальное отражение максимально точным, ведущие должны двигаться достаточно медленно и избегать внезапных движений. Они должны смотреть на своих партнеров и партнерши, будучи зеркальным отражением, смотрят на ведущих. Танцоры не обязаны оставаться на одном месте. Они могут перемещаться вдоль зеркала, приближаться или отдаляться от него. Они не должны, однако, двигаться сквозь зеркало. Они должны точно знать, где проходит зеркальная плоскость.

Упражнение "Зеркало" служит нескольким основным целям. Оно приучает танцоров смотреть друг на друга; требует, чтобы танцоры тщательно и бережно наблюдали и воспроизвели движения. Смена лидерства стимулирует гибкость в начинании и следовании движениям: навык, который является центральным в групповой импровизации.

## "Зеркало 2"

### *Процедура.*

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре - ведущий.

В каждой паре ведущий движется и партнер отзеркаливает его движения. Иногда ведущий движется так, чтобы партнер мог повторить все в точности. Иногда он может двигаться быстро или с акцентами. Ведомый не должен позволить этому смутить себя, но должен отзеркалить и эти изменения, уверенно создавая ритмическую вариацию. Танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

### "Зеркальное отражение с вариациями движения"

### *Процедура.*

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре - ведущий.

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

### *Вариация.*

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

### *Примечание.*

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

## "Групповое зеркало"

### *Подготовка.*

Линия, пересекающая центр пространства, обозначает зеркало. Ее можно нарисовать мелом или положить ленту для наглядности.

### *Процедура.*

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

*Примечание.*

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

### **Унисон**

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

### **"Цепочка имен"**

*Подготовка.*

Каждый танцор составляет короткую танцевальную фразу, которую нужно сопроводить названием своего имени. Имя может быть произнесено во время движения, до него

или после. Танцоры могут играть с ритмом и громкостью, произнося свое имя. Они не должны шептать его застенчиво.

*Процедура.*

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

*Вариации.*

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

"Унисон в группе"

*Процедура.*

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

*Вариации.* Танцоры делятся на группы по три человека в каждой. Если пространство позволяет, все трио могут быть в пространстве одновременно. Каждое трио строится в тре-

угольник, все три танцора лицом в одном направлении. Танцор, стоящий спиной к двум другим, является ведущим. В этом формате, ведущие могут исследовать диапазон движений, за которыми можно следовать. Они могут перемещаться и использовать любую динамику движения. Ведомые подражают как можно точнее. Когда ведущий поворачивается к одному из танцоров, лидерство переходит к этому танцору. Танцоры должны в конечном итоге экспериментировать со все более и более частой сменой ведущих.

### "Следование за двумя ведущими"

#### *Процедура.*

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

*Примечание.* Ведущие играют важную роль, определяя не только движение, но связи между двумя группами. Они могут противопоставлять уровни или скорость, или оставлять одну группу на месте, в то время как другая перемещается, или устанавливать двигательный диалог между двумя группами. Ведущий может также быть неподвижен какое-то время.

Ведомые определяют размер и расположение групп. Они также создают неожиданные моменты, когда переходят от одного ведущего к другому. Эти переходы должны происходить довольно часто, так как они - наиболее интересная часть этой импровизации.

### "Три группы в унисоне без ведущих"

#### *Процедура.*

Танцоры делятся на три группы, не обязательно равные по размеру. Каждая группа движется в унисоне, позволяя руководству переходить среди членов группы. В каждой группе танцор, который не может видеть остальных становится ведущим. Три группы должны взаимодействовать между собой, согласуя или противопоставляя форму, динамику, скорость, рисунок.

В любое время любой танцор может перейти от одной группы к другой. Однако не совсем, так как одна группа может со временем уменьшиться до единственного танцора. Танцоры должны найти способы поддержать непрерывность выступления при изменении групп.

Танцор должен быть всегда готов к тому, что человек, за которым он следует, может присоединиться к другой группе в любой момент. Танцор тогда должен выбрать, оставаться ему в прежней группе или поменять ее.

### **Активные и пассивные роли**

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

#### **"Движение с закрытыми глазами"**

##### *Процедура.*

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

##### *Примечание.*

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

#### **"Ведение танцора с закрытыми глазами"**

##### *Процедура.*

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре закрывает глаза. Партнер должен вести его в пространстве. Вначале это следует делать медленно. Если позволяют усло-



вия, ведущий может вести своего партнера смелее, например, бегом, кружась, садясь и вставая. Два ведущих в любой момент могут поменяться партнерами. Ведомые должны оставаться с закрытыми глазами, так чтобы не знать, кто ведет их в данный момент. Танцоры должны стремиться двигаться легко и непрерывно, даже меняя партнеров.

Танцоры могут меняться ролями ведущего и ведомого двумя способами. Ведомый может открыть глаза и встретиться с глазами ведущего, который затем закрывает глаза; или ведущий может коснуться лба своего партнера, который открывает глаза, в то время как ведущий закрывает их.

### "Активные и пассивные роли в дуэтах"

#### *Процедура.*

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре активен; другой пассивен. После каждой из первых четырех процедур, танцоры должны поменяться ролями и повторить упражнение.

1. Активный танцор - скульптор: придает различным частям тела своего партнера новые положения. Пассивный танцор должен позволить делать это, не сопротивляясь и не добавляя своих движений.

2. Активный танцор дает импульсы движения своему партнеру. Например, качнуть руку своего партнера, толкнуть его бедро собственным бедром, или толкнуть плечо партнера рукой. Партнер должен двигаться, следуя только этому импульсу, не сопротивляясь и не добавляя собственного движения. После каждого движения активный танцор должен позволить своему партнеру остановиться перед следующим импульсом.

3. Как и раньше, активный танцор дает импульсы движения своему партнеру. На этот раз партнер несколько расширяет свое ответное движение, инициированное импульсом. Снова, активный танцор позволяет своему партнеру останавливаться перед тем, как дать следующий импульс.

4. Активный танцор дает импульсы движения своему партнеру, который теперь преувеличивает свой ответ, создавая более растянутую фразу движения, или делая большое движение в ответ на маленький импульс.

5. Танцоры постоянно обмениваются активными и пассивными ролями. Кроме того, каждый раз, когда танцор получает импульс от партнера, он может выбирать, один из четырех уже исследованных четырех путей реагирования. Это

может как соответствовать видимому намерению партнера, так и преднамеренно контрастировать с ним. Во время этого упражнения активный танцор должен не только инициировать движение партнера, но также превратить собственные действия в танец. Он может также иногда останавливаться, придавая своему телу позу, соотносящуюся с позами партнера.

*Примечание.*

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

### "Активные и пассивные роли в группе"

*Процедура.*

Здесь может действовать вся группа целиком, или часть группы. В последнем случае оставшиеся могут быть зрителями. Используя навыки активности и пассивности, полученные в предыдущем упражнении, танцоры могут по желанию выбирать активную или пассивную роль. Они должны учитывать действия всей группы, решая перейти от одной роли к другой. Пассивный танцор может преподнести сюрприз партнеру, внезапно становясь активным.

Активные танцоры могут относиться ко всем остальным, как к пассивным танцорам. Несколько активных танцоры могут вместе участвовать в перемещении одного пассивного. Танцоры должны исследовать возможности группового рисунка из неподвижных тел.

*Примечание.*

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

### **Работа с весом**

Количество физических контактов в танце значительно изменилось за эти годы и в студиях, и на сцене. Не так давно большинство балетмейстеров обозначали контакт жестом, а не касанием. В семидесятых годах, с появлением контактной импровизации, основанной на обмене весом между танцорами, люди стали поднимать, толкать и тянуть друг друга в движении.

Работа с весом предлагает танцорам использовать их тела и работу с весом, чтобы обеспечить, в буквальном смысле, об-

мен опытом движения.

### "Работа с весом для двух танцоров"

#### *Процедура.*

Танцоры делятся на пары. Они могут начать работать с партнерами, равными по размеру.

1. Партнеры стоят лицом друг к другу, носок к носку, держась обеими руками (правая рука в левой руке партнера, левая - в правой). Они отклоняются друг от друга, создавая баланс между ними. Сохраняя это отклонение, танцоры медленно садятся, затем медленно встают. Все время их руки должны оставаться натянутыми, плечи откинута больше, чем бедра

2. Держа руки таким же образом, оба танцора отклоняются друг от друга. Один танцор садится, в то время как другой продолжает стоять, поддерживая вес своего партнера. Сохраняя натяжение между ними, танцоры меняются ролями, создавая эффект качелей. Они могут повторять это в устойчивом темпе.

3. Партнеры лицом друг к другу, носок к носку, держатся правыми руками. Они отклоняются друг от друга, садятся и встают. Затем то же, держась левыми руками. Танцоры могут установить живой, устойчивый ритм приседаний и вставаний с переменой рук в высшей точке. Партнеры должны сохранять равновесие между ними, ни один из них не поддерживает только собственное равновесие. Момент смены рук - только приостановка, не статическая точка.

4. Прислонясь спиной к спине, танцоры сцепляют локти и садятся. Они могут передвинуть ноги вперед, чтобы сесть. Они должны передвигать ноги как можно меньше, так, чтобы принять вес, когда танцоры встают вместе, оставаясь в положении спиной к спине.

5. Танцоры могут исследовать другие позиции равновесия между ними. Они могут пробовать соединяться различными частями тела, например, лодыжками или отклоняться, обхватив рукой талию другого. Они могут также находить равновесие, прислоняясь друг к другу, пробуя различные точки контакта. Оба танцора должны держать равновесие таким образом, что при разрыве соединения между ними оба упали бы.

#### *Примечание.*

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

## "Падения и подхваты"

### *Процедура.*

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

### *Примечание.*

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

## "Работа с весом в группе"

### *Процедура.*

1. Группа танцоров встает в круг, держась за руки. Каждый отклоняется из круга, находя равновесие внутри группы, хотя ни один из них не поддерживает индивидуальное равновесие.

2. В том же самом круге, танцоры могут качаться и сдвигать свой вес. Через некоторое время танцор может покинуть свое место в круге и переместиться в другое место, и снова присоединиться каким-либо образом, не обязательно руками. Он должен снова обрести свой баланс. Группа может перестраиваться в другие конфигурации кроме круга, всегда сохраняя взаимодействие веса между танцорами, даже при передвижении, если это возможно.

3. Танцоры могут стоять или двигаться в пространстве. Время от времени один танцор подходит к другому, и они делают ряд упражнений на равновесие, описанных выше. Это должно быть выполнено без слов, просто чувствуя, что происходит между двумя танцорами. При случае, большая группа может соединяться вместе для группового баланса.

## "Парные этюды"

### *Процедура.*

	<p>Все танцоры делятся на пары. Каждая пара исследует способы взаимодействия, используя на практике работу с весом и активными и пассивными ролями. После этого пары имеют 5-10 минут, чтобы подготовить сценку, этюд для показа другим. Это не должна быть жесткая схема движений, но, по крайней мере, должна иметь начало, середину и конец, а точное содержание может быть импровизировано по ходу представления. Танцоры по очереди показывают свои дуэты. Если начинающие танцоры стесняются, несколько дуэтов могут выполняться сразу.</p> <p>Импровизация – это реальная возможность выразить себя в танцевальном движении очень честно, откровенно и точно. Это возможность заглянуть в себя, открыть в себе новые, доселе неизвестные резервы, открыть свой творческий потенциал. Осознание этого открывает шанс к самопознанию, к обретению еще большей личностной целостности.</p>
<p>4.Основные учебники и пособия</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пластическое воспитание. Ч. 1. Сценическое движение: учебно-методический комплекс / Т.А. Григорьянц . Кемерово : КемГУКИ, 2014. - 90 с. ЭБС "РУКОНТ"</li> <li>2. Волконский, С.М. Выразительный человек. Сценическое воспитание жеста (по Дельсарту) [Электронный ресурс] / С.М. Волконский. Москва : Планета музыки, 2012. ЭБС "Лань"</li> <li>3. Горбанева, Е.П. Физиологические основы сложнокоординационных видов спорта : [учеб.-метод. пособие] / М.В. Лагутина, Е.П. Горбанева. Волгоград : ВГАФК, 2012. - 76 с. ЭБС "РУКОНТ"</li> <li>4. Озджевиз, Е.Л. Методические указания по предмету "Трюковые элементы танца модерн" [Электронный ресурс] / Е.Л. Озджевиз ; ГОУ ВПО "Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского", Пед. ин-т. - Саратов, 2011. - 11 с.</li> <li>5. Озджевиз, Е.Л. Методические указания по предмету "Теоретические основы подготовки хореографа" [Электронный ресурс] / Е.Л. Озджевиз ; СГУ им. Н. Г. Чернышевского, Пед. ин-т. Саратов, 2011. - 10 с.</li> <li>6. Толшин, А.В. Импровизация в обучении актера [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Толшин. Санкт-Петербург : Петрополис, 2011. - 132 с. ЭБС IPRbooks.</li> </ol>
<p>5.Самостоятельная работа студентов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение учебного практического материала;</li> <li>• подготовка реферата, презентации;</li> <li>• написание эссе.</li> </ul>

### Практические занятия

Проанализировать и сравнить 4 определения импровизации:

#### 1. Словарное

Импровизация (*от лат. improvisus* непредвиденный, неожиданный, внезапный) - метод творчества (в некоторых видах искусства), предполагающий создание произведения в процессе свободного фантазирования, экспромтом. В импровизации нет разделения функций сочинителя и исполнителя; они образуют органическое единство и осуществляются одновременно. В принципе, в танце практически нет разницы между материалом и творцом (каковая есть во всех других видах искусства). Важен акцент на «здесь и сейчас», отсутствие пробела между замыслом и воплощением.

#### 2. Американская школа

Импровизация означает выбор среди возможностей, присутствующих в данный момент, в противовес исполнению определенного материала, выбранного заранее (Синтия Новак). К вопросу о случае и выборе, Кэннингхэм подчеркивал объективность случая (например, бросая кости для определения порядка танцевальных комбинаций), Пэкстон ищет равновесие между выбором и случаем, опираясь на естественные силы (гравитация, момент движения). Важно, что всегда есть предшествующий материал, словарь движений с возможностями расширения в каждый момент.

#### 3. Российская школа (процессуальный характер)

Импровизация - умение слышать свое тело, пространство и партнеров и отвечать на него. Важна активность внимания, отзывчивость тела на сигналы, внешние и внутренние.

#### 4. Европейская школа (интеллектуальный характер)

Танцевальная импровизация - это форма мышления. Мышление - это то, что вы делаете, когда не знаете, что делать (Жан Пиаже). Импровизация - это то, что вы делаете, когда не знаете, что делать. (Все это делает импровизацию эквивалентом мышления, но применяемым к телу). Перенос внимания с эмоциональной составляющей танца на волевою-интеллектуальную, что характерно для современного европейского танца в целом.

### Эссе по книге

Виолы Сполини "Импровизация в театре"

### Темы презентаций

1. Импровизация – это свобода.
2. Импровизация – это честность.
3. Импровизация – это творчество.
4. Импровизация – это поиск, эксперимент.

### Экзамен

1. Истоки импровизации.
2. «Свободный танец» Лои Фуллер и Айседоры Дункан.
3. «Denishaun School», основанная Рут Сен-Дени и Тедом Шоуном.
4. Немецкий выразительный танец (Рудольф фон Лабан, Мэри Вигман, Грет Палукка, Харальд Кройцберг, Дори Хойер).
5. Теоретик и практик свободного танца Рудольф фон Лабан.
6. Мэри Вигман одна из ярких представительниц немецкого выразительного танца.
7. Грет Палукка и ее методы обучения танцевальной импровизации.
8. Театр Танца в церкви Джадсон (США).
9. "Second City", "Living Theatre" и "Open Theatre". Возрождение искусства импровизационного выступления.
10. Дженни Хантер и Энн Халприн. Двигательная импровизация.
11. Импровизация как способ работы танцтерапевтов.
12. Классификация источников движения по Джоан Чодороу (это, личное бессознательное, культурное бессознательное, первичное бессознательное, самость или «ось Эго-Самость»).
13. Сольная импровизация. Индивидуальный танец.
14. Дуэтная импровизация.
15. Парная импровизация.
16. Импровизация в тройках, четверках и более.
17. Импровизационные методы.

### **Правила импровизации**

Импровизация – это высшая форма танца, которая совместила в себе прекрасное владение телом, раскрепощенность, развитое чувство музыки и ритма, артистизм, богатое воображение и яркую фантазию. Именно владение искусством импровизации делает из танцора настоящего артиста. Импровизация рождается в тот момент, когда в ней остро нуждаются. Когда у танцора за плечами много лет изучения музыки и танцев, наступает один прекрасный день, когда в душе и теле начинают рождаться мелодии и движения, ранее до этого ему неизвестные – это и есть импровизация. Для овладения навыками импровизации, следует изучать танец, учиться понимать и слышать музыку, чтобы достичь ощущения себя в свободном и бесконечном пространстве.

Не важно даже, как человек танцует, в данный момент важны его ощущения, чувства и мысли, которые он выражает в это мгновение своим танцем. Импровизация – это развитое умение действовать в неизвестных и сложных ситуациях.

Импровизация, – состояние, в котором бывает каждый. Это мироощущение, когда чувства и разум не противостоят друг другу. Это моменты полета и полного доверия к самому себе, к своим желаниям, чувствам и действиям.

Главным фактором успеха в танцевальной импровизации, несомненно, является импровизация эмоциональная, душевная. Лишь атмосфера полной открытости, вдохновения, отсутствие морального давления и правильный на-

строй помогут танцору преодолеть трудности любой сложности. Самое главное в импровизации – соединить восприятие музыки с телесным ее воспроизведением. Ключ к успеху в танцевальной импровизации – это вдохновение души.

Раскрепоститься в танце бывает очень сложно начинающим танцорам, причина заключается в зажатости, боязни сцены и зрителей. Из-за этих фобий появляется психологические и мышечные барьеры, которые парализуют реальные возможности души и тела танцора, не дают ему раскрыть свой танцевальный потенциал. Открыть путь к свободе движений, и помогает импровизация, это возможность отступления и выхода за рамки продуманных заранее границ, движений и траекторий. Импровизировать нужно не только телом, но и душой.

Для того, чтобы начать и научиться импровизировать, нужно выучить несколько простейших комбинаций из любой танцевальной школы и постоянно применять, и варьировать ими под самые разнообразные стили музыки. Таким образом вырабатывается свой индивидуальный стиль. В импровизации очень большую роль играет и подсознание человека.

Постигнуть искусство танцевальной импровизации – это значит научиться высвободить свое сознание, научиться раскрепощаться, перестать бояться зрителя и сцену. Это необходимые навыки не только для выступлений на публике, но и для выступлений в баттлах, в джемах, для участия в кастингах, да и просто для выступления на обычном клубном танцполе. Владение импровизацией – это гарантированный прогресс и высокий успешный рост в танцевальном искусстве. Это огромная ступень для достижения вершин в танцах и карьере.

Обучение танцевальной импровизации не требует специальных танцевальных навыков.