

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет культуры и искусств»

Факультет белорусской традиционной культуры и современного искусства

Кафедра хореографии

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

С.В. Гутковская

\_\_\_\_\_ 2017 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

Н.В. Карчевская

\_\_\_\_\_ 2017 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**КОНТЕМПОРАРИ ДАНС**

для специальности (направления специальности)

1-17 02 01 Хореографическое искусство

1-17 02 01 10 Хореографическое искусство (современный танец)

Составитель:

Михайлов Н.М.

Рассмотрено и утверждено

на заседании Совета университета \_\_\_\_\_ 2017 г.

протокол № \_\_\_\_\_

Составители:

Н. М. Михайлов, преподаватель кафедры хореографии УО  
«Белорусский государственный университет культуры и искусств»

Рецензенты:

Е.Е.Корсакова, декан факультета заочного обучения, кандидат  
искусствоведения, доцент;

кафедра мастерства актера УО «Белорусская государственная  
академия искусств», заведующий кафедрой, доцент В. П. Павлють

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b> .....	<b>3</b>
<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	<b>4</b>
<b>2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b> .....	<b>6</b>
2.1 Тематика лекционных занятий.....	6
2.2 Конспект лекций.....	6
2.3 Учебное пособие по отдельным разделам дисциплины.....	42
<b>3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b> .....	<b>70</b>
3.1 Тематика практических (лабораторных) занятий.....	70
3.2 Задания и методические рекомендации к практическим занятиям.....	72
3.3 Тематика индивидуальных занятий.....	99
<b>4. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ</b> .....	<b>105</b>
4.1 Перечень требований к экзамену (зачету) .....	105
4.2 Критерии оценки результатов учебной деятельности студентов по разделу.....	108
4.3 Задания для контролируемой самостоятельной работы.....	111
<b>5. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	<b>114</b>
5.1 Учебная (типовая) программа .....	114
5.2 Учебно-методическая карта учебной дисциплины для дневной формы получения высшего образования.....	121
5.3 Список основной литературы.....	123
5.4 Список дополнительной литературы.....	125

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Концептуальная основа УМК отражает современные достижения в исследовании природы создания, наполнения и передачи посредством движения информации в контексте тела-объекта, с сохранением тесной связи традициями классического, народного, эстрадного хореографического образования. УМК «контемпорари данс» ориентирован на развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий.

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

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

УМК обеспечивает доступность знаний и эффективное усвоение программного материала, развитие личностных качеств студента, как исполнителя, исследователя, хореографа с учетом направления специальности. При наличии множественных практических заданий, особое место в УМК «Контемпорари данс» уделяется формированию духовно-нравственных ценностей автора сценического произведения, исследователя, знакомству с хореографическим наследием пост-советского и мирового пространства. В УМК включены задания для самостоятельной, парной и групповой работы, проектно-исследовательской деятельности, а также материалы, которые можно использовать во внеаудиторной работе.

Основной целью УМК «Контемпорари данс» является предоставление учебных материалов для всестороннего освоения учебной дисциплины. В результате у студентов должны быть сформированы навыки исследования, создания и исполнения танцевальной лексики как формы психофизического взаимодействия со зрителем, партнером, учеником в рамках невербального хореографического диалога, отраженной в разработанном постановочном, импровизационном, экспериментальном плане.

Основными задачами УМК «Контемпорари данс» являются:

- сократить время на поиск малодоступной практико-ориентированной литературы,
- искоренить возможность ошибки в анализе аналогичных, но неверных версий заданных аудио-, видеоматериалов,

предоставить оригинальные учебные материалы в полном объеме, без сокращений, которые искажают алгоритм выполнения исследования или целевые установки эксперимента.

## 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Тематика лекционных занятий

1. Определение понятия «современная хореография». История, теория и практика.
2. Двигательные практики, школы, техники.
3. Системный анализ движения.
4. Импровизация. Теория.

### 2.2 Конспект лекций

#### ***Лекция 1. Определение понятия «современная хореография». История, теория и практика***

Понятие «Современной хореографии» вызывает массу предположений и неточностей в попытках найти его универсальное определение. Поэтому сперва выделим из одного понятия четыре: современная хореография, современный танец, танец контемпорари, техника контемпорари. Современную хореографию можно определять как исторический период развития хореографического искусства; можно рассматривать в движенческом, визуально-пространственном контексте. Так или иначе, современная хореография – это процесс авторской реализации хореографа в условиях текущего момента.

Современный танец в нашем случае это отделение кафедры хореографии, но так же и определенная, конкретная пространственно-визуальная работа, имеющая свой временной, ритмический, технический, композиционный контекст.

Танец контемпорари определяем как направление хореографического искусства (включает в себя авторов, хореографические постановки или связанных с ними факты, произошедшие в западной культуре между 1950-ыми и по настоящее время; 1980-ыми и по настоящее время в Беларуси), историю развития которого мы проследим в этой лекции.

Техника контемпорари для нас больше ряд конкретных техник, движенческих практик, так как данная учебная дисциплина имеет практический характер. Однако, следует отметить, что каждая конкретная техника и практика имеет базовое теоретическое обоснование.

В данном курсе лекций мы рассматриваем хореографию как вид визуально-пространственного искусства, ее художественные средства, теории и концепции движения, техники. Так же будут рассмотрены вопросы теории пространства, времени, динамики движения.

Возвращаясь к историческому контексту понятия «современная хореография» важно понимать, что «история» собрана из множества разных (действительно очень разных) хореографических практик, которые иногда могут противоречить друг другу в своих концептуальных и эстетических принципах. Поэтому сам процесс развития стоит рассматривать не линейно, а слоями, где каждый автор, техника, концепция, форма как слои, дополняют, пересекают, перекрывают друг друга.

Можно сказать, что и балет, и модерн танец - предки танца контемпорари. Балет создает общую структуру танцевального произведения и законы движения (технику), используемые или отвергнутые в рамках модерн танца.

Итак, в 1950-х годах началась история: из балета и модерн танца, которые в одинаковой степени послужили созданию танца контемпорари.

### **Мерс Каннингем (1919 - 2009, США)**

Мерс Каннингем - ученик Марты Грэм. Будучи главным танцором ее компании в течение нескольких лет, он начинает самостоятельную карьеру в качестве хореографа в 1942 году. В сопровождении музыки Джона Кейджа он представляет соло под названием «Тотем-предок», который открывает период его собственных исследований.

С 1943 года, всегда сопровождаемый Кейджем, он начинает серию концертов и гастролей с целью популяризации его новых идей относительно танца.

В 1953 году он создает группу колледже Блэк Маунтин (Северная Каролина), которая позволяет ему разработать метод, полный новых художественных постулатов. Он новаторствует практически со всеми возможными средствами художественной выразительности: лексической, композиционной, технико-интерпретативной, музыкальной, философской и другими.

В истории танца контемпорари он считается первым хореографом, который создает работы вне установленных концепций модерн танца и развивает собственное, независимое отношение к работе исполнителей.

#### Некоторые из его идей:

- Драматургическая и композиционная форма:

- Абстракция: Движение является более выразительным и самодостаточным, чем любое намерение. Нет необходимости рассказывать историю или что-то отражать.
- Нет фигуративных или эмоциональных ссылок.
- Из-за отсутствия необходимости нарратива, отказ от заранее установленных шаблонных элементов или движений исходящих из внутреннего импульса, эмоциональной окраски.
- Создавать движение в пространстве и времени без определенной цели.
- Имобильность (как тишина) является самодостаточным.
- Случайность - как метод для создания движущихся и композиционных вариантов: бросать монеты или кости.
- Многочисленные и одновременные действия.

#### Музыкальная форма:

- Отсутствие прямой связи между танцем и музыкой.

#### Сценическая форма:

- Уход от правил перспективы и симметрии, определяемых балетом: нарушение концепций сценического пространства авансцены, центра и кордебалета: пространство равно в любой точке.
- Нет иерархии между танцорами.
- Публика может свободно смотреть по-своему и с собственными взглядами.
- Уход от сценического пространства театров, поиск нетрадиционных пространств.
- Композиционная форма хореографической работы: ивент, где последовательность частей, драматическая структура и контент всегда разный, без логического лексического синтаксиса и композиции (предшественника того, что позже называется хэппенингом).

#### Технико-интерпретационная форма:

- Новые критерии качества танцоров;
- Контроль темпа и амплитуды движения внутренним восприятием танцора;
- Возможность танцевать с большей скоростью и менять ритм и направления непредсказуемым образом.
- Возможность адаптации к исполнению комбинаций без запоминания определенных последовательностей.
- Динамическое, ритмическое разнообразие без статичного, повторяющегося рисунка.
- Классическая техника для ног.

Философская база:

- Адаптация идей «вдохновенного художника», создание произведений искусства как выражение личностной и эволюционной красоты сквозь критерий оценки, основанный на красоте формы или уровня экспрессивных качеств.
- Все ивенты разные, даже если работа демонстрируется не однажды, в контексте отражения гибкости в течение жизни.
- Отражение жизни: нет линейности, нет классической драматургии; движения случаются не только последовательно, но и одновременно.
- Нет политики, нет нарратива, нет аргументов, нет темы, нет намерений.
- Свобода самовыражения.
- Влияние философии дзен: «бесструктурное качество» вещей, они могут сосуществовать в природе, без связи друг с другом.
- Танец нужно танцевать или видеть, а не анализировать.

Другие:

- Инновационное освещение, сеты и костюмы, созданные благодаря сотрудничеству с такими современными художниками, как Энди Уорхол, Роберт Раушенберг и Джаспер Джонс.

Для современной истории танца есть «до Каннингема и после Каннингема». Его работа знаменует собой время совершенно новой эры танца и получает внутри истории современного искусства такой же статус, как и другие искусства.

#### **«Постмодернистский» танец:**

Чтобы понять так называемый «постмодернистский» танец, важно помнить социальный контекст, в котором он развивается. 1960-е годы в США - это годы поиска исторических «истин» и идеологических принципов, которые господствуют над социальной, политической и художественной сферами. Общество начинает процесс открытия к признанию множественности, релятивизма знания и субъективизма восприятия.

Согласно современной истории танца, атмосфера социальной и культурной перемены заметно в искусстве с тенденцией к экспериментированию и радикализму. С этого момента хореографы прекращают создавать «школы» или «стили», как это делали их современные мастера. Влияния между собой менее прямые и более фрагментированные.

Среди художников, которые начинают собираться с этим новым духом (или присоединиться к группе вовремя), являются Анна Хальприн, Симона Форти, Ивонн Райнер, Джудит Данн, Дэвид Гордон, Триша Браун,

Стив Пакстон, Дебора и Алекс Хей, Элейн Саммерс, Люсинда Чайлдс И Мередит Монк.

Они совершают первый концерт в Мемориальной церкви Джадсона (Нью-Йорк) в 1962 году. Что через некоторое время переходит в консолидацию «Театра танца церкви Джадсон». В 1970 году за ним последовало создание импровизационной группы под названием «Великий союз».

Некоторые из особенностей постмодернистского танца:

- «Все идет» (время субъективно), что означает, что все предлагаемое действительно.

- Переосмысление принципов и истории танца модерн (в ранние времена), а также восстановление его наследия и достижений (позже).

- Поиск нулевой скорости движения: исследование движения повседневной жизни как достаточного эстетического опыта и отрицание важности технической виртуозности.

- Подведение эстетического суждения путем наблюдения и анализа (понятия значимости хорошего и плохого).

- Внимание к приближению танцев в реальную жизнь и большую аудиторию (танцы на улицах, исполнители, которые не танцоры ...).

- Поиск отсутствия экспрессии и выразительности танцором.

- Идентификация социальных и идеологических шаблонов в теле и его движении.

- Отказ от претензий на создание словаря, репертуара или стиля.

- Оценка ценности понятия «автор» произведения искусства.

- Производство: больше делать что-то, чем представлять его.

Танцоры, актеры, музыканты и визуальные художники имеют такой же статус в процессе. Границы между художественными жанрами становятся неопределенными.

- Импровизация.

- Образование повторения как композиционного метода.

В истории современного танца есть записи о таких авторах: Люсинда Чайлдс (известная своими повторяющимися процессами и минимализмом), Твила Тарп (которая в следствие работы с поп-культурой, стала популярной этим более, чем авангард-художник), Триша Браун (известная своими исследованиями гравитации, периодам «скоплений» и «нестабильной молекулярной структуры») или Стивом Пакстоном (известным разработкой «Контактной импровизации»).

**Буто.**

Буто - это имя, данное группе исполнительских практик, которые можно рассматривать как тип японского танца контемпорари.

Примерно в 1959 году Япония увидела рождение нового пластического языка, вышедшего на первый план в сложном этапе культурного опыта страны того времени. Современная история танца контемпорари обычно ассоциирует предпосылки возникновения будто с результатом от социальных опустошений и страданий, оставленных второй мировой войной. Также выступает как реакция на современную танцевальную сцену в Японии, которую Тацуми Хиджиката (основоположник будто) чувствовал, основываясь, с одной стороны, на подражании Западу, а с другой - на сохранении концепций Noh (основная форма классической японской музыкальной драмы).

Хиджиката критикует нынешнее состояние танца как поверхностное и развивает свой выразительный путь, давая ему название «танец тьмы». В поисках индивидуальной или коллективной памяти, будто находит свои основные объекты и контексты: смерть, эротизм, секс и мобилизация архаичных пульсаций.

После Хиджиката и Кадзуо Оно (также считается основателем будто) в современной истории танца встречается серия известных фигур: Ушио Амагацу (режиссер знаменитой группы Санкай Юку), Ко Муробуши и Карлотта Икеда и другие.

Некоторые из общих особенностей танца будто:

- Использование запретных тем.
- Экстремальная или абсурдная среда.
- Простое гипер-контролируемое движение.
- Почти обнаженные тела, полностью окрашенные в белый цвет.
- Открытые свернутые глаза и искаженное лицо.
- Инвертированные ноги и ноги.
- Фетальные позиции.
- Гротескные образы.
- Демонстрация с аудиторией или без нее.
- Танец может быть чисто концептуальным без движения вообще.
- Эта техника использует некоторые достижения из традиционных японских искусств, таких как управление энергией, что переходит во внутренний ритм (близко с театром Nô) и сочетается с сильной экспрессией.

Butoh сначала появляется в Японии. Ранний Хиджиката, в 1959 году, создает скандал, и он запрещен. Позже он много исследовал в западном мире (особенно в Европе в 70-е годы).

В конце 80-х годов Будто добился больших успехов в Японии благодаря художественной тенденции, которая заинтересована в поиске

национальной идентичности. К 90-м годам новые поколения ассоциируют будто с японской культурой.

### **Пина Бауш (1940 - 2009, Германия):**

Наследница немецкого экспрессивного танца Пина Бауш получает свое танцевальное образование в школе Фолькванг в Эссене под руководством Курта Йооса. Она приглашена туда как хореограф с 1973 года, благодаря чему она создает Wuppertal Dancetheater. Под этим названием, ее компания постепенно достигает международного признания из-за предложения новой формы шоу, которая разрушает мир танца, а также мир театра.

Работа Пины Бауш тесно связана с танцем контемпорари, но чаще всего она упоминается как пример постмодерна или современного балета (с точки зрения танцевального, а не театрального искусства). Возможно, потому, что она использует классических танцоров, но уходит далеко от классических балетных постановок. В то же время, даже если ее пьесы включают театральные жесты и голос, она отказывается от театральной процедуры построения персонажей.

#### Вот некоторые из особенностей ее работы:

- Комбинация поэтических и бытовых элементов.
- Спектакли, где есть смесь мюзикхолла, оперетты и хэппенинга.
- Текущий субъект: потерявшиеся в стереотипных и лицемерных социальных системах люди.
- Обличение кодов соблазна.
- Репрезентация и нелинейное повествование.
- Отказ от создания «персонажей» в театральном смысле, но использование голоса и театральных жестов.
- Состав профессиональных танцоров, с ежедневным классическим классом.

Пина Бауш также известна тем, что разработала свой собственный композиционный метод. Она ищет хореографический материал, используя стратегию вопросов танцорам (о детских воспоминаниях или историях потери близких). Благодаря этому она подталкивает танцоров к воплощению себя в движении через интроспективную работу.

Признанная во всем мире, Пина Бауш одна из самых значительных хореографов конца XX века.

### **Балет и современные танцевальные (художественные) идеи:**

В то время как истоки модерн и контемпорари танца часто являются примерами категорического отказа от классического балета, во второй половине XX века классическая и современная хореография рассматривает друг друга с позиции взаимного интереса.

С точки зрения некоторых современных танцевальных течений классическая техника служит прекрасной основой для технического развития исполнителей.

С точки зрения балета, современные танцевальные идеи означают доступ к большому объёму творческих и экспериментальных проблем, а также возможность испытать альтернативы в технике.

Распространение постмодернистских идей вызывает не только серию новых редакций классических балетов (таких как «Лебединое озеро», «Жизель», «Коппелия», «Спящая красавица» или «Щелкунчик») новыми хореографами, но также глобальное слияние стилей, техник.

В истории танца контемпорари появляются важные фигуры, которые, как проводники, служат переходом между балетными и современными танцевальными ценностями:

Рудольф Нуриев (1938 - 1993): архетипическая классическая фигура, он без колебаний будет работать с танцорами модерн и контемпорари танца, и это стало отличным стимулом для сообщества молодых классических танцовщиков начать преодоление барьеров.

Иржи Киллиан (1947, Чехия) и Ханс ван Маен (1932, Нидерланды): вместе они вызывают взрыв Голландской школы в 80-е годы, включив современные идеи для балетной лексики и разработав собственный стиль. Голландский театр танца становится рабочим местом некоторых из самых известных международных хореографов, таких как Матс Эк, Уильям Форсайт и Начо Дуато.

Уильям Форсайт (1955, США): 90-е годы украшает своим стилем, ищет технические границы возможностей танцоров и нарушает условности представления. Он сказал: «Классическая лексика никогда не будет старой. Его использование – способ не давать ему устаревать. Поэтому я использую его, чтобы рассказать свежие истории».

Авторов, которые можно было бы рассматривать как часть новых тенденций, много, и было бы более чем неуместно делать обобщения об их работах. Считаю, что каждый из них заслуживает собственной страницы.

На данный момент, вот список некоторых хореографов, которые еще не были упомянуты и которые обычно встречаются в современной истории танца:

Морис Бежар, Кенет МакМиллан, Роберт Джоффри, Джон Ноймайер, Начо Дуато, Марк Моррис, Жан Кристоф Майо, Магуи Марин, Анжелин Прельжакаж, Доминик Багуэ, Вим Вандекибус, Мэтью Бёрн ...

Классификация балетных хореографов в историю танца контемпорари может показаться неадекватной. Я решил кратко упомянуть их в этой лекции потому что на этот хронологический период современной истории

танца эстетические границы очень неопределенны. Было бы не очень точно сказать, что один хореограф более «классический» или «современный», поскольку черты техник свободно используются всеми.

Вот почему история танца контемпорари заканчивается здесь.

## Лекция 2. Двигательные практики, школы, техники.

Поскольку у нас нет уникальной группы определенных движений для изучения, класс танцев контемпорари называется скорее учебным классом или классом техник контемпорари танца. (Вы были бы удивлены, как один урок может быть отличен от другого).

Цель такого танцевального класса - подготовить ум и тело танцора к широкому кругу возможностей движения: форма, качества или динамика.

Тем не менее во времени определились некоторые тенденции ведения тренировок, которые используются повсеместно. Это связано с тем, что, хотя форма движения не самоцель, мы склонны к особым движениям и состояниям тела и ума. Я назову двух из этих состояний, которые кажутся очень популярными: релаксация и свобода.

Давайте поговорим о первом. Если есть что-то, что отличает большинство современных танцевальных техник и других типов танцевальных классов, мы делаем упор на адекватное распределение силы или «расслабленное движение».

Известным примером контемпорари является так называемая «техника релиз». Как видно из названия, эта танцевальная техника учит освобождать ненужное напряжение, используемое во время движения. Поверьте мне, как только вы познакомитесь с этой техникой, перемещение становится удовольствием, которое сильно отличается от напряженных тренировок в танцевальном зале.

Техника релиз связана с исследованиями терапевтического движения, используя медицинские знания. Эта и другие подобные практики, такие как пилатес, метод Фельденкрайза, Александр, кранио-сакральная терапия, идеокинез или эутон, обычно называют группой соматической парадигмы.

В самых общих чертах эти современные танцевальные техники заботятся о повышении самосознания, из которого выполняется движение. Вместо того, чтобы просто следовать физическим упражнениям, они предлагают непрерывное перевоспитание ума и тела. Это должно позволить танцору достичь здоровой практики.

Для профессионального танцора это означает гораздо более дружелюбную и приятную работу.

## **Техника релиз**

Понятие «Техника релиз» в области танца относится к методу обучения и / или изучения, целью которого является перевоспитание или повышение моторики, как его самая общая цель.

Этот особый подход к движению приобрел большую популярность среди постмодернистских танцоров 1970-х годов в США. Однако его корни, похоже, возникли задолго до 1930-х годов в исследованиях Мейбл Эльсворт Тодд, которые создали форму соматического воспитания.

Следуя ее учениям, Лулу Свейгард дала методу Тодд имя «идеокинез». Другие люди продолжали работать над методом, такие как Барбара Кларк или Джоан Скиннер, которые систематизировали производную работу и дали ей название SRT (Skinner Releasing Technique).

SRT преподавала Джоан Скиннер и американская компания современного танца в 1970-х годах, в основном в Сиэтле, штат Вашингтон. Тем не менее, принципы того, что обычно называют техникой релиз, распространены по всему миру, даже через сорок лет спустя ощущается сильное влияние техники релиз на хореографический язык многих авторов.

Принципы, связанные с техникой релиз:

- Использование образов (ассоциативные концепции или идеализации физических действий) для создания или пробуждения новых кинестетических переживаний и осознания. Например, воображая, что на наших коленях есть веревки марионетки, которые тянут наши ноги; воображая, что мы двигаемся внутри воды. Образы должны облегчать выполнение движения.
- Включение знаний из возрастной психологии. Модели движения ребенка, который, чтобы встать, развивается используя разнообразную работу на полу. Например, поза и переходы в положение эмбриона широко распространены.
- Понимание человеческого существа как единства, в котором есть энергетические потоки, а не идеи двойственности тела и разума.
- Вера в существование бессознательного намерения, которое определяет движение каждого человека. Использование понятия «образ» тела, который будет глубоким корнем, из которого возникает движение каждого человека.
- Важность восприятия субъективности кинетического опыта.
- Изучение движения через его отношение к физическим законам больше, чем в соответствии с эстетическими суждениями.
- Поиск потенциала в человеческой анатомии, вместо того, чтобы пытаться ее модифицировать. Неврологическая система считается

столь же важной, как и костно-мышечная система при осуществлении движения.

- Выравнивание тела таким образом, чтобы вес поддерживался через центр костей и тем самым перенаправлял поток энергии, так что движение начиналось с мышц, которые ближе всего к центру тела. Этот факт дает релиз прозвище «техника от костей».
- Рассмотрение неподвижности как начальной и конечной точки за счет использования так называемой «конструктивной позиции покоя». Эта позиция понимается как генератор более широкого расположения, как для новых кинестетических переживаний, так и для творчества.
- Интерес к творческому процессу. Использование импровизации в качестве способа генерации новых способов перемещения, композиции и стимулирования творчества.
- Понимание танцевального опыта как динамического опыта и постоянного процесса, в котором может произойти бессознательное управление.

Даже если вышеприведенные принципы более или менее широко признаны на западе, этот метод практикуется во всем мире комбинируясь с разными стилями. Танцоры и учителя, которые его используют, обычно совпадают в своем определении техники, в которой сходятся различные методы: методы медитации; боевые искусства, терапия; методы обучения кинетической осведомленности; методы лечения тела, Фельденкрайс, БМС, Скиннер релиз, Александр и другие.

На самом деле, можно найти современные танцевальные мастерские, которые используют название техники, только потому, что материал семинара связан с некоторыми из принципов. Поэтому использование названия техники связано с хореографами и танцорами повсюду и в конечном итоге не определяет ничего, что ограничивает уникальную и легко узнаваемую систему. Тем не менее, всякий раз, когда возникает качество кажущейся легкости в движении, люди отмечают, что принципы техники релиз присутствуют.

Для любителей может казаться важным качеством движения, созданного техникой релиз. Танцоры выглядят расслабленными, и движение выглядит мягким и легким в исполнении. Тем не менее, техника Скиннер релиз (которая, возможно, станет самостоятельным стилем, признанным основателем всех остальных модификаций) поясняет, что она не стремится просто расслабить тело, а скорее подготовить его к любому образу или творческой идее. Она ищет свободы воображения, не просто

высвобождая избыток мышечного напряжения, но и пытаюсь освободить глубокие физические пред-концепции.

Даже если техника релиз признана и изучена во всем мире, танцоры также признают, что она не готовит к сложностям множества стилей, с которыми сталкиваются танцоры в настоящее время (как это происходит с остальными другими контемпорари техниками, практикуемыми вне системы). Тем не менее, среди многих методов передвижения, которые входят в план тренировки современного танцора, техника релиз считается «обязательным» предметом для любого профессионального танцора.

### **ВМС (Body Mind Centering).**

Другим методом, который мы могли бы связать с этой группой, является ВМС Бонни Бэйнбридж Коэн (Body Mind Centering). Одним из основных различий между ее работой и типом тренировок, о которых мы уже говорили, является его близость к предкам, индийской доктрине о йоге.

Многие современные танцоры любят различные процедуры йоги, которые в настоящее время преподаются в западном мире. Йога стала одной из основных современных танцевальных техник, поскольку ее акцент на дыхание, выравнивание тела, умственный контроль или расслабление также являются признанной ценностью нашего сообщества.

И это подводит нас к одному из способов нашего понимания свободы. Научиться правильно дышать, адекватно использовать напряжение и концентрироваться во время танца, освободиться от утомительной или болезненной работы в зале. Если вы профессиональный танцор, вы прекрасно знаете, что я имею в виду.

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

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

Вы можете услышать слово «антитехника», когда речь идет о всех подобных тренировках танца контемпорари. Строго говоря, их можно понимать как танцевальные техники, поскольку они учат новым

координационным или двигательным навыкам. Они называют себя антитехникой, потому что они выступают против «классических» или «популярных» методов танцевального обучения, которые обычно фокусируются на силе, форме или больших затратах энергии для получения лучших результатов.

### **Floor work**

Есть еще одна техника, в которой вы найдете очень расслабленный способ танцевать. Так называемый Flying Low, разработанный Дэвидом Замбрано.

Ее отличительность заключается в уникальной форме движения, в которой Давид Замбрано использовал принципы релиз. С одной стороны, вы можете воспринимать его особый способ выполнения движений, которые он обнаружил, благодаря возможностям своего собственного тела. С другой стороны, он стремится двигаться как можно быстрее очень расслабленным способом, заряжая движение огромной жизненной силой. Это дает его серии упражнений большую силу и неотразимую выразительность.

Те из нас, кто посещают современные танцевальные мастерские, знают, что формы многих из кодифицированных упражнений Flying low являются частью хореографического наследия постмодерна и современного танца с конца XX века. Сам Замбрано объясняет, что он создал свою технику танца благодаря влиянию Джоан Скиннер, Симона Форти и боевых искусств, среди прочих знаний. Тем не менее, его уникальный стиль, харизматический характер, жизнеспособность и обширная всемирная работа превратились в кодифицированную технику, и в настоящее время это признанный метод обучения.

Теперь метод Замбрано ограничивается не только серией упражнений Flying low, но эволюционирует в то, что мы называем Passing trough и Floor work.

Эта часть его метода сильно отличается от того, что он применяет в классе Flying low. Вам будет предложено постоянно импровизировать, в соответствии с инструкциями, данными учителем. В классе Flying low основное внимание уделяется изучению «механики тела и движения», в то время как эта часть обучения направлена на поиск вариантов исполнения.

Танцоров подталкивают к развитию их отношений с окружающими людьми, понимая, что другой не является препятствием для совершенствования, но усилителем, вдохновителем или проводником. Другими прикладными проблемами являются взаимосвязь с окружающим архитектурным пространством, внутренняя музыкальность исполнителя и постоянное и быстрое принятие решений. Руководящие принципы

импровизации позволяют участникам использовать пространство и свой багаж движения в любых обстоятельствах.

Одним из общих и важных аспектов сеансов импровизации является то, что танцоры должны поддерживать непрерывное композиционное сознание. Таким образом, работа заключается не в том, чтобы делать все, что угодно воле танцора, а в том, чтобы предлагать ответы на происходящее в хореографическом событии мгновенно.

Я должен оговориться, что, хотя современные танцоры так много заботятся о субъективном или внутреннем опыте во время танца, мы также обеспокоены визуальной проекцией движения и влиянием аудитории.

Поэтому и для хореографических проблем мы рассматриваем и практикуем признанные танцевальные техники, которые также развивают силу, эстетику тела или акробатические навыки. Вот почему классическую технику можно рассматривать как одну из современных танцевальных техник.

Современные танцоры практикуют балет, и некоторые из них много. Но это не правило. Для тех, кто ценит классическую технику, ее обычно понимают как дополнение для всех потребностей обучения универсального танцора. Она обеспечивает отличный контроль над ногами, увеличивает амплитуду движения, навыки вращений, точность или многие другие полезные навыки.

Практика так называемых современных танцевальных техник имеет аналогичную цель. В этом смысле эти танцевальные приемы являются продолжением балета. Разница заключается в их исследовании стимула движений и их взаимосвязи с полом. Их «спортивные», технические цели кажутся очень похожими, но в этот момент я буду помнить, что мы знаем, что можно выполнить форму движения с различными качествами усилий. Здесь у нас хорошая дискуссионная тема. На данный момент я предполагаю, что существует распространенный способ практиковать такие современные методы танца, которые похожи на «балетный» способ. Хотя, это не единственный способ выполнения этих движений.

Названия этих современных танцевальных техник могут быть известны вам: техника Марты Грэм, техника Хосе Лимона, техника Мерса Каннингема, техника Лестера Хортон и так далее.

Я считаю, что дело в том, что, поскольку современные танцоры претендуют на универсальность (готовые ко всему, что требует танцевальный проект), они будут принимать любую тренировку как современную технику танца везде, где они находят новый или дополнительный способ передвижения.

Некоторые из них будут окрашивать свой танец с помощью китайского контроля над энергией Тай чи и легкостью рук; другие будут исследовать гармоничные отношения японского айкидо; следующие будут искать акробатику бразильской капозэйры.

В этом смысле современный репертуар по технике танцев был бы действительно бесконечным. Скажем, пока что обзорные лекции, которые мы могли бы улучшить или обсудить со временем.

### Лекция 3. Системный анализ движения

Анализ движения используется для двух целей: для описательной-диагностической и для образовательной-развивающей. Возможность более точно и разнообразно говорить о движении, которую дает анализ, нужна, в первую очередь, для профессионалов и требует хорошей подготовки. Для развивающих целей анализ выступает как расширение словаря и качеств движений.

На самом общем системном уровне внутри определенного контекста мы рассматриваем танец как динамический, подвижный баланс трех аспектов: **Потока-Структуры-Присутствия**.

Концепция трех аспектов танца, с одной стороны, является языком описания движения (основываясь на анализе движения Лабана), а с другой — интегративной метафорой характеристик личности. Системный анализ движения является стратегическим уровнем анализа, то есть это абстракции и обобщения достаточно высокого уровня, хотя и хорошо узнаваемые в опыте. Поэтому они используются для анализа достаточно большого массива данных (не по двум минутам движения, а по разным танцам, в разное время, под разную музыку).

**Поток** — динамическое эмоционально-энергетическое качество движения.

В отсутствие или при недостатке потока движение «делается», а не «происходит», случается. При избытке потока движение становится хаосом.

Поток характеризуется следующими шкалами: прерывистость-непрерывность, сила-легкость, ограниченность-полнота, а также эмоциональной окраской движения (субъективная и отраженно субъективная характеристика). Он соотносится с эмоциональной экспрессивностью, вариабельностью поведения, отсутствием гиперконтроля и др.

**Структура** — пространственно-временная форма движения. «Танец как бы вклинивается в пространство и время нашей повседневной жизни...

У каждого отдельного движения свое течение времени, у танца в целом — тоже свое собственное время: о них можно говорить как о сотворенной протяженности и сотворенном времени... пространство и время — это отнюдь не вместилища, куда уложен танец. Они суть измерения создаваемой им видимости, присущие ей внутренне, и потому вместе с ней и возникают...». (M. **Sheets-Johnstone**, 1980). Чрезмерное акцентирование структурного аспекта проявляется в шаблонности и ригидности движений и композиции танца, недостаток структуры ведет к чрезмерной хаотичности. Это понятие характеризуется соотношением центра (центров) движения и периферии, рисунком перемещения частей тела и всего тела (тел) в пространстве, законченностью-незаконченностью движений и композиции. В смысловом поле личности Структура представляет волевые и когнитивные характеристики личности.

**Присутствие** — это презентативная субъектность движения, явленность субъекта в движении. Оно определяется наличием постпроизвольного внимания (осознания), объемлющего пространственно-временное разворачивающееся единство танца. Присутствие — это такая характеристика танца, которой нет физических соответствий, она постигается только в феноменологии переживаний и отраженной субъектности (В. А. Петровский, 1996). Именно благодаря **Присутствию** танец перестает быть только физической активностью, а становится трансформирующим процессом.

Баланс трех аспектов, как и любой баланс в живых системах, не является идеальной целью, а укоренен в контексте (*что мы называем танцем, кто танцует, где, в каких условиях и с кем вместе танец происходит, предыстория и куда все это направлено*). Вначале мы определяем контекст и его границы, а потом уже можем делать какие-либо выводы о самом танце и танцующем.

Анализ движения по Р.Лабану (LMA, Laban Movement Analysis) в таком случае становится тактическим (более дифференцированным, ситуативным) способом описания, в зависимости от характера движения и целей мы можем использовать разные параметры, ограничится только одним, или взять несколько.

Подробнее рассмотрим положения, на которые опирался Р.Лабан и исторический контекст его работы.

Рудольф фон Лабан (1879–1958) — чешский хореограф, танцовщик и преподаватель, работавший со звездами современного европейского танца. Он изучал процесс движения не только в танце (народном и современном), но и в военном деле, на заводском конвейере и в повседневной жизни. Р. Лабан основал школы танца во многих частях Европы, организовал

крупномасштабные «танцевальные хоры» и много сделал для того, чтобы развить систематическое изучение движения (J. Hodgson, 2001). Изучая основные принципы процесса движения, Р. Лабан разработал принятую во всем мире систему записи элементов движения, которая выполняет ту же роль, что и партитура в музыке. Он также создал систему анализа движений, которая носит его имя — анализ по Лабану.

Р.Лабан был защитником и распространителем танца как здорового контраста бессмысленным физическим ограничениям индустриального общества, и, хотя он сам не практиковал танцевальную терапию, его работа оказала большое влияние на развитие ТДТ в мире.

В США работа Р.Лабана была представлена И. Бартенъефф, танцовщицей, которая эмигрировала из Европы и стала работать физиотерапевтом в США. Центр Исследования Движения Лабана-Бартенъефф в Нью-Йорке — ведущий центр изучения движения. И. Бартенъефф способствовал интеграции анализа движения Р. Лабана и танцевальной терапии через сотрудничество с пионерами-танцтерапевтами в Бронкском Психиатрическом Центре в 1960-е гг. (см. I. Bartenieff & D. Lewis, 1980). Особенный интерес представляет сотрудничество И. Бартенъеффа с детским психиатром Дж. Кестенберг (J. Kestenberg, 1975). Дж. Кестенберг сотрудничала с М. Малер в Вене прежде, чем они уехали в США в 1930-е гг. Позже она встречалась в Лондоне с Анной Фрейд, которая продолжала работу своего отца, Зигмунда Фрейда, занималась с детьми и изучала развитие эго.

Вот некоторые положения анализа движения:

Инструменты исследования движения

*Наблюдение за движением*

У Р. Лабана была естественная склонность к наблюдению за движением, скорее всего, как уже упоминалось, благодаря живости ума и тела и одиночеству в раннем возрасте. Сказалось и то, что он имел возможность путешествовать, это дало ему возможность сделать много удивительных открытий и многое пережить.

Учиться видеть и замечать движения, начиная от общего впечатления и вплоть до мельчайших деталей — важное начало любого глубокого исследования. Ведение записей существенно помогает процессу наблюдения и инициирует осознание фундаментальной сущности движения.

*Анализ движения*

Как только мы приучаем себя наблюдать за движением, сразу же возникает вопрос: что именно движется? Мы начинаем различать конечности, участвующие в движении. Дифференциация аспектов

движения помогает более тонкому наблюдению и формирует иное качество осознания и восприятия. Дальнейшие паттерны Р. Лабана помогают в этом анализе.

#### *Двигательная память*

Большинство людей способны воссоздавать ситуации и события, звуки, голоса и интонации, но лишь некоторые легко вспоминают движения. Тонкое наблюдение и анализ являются ключом к развитию двигательной памяти. Очень важно развивать этот навык для выработки способности понимать значение движения.

#### *Двигательное воображение*

Ключ к хорошему двигательному воображению лежит в развитии тонкого наблюдения во время переживания движения. Как только движенческие образы начинают приходить естественно, могут появляться другие ассоциации, и все вместе делает начало движения более ресурсным. Один образ связывается с другим, стимулируя дальнейшие идеи в едином творческом процессе.

#### **Мышление в терминах движения**

Исследование движения ведет к восприятию, более активно реагирующему на все типы движения, происходящие вокруг. Р. Лабан подчеркивал важность рассмотрения работы и отдыха, действий и танца, в терминах движения. Наблюдать деятельность достаточно просто, но более существенно – фокусироваться на движениях, которые создают эту деятельность. Это похоже на то, как будто мы видим древесину, когда смотрим на деревья. Однажды начав «думать в терминах движения», мы можем наблюдать паттерны и осмысливать их сущность и следствия более ясно.

#### **Сила и потенциал движения**

Одна из первых вещей, которая впечатлила Р. Лабана в его наблюдении за движением, была сила и значимость влияния движения. Он был свидетелем воинственных танцев некоторых племен, где заметил, как участники входят в состояние агрессии перед непосредственной битвой, наблюдал танец Дервишей, чье иступленное вращение приводит их в состояние религиозного экстаза. В этом гипнотическом состоянии они зачастую становятся способны противостоять боли, прокалывая тело иглами и гвоздями без каких-либо последствий. Р. Лабан узнал, что движение может оказывать неожиданные эффекты на поток и циркуляцию крови.

#### **Двунаправленный процесс движения**

Р. Лабан установил, что движение одновременно и влияет на внутреннее состояние человека и подвержено влиянию этих состояний.

Движение возникает из внутреннего импульса, и, в свою очередь, движение влияет на внутренние импульсы и общее состояние человека. То, как мы движемся, отражает наши состояния и чувства и одновременно влияет на них. Если стоять вертикально с руками открытыми в стороны, это даст совершенно другие ощущения, чем если мы сгорбимся и будем суетиться. Когда мы чувствуем уверенность, мы движемся иначе, чем, когда находимся в депрессии и печали. Возможно изменить настроение, двигаясь соответствующим образом и, напротив, настроение изменит двигательный паттерн.

Тело — это не только инструмент выражения, но также инструмент восприятия: потоки информации двунаправленны. Движение изменяет тело, разум и дух; разум и дух влияют на тело и его движение.

Жизнь — не всегда экстаз или битва, но одни и те же принципы работают, где бы мы ни двигались.

### **Имитация**

Сильное влияние на двигательные привычки оказывает феномен следования или заимствования двигательных паттернов окружающих. Это особенно показательно в ролевом моделировании, в попытке быть похожим на кого-то еще, когда мы заимствуем определенные двигательные модели.

Имитация — это основной способ нашего обучения в детстве тому, как стоять, ходить, сидеть и так далее, а также важный элемент ассоциирования себя с желаемой группой, обучения взаимодействию, пониманию или даже влиянию на окружающих через интуитивное принятие их двигательных паттернов.

**Адаптация — Факторы трансформации движения**

Движение не существует отдельно. Мы постоянно приспосабливаем и изменяем наше движение в зависимости от нескольких различных факторов.

Движение может быть:

1. внешне мотивировано/модифицировано,
2. внутренне мотивировано/модифицировано.

Оно может быть рассмотрено во взаимодействии нескольких контекстов:

1. физического,
2. психологического,
3. метаболического,
4. эмоционального.

На движение могут оказывать влияние различные факторы:

- Эпоха — время в котором мы живем (например, XIX, XX или XXI в.).
- Место — где мы находимся (например, дворец или клуб).
- Одежда — что мы носим (например, ее материал, покрой, соотношение с телом, стиль).
- Статус — кем мы являемся (или с какой социальной группой себя ассоциируем).
- Возраст — сколько нам лет или на сколько лет себя чувствуем.
- Состояние сознания — как мы в общем себя чувствуем (например, воодушевлены мы или подавлены).
- Личность — кем мы являемся как личность, качества личности (например, дружелюбный или замкнутый человек).
- Атмосфера — эмоциональная оценка состояния окружающего пространства (например, неприязненная или дружелюбная атмосфера).
- Среда — физические условия вокруг (например, холод или жара).
- Ситуация — общие обстоятельства (например, трапеза или авария).

### **Функции движения**

«Человек движется с целью удовлетворения потребности», сказал Р. Лабан и, тем самым, определил две различные области: осязаемую (когда кто-то имеет непосредственную определенную цель) и неосязаемую (когда цель неочевидна). Потребности могут варьировать от самых простых до очень сложных.

Человек движется:

- чтобы что-то сделать — с практичной и ясной целью,
- чтобы понять — через мысли или опыт,
- для экспрессии — формы чувствования,
- в танце — выражая невыразимое.

Движение может быть совершено для того, чтобы взять что-то, или просто сменить позицию, или переместится из пункта А в пункт В. Потребность может заключаться в приобретении больших навыков в игре, приготовлении пищи, преодолении некоторых особенностей окружающей среды или развитие ловкости в профессиональной сфере.

Это может быть высвобождением энергии (в стрельбе или прыжках ради удовольствия) или сублимацией ее в более поддерживающие и творческие действия.

Возможности неисчерпаемы, когда мы обсуждаем движение для работы, для жизни, в творчестве, в отдыхе и реабилитации так же, как в религиозном и других личностных и межличностных контекстах.

Уровни реагирования — теневые движения

Мы можем двигаться преднамеренно и непреднамеренно. Мы реагируем движениями сознательно, но движемся также и бессознательно. У множества людей есть неосознанные особенности движения, по которым мы легко узнаем их, но и каждый из нас принимает позы и совершает жесты, в отношении которых мы не осведомлены, — и все это Р. Лабан назвал «тевыми» движениями, то есть движениями, исполняемыми без сознательной воли, хотя выражающими внутреннее отношение к предмету или раскрывающими побуждения.

Теневые движения для внимательного наблюдателя раскрывают как характерные особенности личности, так и возможные ограничения и способности.

Через движения тела мы придаем смысл миру

Поскольку жизнь тела — это движение, знание того как и почему тело работает является базовым для понимания движения, так как телом мы познаем размер, время и текстуру. Анализируя цели, процессы и уровни, проявляемые в движении, мы постигаем одновременно то, что внутри и вокруг нас. Через движение мы можем прийти в согласие с собой и продвинуться в постижении природы нашего бытия, наших условий, отношений с другими и нашего места во вселенной.

Тело и его базовые движения

В горизонталях и вертикалях скелета Р. Лабан увидел что-то вроде устойчивой архитектуры. В правильных движениях отчетливо проявляется трехмерность опор и арок. Он обратил внимание на симметрию структуры тела относительно центра тела и головы: каждый отдельный орган (как нос, рот, гениталии) размещен в центре, тогда как парные органы находятся симметрично на каждой стороне тела. Сбалансированная структура тела, стремящаяся из центра во вне, обеспечивает равновесие.

Как Дельсарт и Далькроз, технически Лабан выделил в теле три области:

1. Голова — область, вмещающая все органы чувств (кроме тактильных) и умственную деятельность, область психологической деятельности.
2. Туловище — часть тела, в которой происходит пищеварительная, репродукционная, очищающая и тому подобные деятельности. Это область метаболических процессов.

3. Конечности (руки и ноги) — они, в основном, имеют отношение к перемещению и жестам. С функциональной точки зрения это область физической активности. Помимо перемещения в пространстве, ноги помогают поддерживать баланс, переносить вес, прыгать, скручиваться, поворачивать тело. Движения с участием рук и кистей показывают, отмахиваются, продираются и т. п. Кисти и пальцы манипулируют, держат, отпускают, касаются и т. п.

Р. Лабан особенно подчеркивает важность (для каждого человека, не только для выступающего артиста) гибкости позвоночника, силы живота, ритма и расширения грудной клетки и легких.

#### *Дыхание*

Р. Лабан хорошо осознавал важность хорошего дыхания. Дыхание — это основа жизни, и хотя все мы верим, что оно происходит естественно, лишь некоторые по-настоящему понимают суть процесса. Вслед за сжатием и выдохом, движением грудной клетки и расширением нижних ребер легкие втягивают воздух. Дыхание наполняет кислородом кровь, влияя на здоровье, физические, эмоциональные и интеллектуальные возможности человека. Это одно из главных составляющих развития потенциала к полноценным переживаниям.

#### *Гибкость и позвоночный столб*

Р. Лабан указывал на необходимость восстановления силы и пластичности позвоночного столба, так как влияние индустриализации частично изменило естественную осанку человека. Хорошо выстроенное тело — это поднятая голова, глаза смотрят вперед, плечи направлены вниз, причем с минимально необходимым усилием. Позвоночник нуждается в постоянном удлинении, компенсирующем постоянное давление гравитации. Выравнивание позвоночника очень важно для тела из-за его расположения и роли в поддержании равновесия и вертикальности.

Но есть еще один важный фактор. Далеко не все, утверждал Лабан, полно используют гибкость и подвижность позвоночника, поскольку их образ жизни сделал хрящи жесткими, либо ослабил мышцы, и они потеряли ту эластичность, которая подразумевалась Природой. Осанка — такая же часть экспрессии, как и подвижность.

#### *Позы и жесты*

Р. Лабан утверждал, что и конечности, и туловище, также как и мозг, могут обогащать восприятие мира. И для осанки, и для движения необходима укрепленная брюшная стенка, сильные, плотные ягодичные мышцы, вертикальная спина — все это обеспечивает наилучшее сопротивление давлению гравитации и дает возможность быть чутким к движению и

взаимодействию. Р. Лабан отмечал, что из центра тяжести линии тела тянутся в четырех направлениях, по принципу тетраэдра.

### **Базовые принципы движения — начало словаря**

Мы взглянули на тело как на инструмент движения; сейчас давайте начнем процесс анализа, с тем чтобы лучше определить элементы движения как таковые. Р. Лабан предлагает обратить внимание на четыре момента:

1. где движение происходит,
2. как оно происходит,
3. каковы его ограничения,
4. почему оно происходит.

Таким образом, мы имеем четыре двигательных параметра, с помощью которых можно анализировать движение: пространство, время, динамика (вес) и поток. И каждый параметр определяется шкалой с двумя полюсами.

### **Тело в пространстве**

*Где*

Тело движется в пространстве. Движение всегда видимо. Движение — это изменение, и «пространство», заметил Р. Лабан, «должно быть увидено как место, где происходят изменения».

*Ориентация*

Трехмерное пространство в форме сферы, в котором способно действовать тело (расширяющееся от центра к краям конечностей) Р. Лабан назвал *Кинесферой*. Этот термин обозначает ту часть общего пространства, которое доступно человеку. В пределах Кинесферы тело может занимать малое пространство либо расширяться до ее периферии.

Такие изменения определяют диапазон варьирующихся форм, и Р. Лабан выделил факторы, отражающие изменения этих форм:

1. *Размерность* — высота, ширина и глубина позволяют выделить движение, происходящее преимущественно:

- 1) в направлении «вверх-вниз»,
- 2) в направлении «право-лево» (боковые движения),
- 3) в направлении «вперед-назад».

2. *Приближенность* — место, где происходит движение по отношению к телу: близко или поодаль.

3. *Плоскости* — соответственно размерностям, выделяются три плоскости:

- 1) в плоскости, параллельной стене: «плоскость двери»,

- 2) в плоскости, параллельной полу: «плоскость стола»,
- 3) в плоскости, вытянутой вертикально спереди назад: «плоскость колеса».

4. *Центральное/периферийное направление* — отношение к центру: движение происходит по направлению к телу или от него. Движение, начинающиеся от периферии к телу названо периферийным, тогда как движение вовне названо центральным.

5. *Характеристики пространства: направленность / ненаправленность* — происходит ли движение по кратчайшему пути и таким образом по прямой линии (направленное), или допускает большую гибкость, не прямой путь (ненаправленное).

#### **Тело и Поток Движения**

Движение в целом, как последовательность действий, может быть определено или как дискретное, или, напротив, как текучее. Одни люди позволяют своим движениям происходить свободно, тогда как другие их сдерживают. Непрерывное движение может быть разделено на сегменты для удобства анализа.

*Элементы потока — Свободное/ограниченное движение*

С одной стороны, движение может происходить гладко и непрерывно, и в этом случае мы можем говорить о «свободном потоке». С другой стороны, движение может сдерживаться, останавливаться, ограничиваться, и в этом случае поток «ограниченный» («связанный» — bound). Свободные движения часто требуют времени для завершения, тогда как те люди, кто легко обрывают свои движения, могут испытывать сложности с непрерывным потоком движения. Между двумя полюсами, разумеется, могут располагаться все градации от полностью свободного до совсем ограниченного.

#### **Тело и Динамика Движения**

Один из наиболее важных аспектов в Лабановском видении движения — тот факт, что движение обладает качеством. Мы не просто движемся в пространстве-времени, но мы движемся с определенной степенью усилия, расслабленности, или интенсивности.

*Элементы Веса — Сильное/слабое (легкое/тяжелое) движение*

Движения могут быть тяжелее или легче в зависимости от заложенного в них уровня энергии и импульса. Это расширяет наше понимание функции и значения движения. Энергия любого движения столь же внутренняя, сколь и внешняя, и, таким образом, анализ динамики касается также внутренних импульсов, которые рождают движение.

#### **Тело и скорость его движения**

Существуя в пространстве, тело также существует и во времени. Движение может совершаться с разной продолжительностью, быстро или медленно.

*Элементы времени — Быстро/Медленно (Ускорение/Замедление)*

Использование времени может варьировать от крайне медленного до самого быстрого. С точки зрения времени, движение может быть свободным и непрерывным либо определяться каким-то паттерном или ритмом. Покой или пауза могут быть увидены как внутреннее движение между двумя внешними движениями.

### **Напряжение**

Напряжение «мобилизует все системы восприятия, настраивая на все, что происходит вокруг, создает связь внутреннего с внешним», говорил Лабан. Это похоже на резкий звук струны в музыке.

Напряжение можно рассматривать как результат борьбы с давлением гравитации либо как мобилизацию внутренних и внешних сил. Сущность экспрессии — в силе напряжения: интеллектуальной, эмоциональной и физической. Напряжение нужно для доступа к энергии и силе во всех этих областях.

Напряжение необходимо, но его степень должна соответствовать задаче или событию. Нам необходимо избегать лишней жесткости с одной стороны и слабосилия с другой, находя золотую середину.

### Человеческое усилие

В современных исследованиях движения активные упражнения на развитие силы или способностей, физических или ментальных, называются усилием. Активная энергия не обязательно должна быть чрезмерной или слишком утомительной... Усилие может быть спокойным... особенно когда делается легко и с удовольствием.

Р.Лабан выделил различные внутренние позиции, которые сказываются на разных качествах усилия:

- 1) борьба или сражение;
- 2) игра;
- 3) уступка или потакание чему-то (что не обязательно требует меньше силы).

Эти позиции не исключают друг друга. В некоторых усилиях мы можем увидеть одновременно борьбу и потакание. Но усилие есть во всех действиях, будь то физические и/или ментальные. «Лишь некоторые люди осознают, что их удовольствие в работе и их счастье в жизни... обусловлено развитием и соответствующим использованием индивидуальных усилий».

Коллективное действие, говорил Лабан, построено из ментальных и физических усилий индивидов. Всякое наше ментальное или физическое усилие он видел как комбинацию и отношение направления (пространства), темпа (времени) и динамики (веса) в их взаимодействии и взаимовлиянии в различных формах.

## Экономия в Человеческом Усилии

Для любой задачи тело нужно использовать наилучшим способом. Каждое действие следует исполнять экономно. Большинству людей нужно учиться двигаться без лишней траты энергии — что означает нахождение наилучшей начальной позиции, затем применение подходящего количества силы, наилучшее использование пространства и движение с адекватной скоростью. Разные люди выполняют одну и ту же задачу различными способами, теми, которые более прочих для них подходят. Эффективное управление усилием зависит не только от самого усилия, но и от индивидуальных качеств человека.

## Классификация Усилий Человека

Изучение взаимодействия основных элементов в движении сподвигло Лабана выделить восемь базовых действий, которые были названы базовыми усилиями.

Как и другие движения, усилия могут быть внешними и внутренними. Взяв по два полюса каждого двигательного параметра — пространство, время, динамика (вес), Лабан выделил шесть характеристик:

- движение может происходить в пространстве направленно (1) или ненаправленно (2);
- движение может быть продолженным (3) или внезапным (4);
- динамика или вес движения могут в той или иной степени включать легкость (5) или тяжесть (6).

Эти характеристики комбинируются восьмью разными способами, и Лабан обозначил соответствующее усилие для каждого способа, определяющее общий характер движения. Все сознательно исполняемые движения могут быть классифицированы таким образом:

- 1) легкое, ненаправленное, продолженное — как в покачивании;
- 2) легкое, направленное, продолженное — как в скольжении;
- 3) ненаправленное, продолженное, сильное — как при сжатии;
- 4) продолженное, сильное направленное — как при надавливании;
- 5) легкое, направленное, быстрое — как при касании;
- 6) ненаправленное, легкое, быстрое — как при взмахе;
- 7) быстрое, сильное, направленное — как при ударе;
- 8) сильное, ненаправленное, быстрое — как при хлестком ударе.

Поскольку поток движения человека непрерывен, базовые усилия, конечно, изменяются и каждый элемент регулируется. Р.Лабан разработал диаграммы отношений усилий, сгруппировав усилия по общим элементам, по противоположным элементам, и по отсутствию общих элементов.

Такой анализ проясняет понимание элементов, включенных в движение, и дает понимание возможного развития движения.

### **Усилие и восстановление**

«Для человека связь усилия и восстановления является одним из наиболее важных аспектов великого множества ритмических чередований, наблюдаемых в Природе». Релаксация — это умение уменьшать напряжение. Кроме общего расслабления, релаксация может быть способом уменьшить жесткость, либо — восстановлением после напряжения. Она может быть отпуском одного усилия и восстановительным этапом перед следующим усилием.

Даже восстановление требует некоторого усилия. Усилие и восстановление не являются взаимоисключающими противоположностями. Восстановление может означать восстановление внутреннего баланса или, другими словами, восстановление происходит в тех случаях, когда усилие направлено скорее на внутреннее исцеление, чем по направлению к внешнему миру. Поток жизненной энергии может быть проанализирован как чередование усилий.

### **Ритм**

Р.Лабан определяет ритм как «чередование противоположностей, происходящее во времени» — последовательное напряжение и сброс напряжения — каждое с собственным усилием. Распознавание и порождение естественных ритмов — фундаментальная часть движения. Он выделил три типа ритма: естественный, персональный и профессиональный.

Существует фундаментальное чередование между работой и сном — хотя следует заметить, что работа это не только усилие и сон это не только восстановление. Существует единый природный ритм — все следует естественному порядку в движении на Земле, включая Солнце и Луну. У каждого человека есть свой ритм или ритмический паттерн, и с ним соотносятся питание, репродукция, отдых, образование, и другие виды активности. Разнообразие ритмов в человеке варьирует от очень простых до весьма сложных.

То же самое чередование присутствует во всех аспектах жизни: в биологическом функционировании тела (еда, деторождение, смерть), в ментальной, творческой и эмоциональной деятельности (переработка, фильтрация, сортировка и усвоение впечатлений и опыта и их воспроизведение во сне либо выражение во время бодрствования).

### **Баланс**

Баланс — это одновременно внутреннее и внешнее переживание. Баланс достигается, когда завершается противостояние двух противоположностей и возникает равновесие. Соразмерное чередование ритмических составляющих (сила и легкость, борьба и следование) восстанавливают баланс. Та же базовая схема присутствует во всем живом. Таким образом, движение можно увидеть как связь человека со вселенной.

## Гармония

Понятие гармонии появляется в педагогических и письменных работах Р.Лабана и имеет разные оттенки смысла: «идеальная координация», «равновесие между силами, действующими в различных направлениях», «согласованность сил внутренних и внешних», «совмещение напряжения и расслабления таким образом, чтобы достичь идеального баланса», «объединение или восстановление связи с бесконечным», «совмещение внутреннего с внешним и внешнего с бесконечным».

Лабан интересовался открытиями Пифагора в математике, особенно «математикой, лежащей в основе музыкальных гамм», и разделял убеждение, что те же законы существуют как в музыке, так и «на небесах». Если число является ключом к музыкальной гармонии, оно так же может быть ключом к гармонии во вселенной. Другими словами, возможно, существует структурное подобие между Человеком, его движением и космосом.

Общая гармония определяется как структурой тела, так и физиологическим и психологическим состоянием.

Лабан написал, что «интенсивное изучение связей между архитектурой человеческого тела и его траекторий в пространстве помогает поиску гармоничных паттернов». Однако, «оттенки и нюансы гармонии ускользают в вербальном описании». Движение связано не только с поверхностью, материальными вещами, тем, как «добраться из пункта А в пункт Б», приготовить салат, постелить постель, но также связано с удовольствием, экспрессией, коммуникацией, с балансом и координацией — гармонией всего человеческого существования.

Анализ движения по Лабану в полной своей форме — очень точная и очень... громоздкая система, требующая длительного формирования специальных навыков наблюдения.

*К каким параметрам ЛМА можно (имеет смысл) апеллировать?*

Два базовых понятия ЛМА: *кинесфера* и система *форм-усилий*.

Основа системы Лабана — кинесфера — это сферическое пространство вокруг тела человека, которое охватывает тело со спокойно открытыми в стороны конечностями. И человек, «перемещающийся из кинесферы туда, где "покой пространства" есть ложь, должен транспортировать свое сферическое пространство в новое место». Согласно технике Лабана, кинесфера остается в фиксированных отношениях к корпусу человека, поскольку сферическое пространство всегда путешествует с корпусом.

**Кинесфера** рассматривается в трех аспектах.

I. Чтобы представлять кинесферу, Лабан предлагает представить ее в виде куба, который окружает корпус человека к фронту и назад, вправо и влево, вверх и вниз. Эта модель дает возможность осознать стабильность единственной, центральной точки в корпусе человека, от которой исходят

все движения, и через которую проходят все оси. Модель дает возможность создать бесконечное число возможных плоскостей и осей, которые проходят сквозь тело через центральную точку. Для Лабана «возможность множественно описать движения, которые возникают от углов куба, схожа со сложностью и текучестью действительности пространства».

*Эта модель работает, в основном, с направленностью движения, с его волевым аспектом.*

II. Кинесфера — пространство вокруг тела, которое является как бы продолжением тела, то есть личным пространством, переходным пространством. Это невидимый цилиндр, в радиусе которого человек совершает движения руками, ногами, туловищем, головой. Чаще всего при вторжении в это пространство извне человек будет испытывать дискомфорт и фрустрацию. В ТДТ выделяется три основных размера кинесфер: маленькая (окружность вокруг тела диаметром с локоть), средняя (окружность вокруг тела диаметром с вытянутую руку), большая (окружность вокруг тела диаметром с вытянутую ногу). Разные люди имеют разный предпочитаемый диаметр, размер телесного пространства может меняться в зависимости от ситуации. Цель ТДТ помочь определить предпочитаемую кинесферу, освоить все типы кинесфер в равной степени, а также научиться использовать разные диаметры адекватно жизненным ситуациям.

*Эта модель работает, в основном, с социальным, коммуникативным аспектом движения.*

III. Кинесфера — это пространство вокруг тела, в котором тело может двигаться. Граница кинесферы определяется максимальной амплитудой движения. Практический опыт ТДТ и обучения движению показал эффективность следующей классификации зон кинесферы:

1. Три горизонтальных яруса:

1) *нижний* — от бедер вниз до земли и все доступное в движении пространство вокруг ног; приседания, наклоны, переползания и т. д.;

2) *средний* — корпус, руки и их движения ниже уровня плеч;

3) *верхний* — голова, шея и руки в их движении выше уровня плеч; прыжки, «полеты» и т. д.

*Эта модель обращает внимание на эволюционно-архетипический аспекты движения.*

Существуют также **три оси симметрии**: горизонтальная, вертикальная, саггитальная;

1) горизонтальная — это деление на верх и низ;

- 2) вертикальная — правое/левое (см. символику правого/левого во многочисленных психологических, эзотерических и мифологических источниках);
- 3) саггитальная — спереди/сзади.

Разделение на зоны саггитальной симметрии связано с оппозицией *известного/неизвестного, явного/тайного, определенного/неопределенного*, или, в метафорах С. Всехсвятского — «ребенка/пространства». Анатомически передняя зона вертикальной симметрии более доступна для движений, а задняя — менее доступна; на уровне функциональности задняя зона также редко используется.

В языке и культурах часто отражается значение запрета, закрытия, отказа и конца, связанные с этой зоной. Например, идиома «повернуться к чему-либо (кому-либо) спиной (или з...)». Или борхесовское «Бытие земное. Все в будущем, лежащем за спиной» (перевод Б.Дубинина). Или кастанедовская «смерть за левым плечом».

Практическая ценность многомерности этой оппозиции заключается в использовании взаимодействия зон вертикальной симметрии для переориентации сознания (движение задом наперед, повороты, вращения и т. д.). В моей практике опосредованный доступ к значениям этих областей кинесферы идет через различные вариации техник «зеркала» и «тени».

**Система «Усилий — Форм».** Хотя перевод английского слово «усилие» подразумевает некоторую напряженность, в системе анализа Р.Лабана это не так. Усилие по Лабану соотносится с «внутренним отношением» к движению, качеству или энергии, помещенной в движение. Например, можно взмахнуть рукой слева направо. Один человек может перемещать руку свободно и легко, другой медленно и усиленно. Рука следует за той же самой формой движения, но качество движения различно. «Усилие» означает динамические свойства движения и внутреннее соотношение четырех физических характеристик энергии: *поток* (свободное или скованное протекание), *сила напора* (мощный или легкий поток), *время протекания* (краткое, прерывистое или непрерывное) и *направленность в пространстве* (определенная или неопределенная). И хотя при любом движении играют роль все четыре параметра энергии, у каждого из нас есть свои особенности. Осознанно или неосознанно мы делаем свой выбор в соответствии с этими особенностями. Например, если человек склонен к контролю, это отражается на текучести потока, а его самоуверенность делает поток скачкообразным, изменяя его силу. Поток может быть ограниченным или свободным. Движение в свободном потоке — то, которое не может быть остановлено в середине течения. Связанное (или ограниченное) движение управляется полностью и может быть

остановлено или изменено в любое время. Ежедневные движения, такие как дыхание и ходьба, составлены из ритмических комбинаций свободного и связанного потока.

Система анализа движения может помочь вам осознать эти склонности или предпочтения. Каждое движение можно охарактеризовать по любому из этих измерений, а их комбинации составляют восемь базовых усилий, предпринимаемых при совершении действий. Престон (V. Preston-Dunlop, 1980) составила целый каталог способов, какими ведущий может способствовать приобретению членами группы опыта всевозможных усилий (как их понимает Лабан) и обогащению «словаря танцевальных движений участников». Движения совершенствуются проработкой всех четырех параметров каждого усилия. Позднее усилия рассматриваются с учетом чувств и отношений стоящих за ними.

Второй компонент — *пространство* — описывает пространственные перемещения тела во время движения. Третий компонент — *форма* — сфокусирован на изменениях положений тела. Последний компонент — *тело* — связан с тем, как тело инициирует движение, откуда, из какой части тела оно начинается, как мобилизовать это самое тело, как включить его в окружающее пространство, как подготовить его для действий в широком диапазоне движений и возможных поз, форм.

Мы используем чаще всего упрощенный адаптированный набор качеств:

**Пространство** — как много места я позволяю себе занять в жизни, в присутствии других людей? Насколько я чувствую «свое» пространство? Как я вхожу в пространство других людей? Какие зоны пространства мною освоены и используются, а какие — нет?

**Время** — какой ритм более органичен для меня? При каком ритме — быстром или медленном — я чувствую себя более уверенным, более осознающим, более испуганным? Могу ли я освоить разнообразие ритмов? и т. д.

**Вес (Сила)** — насколько я чувствую свой вес? А — следовательно — опору, поддержку, связь с землей? Могу ли я доверить свой вес, свое тело в его взаимодействии с гравитацией другим людям?

**Течение** — насколько направлены мои движения? Насколько я могу «держаться» цель, определенный ритм или стиль движения? Как часто и какие части тела «выпадают» из направленного движения? Как много неосознанного хаоса в моем теле?

Этот выбор обусловлен, в том числе, и тем, что указанные четыре параметра являются многозначными метафорами, что позволяет легко, безгранично, быстро и мягко расширять смысловой контекст.

Естественно, важным параметром является распределение качеств движения в теле. Здесь я опираюсь на концепцию центров движения, выделяемых на основе body jazz Габриэллы Рот (голова-плечи-локти-кости-бедро-колени-ступни), которая получает дальнейшее развитие в техниках импровизации У.Форсайта и танца буюто («любая точка в теле и пространстве может стать центром движения»).

Таким образом, определившись со стратегическим уровнем анализа (поток-структура-присутствие) дальше мы можем дифференцировать анализ многими путями. Выбор способа дифференциации во многом интуитивен и исходит из запроса и актуального состояния клиента или группы. Для тренинга анализа движения критическое значение имеют техники работы с вниманием, различение и использование произвольного, непроизвольного и постнепроизвольного внимания (оно начинается как непризвольное, периферийное, скользящее, и отмечает «нечто», куда затем притягивается произвольное, управляемое внимание). Именно постнепроизвольное внимание на фоне сонатной, кинестетического эмпатирования позволяет выделять те аспекты движения у клиента, с которыми можно работать.

Для терапевтических целей имеет смысл «замечать» три вещи:

- 1) повторяющиеся качества, соотношения параметров. Например, что движение практически всегда инициируется кистями и чаще всего оно быстрое;
- 2) неиспользуемые зоны, качества и соотношения. Например, что движение практически никогда не проходит между плечами.
- 3) «особенные», выпадающие из обычного, среднестатистического контекста движения, центры, соотношения параметров.

Выделив этот материал, мы можем затем работать с ним через развитие «истории движения» или через ассоциации и т. д., а также проводить дальнейшую дифференциацию анализа движения. Процесс такой работы всегда творческий и нелинейный, неалгоритмизируемый, в нем танцтерапевт использует кинестетическую эмпатию, «отзеркаливание» для усиления сигналов, обращается к своей фантазии и чувствительности в поиске смысла и оформлении этой «истории», и смысл движения в этом творческом поиске в равной степени «находится и создается» и может стать важным инсайтом для клиента, непередаваемым полностью на язык слов. Также следует учитывать, что «работать» можно, пока в материале есть энергия, нет вымученности и излишней хаотичности.

Для целей обучения (которые могут ставиться и на терапевтических группах) можно выбрать стратегию развития всех параметров. Мы работаем с каждым из них постепенно, осваивая по одному, а потом

соединяем их в различных комбинациях. Например, таблица пространственно-временной матрицы, используемая на Школе Импровизации А. Гиршона:

Время/Пространство	Большое	Среднее	Малое
Быстрое			
Среднее			
Медленное			

В этом случае, комбинируя различным способом параметры мы можем обнаружить неиспользуемые и, соответственно, ресурсные, потенциально способные развиваться сочетания параметров. Например, медленное движение с маленькой амплитудой и т. д. В последующем вводятся дополнительные параметры (например, вес и т. д.).

#### *Лекция 4. Импровизация. Теория.*

Согласно анализу движения по Лабану, танец – это сочитание пяти лучей одной звезды:

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

#### 1. Действия (движения):

##### **А) Элевация (прыжок)**

- 3 этапа: подготовка -> действие -> выход;
- 5 типов прыжков:
  - хоп: прыжок с 1ой ноги, приземление на ту же ногу;
  - лип: прыжок с 1ой ноги, приземление на другую ногу;
  - джамп: прыжок с 2ух ног, приземление на 2 ноги;
  - сиссон: прыжок с 2ух ног, приземление на 1у ногу;
  - асомбле: прыжок с 1ой ноги, приземление на 2е ноги;

##### **Б) Вращения**

- Поворот включает в себя все тело;
- Полные, половинные, четвертные, множественные, внутренние, внешние;
- Происходит в любой из трех плоскостей:
  - Горизонтальной (плоскость стола): например: пируэт, обычное вращение;

- Вертикальной (дверная плоскость): например: колесо;
- Стреловидной (колесная плоскость): например:

кувырок вперед или назад;

### **В) Проходы, перемещения**

- Перенос всего тела из точки А в точку В:
  - Например шаги, ходьба, бег;
  - Форма перемещения: естественная – с пятки, с вытянутой стопы, классическая техника - выворотню, модерн и современная техника – параллельно;

### **Г) Твист**

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

### **Д) Неподвижность, пауза**

- Требуется некоторого времени;
- Требуется сильного контроля и концентрации;
- Дает зрителю возможность задуматься о том, что только что произошло;

### **Е) Растяжка, расширение**

- Достижение вершин нашей кинесферы;
- раскрытие и растяжение в суставах;
- необходимо различать намерение удлинения и подобного жеста;

### **Ж) Сгибание, сжатие**

- сжимать движение к ядру, к центру или к суставу;
- уменьшаться, уменьшая кинесферу;
  - необходимо различать намерение сжатия, сгибания и подобного жеста;

### **З) Жест, изоляция**

- изолированное движение отдельных частей тела;
  - что-то изображать, что-то выразить;
  - очень популярная форма для хореографии, передает значение;

### **И) Падение**

- требуется, чтобы навыки и координация, для выполнения безопасно;
- Два типа:
  - коллапс: поддающийся гравитации;
  - потеря баланса: перемещение центра, не пытайтесь словить баланс;

### **К) Баланс**

- состояние между неподвижностью и падением;

## 2. Тело

Восприятие и работа тела как: целое;  
по частям;  
плоскости, поверхности;

### 3. Пространство

Работа и организация пространства по Лабану детально дана в предыдущей лекции. Здесь лишь отметим рабочие формы, такие как:

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

### 4. Отношения

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

### 5. Динамика (Dynamic Phrasing)

Усилия.

Ключевым понятием метода анализа динамики движения по Лабану, является усилие. Амплитуда усилия определяем динамику движения.

Структуру усилий можно разложить на:

1. Поток;
2. Пространство;
3. Вес;
4. Время;

По качеству все усилия делятся на две категории.

Свободные (бесконтрольные, спонтанно направленные, легкие, замедляющие);

Ограниченные (контролируемые, сильные, точные, направленные, ускоряющие);

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

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

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

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

## 6. Качества усилий (Dynamic Phrasing), возможные формы движений

### 1. Импульс

Подобно броску чего-либо вперед, выстрелу пули, замедлению движения.

### 2. Импакт

Подобно падению, удару, внезапной остановке, ускорению движения.

### 3. Свинг

Подобно маятнику, использование гравитации, качающее движение

### 4. Взмах

Подобно деревьям на ветру, отсутствие акцента, гладкое движение

### 5. Акцент

Отсутствие длины в пространстве, довольно быстрое движение

### 6. Пауза

Конкретный статичный фокус исполнителя в кадре / контексте между двумя движениями

### 7. Отскок

Подобно отскакивающему мячу, сохранение импульса движения после столкновения

### 8. Вибрация

Редко совпадает с ритмом, количество не органичено одним действием

## 2.3 Учебное пособие по отдельным разделам дисциплины.

### 1. Импровизация. Инструменты для создания импровизаций.

#### **1.1. Импровизация - основы, звук и мгновенная композиция;**

##### Основы:

- Использовать инструменты, разрабатывать инструменты, принимать решения, думать;
- Не использовать инструменты, не принимать решения, не думать;
- Слушать и говорить в равной мере;
- Соблюдать правила, нарушать правила;
- Обращаться к аудитории, игнорировать аудиторию;
- Быть приятным, грубым;
- Двигаться, не двигаться;
- Смеяться, плакать, кричать, молчать, рассказывать историю, ничего не рассказывать;
- Стараться, иди за кофе;
- Понять сложность всего происходящего, не иметь понятия, что происходит - Быть честным, быть честным;
- Лгать, развлекать аудиторию, быть кем-то, кем ты не являешься;
- Искать свободу и быть свободным;
- Просто продолжать пытаться.

##### Мгновенная смена композиции:

- Осознание того, как вы создаете свою импровизацию во времени, какую структуру вы ей даете, какие решения вы принимаете;
- Осознание того, какие инструменты вы используете, в каком пространстве находитесь, и как долго в связи с тем, что вы делали раньше, будет составлять вашу импровизацию;
- Помните историю вашей работы.

Список вопросов, на которые должна отвечать импровизационная работа:

- Что;
- Где;
- Длительность;
- Какой мотив;
- Какие переходы;

- Какая история.

#### Музыка и звук:

- Не позволяйте музыке поработать вас;
- Решите, каковы ваши отношения с музыкой;
- Найти музыку, которая была бы интересным, но не очевидным дополнением;
- На танец / перемещение в тишине интересно смотреть, не бойтесь этого;
- Изображать то, что не имеет смысла, не подходит для того, что вы делаете;
- Не позволять громкости звука перекрывать ваше выступление.

#### Список композиционных ключей при работе с музыкой:

- Танцевать под музыку;
- Танцевать под ритм;
- Танцевать с музыкой;
- Игнорировать музыку;
- Создавать звук;
- Танцевать в тишине;
- Создавать тишину.

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

#### Пространство:

- импровизировать, обращать внимание ко всему пространству вокруг вас, равномерно распределить его, использовать кинесферу, суперзону / мини-зону;
- используйте только незаполненное пространство;
- перемещать свое тело по искривленному пути, создавая плоскости;

#### Усилия:

- перемещение с использованием сильных, легких, прямых, изогнутых, быстрых, медленных, свободно протекающих или контролируемых движений;
- переключаться между противоположными качествами, такими как сильные -> легкие -> сильные - создавать целые секции, используя только одно качество;

#### Ритм:

- экспериментировать с ритмами, варьируя акцент движения - импровизировать целые секции, используя только импульс или удар, или свинг;
- Импровизировать с быстрой сменой ритмов;

#### Действия:

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

#### Естественность:

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

#### Пространственная проекция:

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

#### Энергитический поток и происхождение движения:

- позволить энергии течь через ваше тело, через суставы;
- вытягивать энергию с пола или создавать ее в тазу;

#### Композиция:

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

### **1.3. Инструменты хореографической сольной импровизации по У. Форсайту.**

#### Действия:

- Выделение направления;
- Смена направления;
- Отсутствие направления;
- Отпускать движение;

- Запутывать движение;
- Легкие касания;
- Двигательное рвение;
- Пауза;

Композиция:

- Расфокусировка:  
Всегда смотреть на движение формы, без центрирования фокуса, мультифокус;
- Полицентризм:  
Иметь много центров в теле;  
Изменение центра (может ли ваш локоть стать центром вашего тела?);
- Классическая техника:  
Используйте свои навыки в классической технике, положениях ног и пордебра;
- Кисти:  
Руки оживленны, округляют и заканчивают линию / движение, избегаем мертвых рук, без энергии;

#### **1.4. Инструменты импровизации в физическом театре.**

Партнеринг:

- Поднимите своего партнера, извиняясь;
- Схватить человека, перетащить его куда-нибудь;
- Выбрать двух человек, заставить их касаться друг друга;
- Падение и подхват партнера;
- Пауэр игра - один человек движется, один человек, описывает его движения в устной форме;
- Пейзажи - один человек рассказывает пейзаж, а другой показывает пейзаж. Создавать ситуации, менять роли;
- Вам не нужно быть приятным и мягким для вашего партнера, но всегда нужно работать безопасно, чтобы не навредить или унижить его / ее;
- Переключаться между отношением к вашему партнеру как к актеру или к личности;
- Разработать историю с вашим партнером и эмоциональные отношения;

Соло:

- Выберите эмоциональное состояние, может быть что угодно, начиная от гнева, радости, до состояния неопределенности. Проявлять это абстрактно в движении;
- Копировать манеру / портретные особенности – изображать пол (гендер), историю, себя или кого-то еще;
- Представить, что вы носите маску без эмоций. Покажите пространство студии, покажите себя в лесу или в море.
- Если у вас нет идей – говорите это вслух;
- Нет табу;
- Не слишком серьезно относитесь к своей работе, всегда будьте готовы сделать из себя дурака;
- Показывать разного себя;
- Используйте текст, не бойтесь говорить. Спроецируйте на аудиторию свой голос, если вы хотите, чтобы другие люди слышали, что вы говорите
- Не создавайте движение, позволяйте ему течь из эмоционального состояния;

### **1.5. Предметы, объекты и костюм в импровизации.**

Реквизит и объекты:

- Реквизит подвижен, вы можете поднять его, переместиться с ним, спрятать в карман, дать кому-то или бросить на аудиторию;
- Объекты неподвижны или трудно перемещаются, например, столы, стены, лампы, батареи, вы можете опираться или удаляться от них, подниматься на них, поместите что-то на них, двигайтесь в пространственных отношениях с ними, найдите и представьте другой смысл конкретному объекту: носок может стать удочкой, ведро - ребенком, помада - мечом и т. д.;
- Развивать эмоциональные отношения с этим предметом, может ли он быть вашим любовником, дядей, мертвым великим отцом, незнакомцем на улице;
- Получить физический контакт с этим предметом, двигаться вместе с ним, импровизировать с ним, может ли он влиять на ваше движение? (Может быть, он тяжелый?);
- Посмотрите, что вы можете сделать с этим предметом, сложите его, выбросьте, измените, уничтожьте, представьте, что вы внутри предмета, как бы вы двигались?
- Представьте, что вы – предмет, как бы вы двигались, если бы вы были помадой?;

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

Костюм:

- Костюм – это все, что вы носите или можете носить - человек может быть костюмом;
- Найти и представить себе другое значение для вашего костюма, представьте, что вы носите не танцевальное снаряжение, а вечернее платье;
- Сколькими способами вы можете надеть костюм и снять его? Сделайте импровизацию об этом;
- Поставьте костюм на неправильные части тела.
- Как костюм влияет на ваше движение? Например, надеть рубашку на голову, а на ноги пластиковый пакет;
- Как костюм может исказить ваше тело? - напр. надеть чулки на голову, надеть брюки под носную рубашку;
- Как изменяется ваш персонаж, если вы что-то наделаете?

### **1.6. Инструменты импровизации по Розалинде Крисп.**

Часть тела – пространство:

- Выберите часть тела и точку в пространстве;
- Перемещение части тела в сторону точки или от нее;
- Продолжить исследование или изменить часть тела и / или пространство;

Две части тела:

- Выберите две части тела;
- Перемещать их друг к другу или друг от друга;
- Продолжить исследование или изменить одну или обе части тела;

Дыхание:

- Позвольте дыханию перемещать ваше тело, наполнять его вниманием - дышать тихо или громко;
- Создать дыхание или двигаться своим естественным дыханием;

Одно движение в один промежуток времени:

- Выберите часть тела и двигайтесь только с этой частью, изолируя ее;
- Убедитесь, что вы перемещаете только одну часть тела;
- Повторите, вы можете постепенно увеличивать амплитуду движения и / или изменять темп;

Композиция:

- Начать импровизацию с помощью любых инструментов, приведенных выше;
- Создайте свою структуру, используя любую из следующих команд:
  - А. отбросить движение (изменить)
  - В. развить это (продолжить)
  - С. пауза
- Бросить вызов себе, удивить себя;

Партнеринг:

- Вы можете использовать любой из инструментов с вашим партнером

### **1.7. Импровизация с / в группе;**

Основные инструменты:

- Работать с открытыми глазами. Наблюдать за группой, искать место для ваших идей или создать пространство для себя, уважая других людей;
- Переоценить свою позицию в группе после присоединения к ней. Спросить себя, я все еще хочу делать то, что я делаю?;
- Быть готовым отказаться от своих идей в любой момент;
- Если у вас нет идей - уйдите, очистите пространство;
- Слушайте и говорите в равной мере, не будьте солистом слишком долго, когда вы с краю, быть активным, креативным, быть готовым стать солистом;
- Расслабиться, сформировать ситуацию и меняться с ней;
- Играть с ограничениями относительно пространства, отношения к аудитории, движению / отсутствию движения, реквизитом;
- Не бойтесь паузы и тишины, наслаждайтесь тишиной и тишиной, дайте время оценить, что вы сделали;
- Быть готовым к соло, дуэтам и групповым импровизациям. Не бояться группе оставлять одного исполнителя на сцене;

Упражнения на групповое движение:

- Просто гуляйте как группа, не ходите кругами или предсказуемыми рисунками. Ходить как толпа или стадо, создать что-то вместе;
- Следовать за кем-то, быть далеко от кого-то;
- Выберите двух человек, будьте всегда между ними, всегда близко к одному и далеко от другого, формировать пространство с ними;
- Начните движение и остановитесь с кем-нибудь, почувствуйте группу, откройте глаза, попробуйте видеть всю группу как один организм;
- Что нужно группе? Какую роль вы можете исполнить?;

- Изменять темп, паузу, идти между людьми, выделяться внутри группы, пауза, очистить пространство или скопировать кого-то, если у вас нет идей;
- Разрабатывать простые идеи, формы, отношения.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ

## 2. Телесное Знание: Эпистемологические размышления о танцах Jaana Parviainen\*

### **Введение**

Эта статья посвящена эпистемологическим вопросам природы танцев, в частности, танцевальному знанию. Целью является рассмотрение роли нашей телесной деятельности и тактильно-кинестетического чувства в эпистемологии и определение понятия «телесное знание» - знание о теле и познание через тело. Я начинаю размышления с позиции традиционной эпистемологии и его феминистской критики, затем, продолжаю эпистемологическим исследованием танцевального знания; с утверждения о том, что существует различие и связь между «умением» и «знанием» в отношении движения тела. Таким образом, обоснование, лежащее в основе этой статьи, можно объяснить, спрашивая, почему учитель танцев может преподавать те движения, которые он больше не может исполнять сам.

### **Традиционная эпистемология и феминизм**

Эпистемология обычно решает такие вопросы, как роль сенсорного восприятия в развитии знаний, типы знаний, разница между знанием и верой и степенью уверенности в знаниях. Начиная с Платона, традиционное философское понятие о знании определяет его как «оправданную истинную веру», тогда как англо-американская аналитическая философия двадцатого века определяет его *предположительным* знанием. Чтобы понимать любое предположение – необходимо знать, какие условия являются истинными и ложными. Обоснованная истинная вера может быть знанием, когда она получена проверенным методом. Основной вопрос, занимающий традиционную эпистемологию, касается необходимых и достаточных условий для знания; набор условий, которые были бы логически структурированы, чтобы исключить вероятность того, что знания будут ложными. Это редко связано с вопросом о том, как знание стало известно. На самом деле одним

---

\*Яна Парвиайнен имеет степень доктора философии в университете Тампере, Финляндия. Она является автором «Двигающихся и движимых тел: феноменологический анализ танцевального предмета и когнитивно-этических ценностей танцевального искусства» (Press University University, 1998). Она преподавала философию танцевального и феноменологического анализа танца и движения для студентов факультета исполнительских искусств в политехническом институте Турку. В настоящее время она является докторантом в Академии Финляндии, где исследования фокусируются на концепции техники в танце контемпорари. Помимо академической работы, она изучала различные стили и техники танца контемпорари.

из основных вопросов традиционной эпистемологии было то, можем ли мы вообще что либо знать (Duran 1994, 89). Таким образом, традиционная эпистемология больше ориентирована на эпистемологическое оправдание, чем на природу знания (Pollock 1986, 7)<sup>†</sup>.

Другая традиционная область исследования эпистемологии - это дискуссия о том, в какой степени наши знания проистекают из чувств, или мы должны думать о том, что ее основы являются бессмысленными. По мнению эмпириков, знание происходит от того, что дается в восприятии. Рационализм, в отличие от перцептивного эмпирического знания, склонен утверждать возможность врожденного знания, источник которого обычно определяется как «то, что известно независимо от опыта», или, возможно, «то, что известно только на основе разума». Традиционный анализ эмпирических знаний утверждает, что у человека есть эмпирическое знание

предположения,  $p$ , тогда и только тогда, когда этот человек эмпирически оправдал истинную веру в этом  $p$  (Moser 1986, 3). Такой анализ предполагает, что восприятие представляет собой не само знание, а становление знаний после некоторой «трансформации» (Dancy 1985, 2). Это преобразование влечет за собой концептуализацию восприятия - формулирование «предположений» относительно восприятия - что подразумевает, что традиционная эпистемология с ее понятием предположительного знания не признает в качестве знания, например, знание о том, как ездить на велосипеде, если оно не может быть сведено к предположениям (Dancy 1985, 23). Другими словами, знание должно быть четко сформулировано, чтобы считаться реальным знанием. Традиционная эпистемология является явно нормативной и формальной; она заботится только о том, действовали ли мы хорошо или плохо, ответственно или безответственно, формируя знания, которые мы имеем.

Феминистские работы критиковали основные интересы традиционной эпистемологии, которые, по-видимому, не играют никакой роли в субъективности образования (Lennon and Whitford 1991, 2). В традиционной эпистемологии бытие было отделено от знания, и оба были отделены от этики или политики. Как отмечает Джейн Флакс:

---

<sup>†</sup>Общепризнаны истоки «традиционной эпистемологии» Платона, а затем Декарта, но простое цитирование релевантных мыслителей из прошлого едва ли достаточно. Фактически, тип теории знания, который мы рассматриваем здесь, составляет не более чем примерно столетие. Эпистемология является результатом мысли нескольких британских мыслителей на рубеже века, в частности Бернарда Рассела и Г. Э. Мура, а затем работы мыслителей 1930-х годов, 1940-х годов, отмеченными позитивистами (Duran 1994, 85).

«Эти разделения были благословлены Кантом и превратили его в фундаментальный принцип, вытекающий из структуры самого ума. Как следствие этот принцип был закреплен в рамках англо-американской философии в отношении жесткого различия между фактом и ценностью, который привел к тому, что философам пришлось молчать по вопросам, имеющим первостепенное значение для жизни людей. Кроме того, они ослепили философов и их продолжателей возможностью того, что, по-видимому, неразрешимые дилеммы в философии не являются продуктом постоянной структуры человеческого разума и / или природы, а скорее отражают искаженные или застывшие социальные отношения» (1983, 248) Традиционная эпистемология дает перспективу, которая является «Божьим взглядом» или «взглядом из ниоткуда» (Lazreg, 1991, 83). Эта концепция знания не отражается на том, кто ее производит. Как утверждает Флакс, знание является продуктом людей. Поскольку все знающие в контексте - исторически, культурно, социально, пространственно, временно, кинестетически - все аспекты ситуации становятся частью эпистемологического контекста. Каждое существо имеет свою собственную историю жизни и восприятие, свою собственную систему структурно связанного взаимодействия с миром. Это означает, что знание всегда ссылается на себя и раскрывает что-то о знающем. Другими словами, знания имеют отличительные черты своего создателя. И потому, что знание имеет телесные корни, это также в какой-то степени однообразно. Хотя значение уникальности у передающего знания субъекта здесь подчеркнуто, трудно просто отказаться от полной объективности или ссылочных притязаний знания, как это принято в традиционной эпистемологии.

Самое убедительное эпистемологическое понимание феминизма заключается в связях, которые оно установило между знаниями и властью (Lennon and Whitford 1991, 2). Многие феминистки, опираясь на рассказ Мишеля Фуко о практике себя, утверждают, что власть не только предотвращает, но также позволяет (Martin, 1992, 284). Знание позволяет нам воспринимать, действовать и двигаться в мире, и действовать, воспринимать и двигаться, мир возникает в результате наших действий и наблюдений (Krogh and Roos 1995, 51). Эпистемологическая объективность, с ее анонимностью, безликой, отрешенностью и беспристрастностью, может привести к составу знающих как объектов знания, а не субъектов, действующих в исторически изменяющейся среде, отражающиеся на передающем знания. Эпистемологические соображения в феминизме уже не означают просто развитие знаний о женщинах, в которых женщины являются объектами знания; они также включают

понимание субъективного процесса, посредством которого женщины понимают, создают и используют знания. Это подразумевает понимание женщин как субъектов знания в смысле того, что они подчиняются и формируются социальными силами, составляющими определенные формы знания, а также намеренно создают и используют новые формы знаний для преобразования этих социальных сил (Кроули и Химмельвейт 1992 года, 1).

Тем не менее феминистская эпистемология не является ни описанием женского способа познания, ни просто объединением женской субъективности (Lennon and Whitford 1991, 13). Некоторые феминистки предположили, что феминистская эпистемология может быть ответом на «мускульную эпистемологию», но это, похоже, не является ответом на нынешний «западный» кризис знания (Sartori 1991, 58). Растущее признание во многих дисциплинах заключается в том, что традиционная концепция познания, приравнивается к вербальной и символической концептуализации и сосредоточена на критериях оправдания, неадекватно описывая или объясняя разновидности способов, в которых происходит знание человека, и посредством которых может быть представлено знание человека (Reimer 1992, 27). Не только философы и феминистки, но и социологи, историки, исследователи и эстетики, срочно занялись эпистемологическими вопросами. Почему бы не заняться ими исследователям танца?

### **К эпистемологическому исследованию танцевальных знаний.**

Танцор борется с ощущениями и образами движения, его смыслом, качеством, формами и текстурами, изо всех сил пытаясь передать некоторую полупонятую или интуитивную сложность визуально-кинетической формы. Как утверждает Максин Шитс-Джонстоун, думая в движении, мы обнаруживаем фундаментальный творческий образ мышления, основанный на кинетических телесных шаблонах (Шитс-Джонстон 1999, 491). Танцы вряд ли менее рациональны, чем концептуальное мышление, так же носитель данных отличается. Некоторые танцоры более талантливы, чем другие, тем не менее все они что-то знают о движении. Знание в танцах всегда имеет отношение к вербальному языку, это, в основном, касается осознания и подвижности тела. Если мы признаем, что танцоры что-то знают и что по большей части их знание не является вербальным, это приводит нас к вопросу, что они тогда знают и что еще важнее, откуда они знают?

Часто заявленная, но редко анализируемая проблема изучения танцев - это вопрос получения знания через тело. Хотя концепция «телесных знаний»

давно существует в танцевальной практике и танцевальных исследованиях, происхождение телесных знаний еще недостаточно сформулирована. Для исследования вопросов, связанных получением знаний через тело, Шит-Джонстон и Сондра Фрейли в своей работе обратились к когнитивной психологии и феноменологии.

Фрейли говорит: «В самом деле, мы обычно говорим об умении танцевать как о форме знания, а также о кинестетическом интеллекте, как о аспекте профессиональных танцев. Но танец включает в себя не только знание того, как делать движение. Это также включает в себя знание того, как выразить эстетическое намерение движения и как создать эстетический образ движения. Все эти формы познания -формы телесного, живого (экспериментального) знания. Таким образом, они являются прообразами для самопознания» (1987, 26)

Она утверждает, что знание танца включает в себя больше, чем телесные навыки, или знания, как делать движения, и приходит к выводу, что все формы знания в танцах являются формами живого знания. Поначалу кажется, что ее «физически живое, эмпирическое знание» относится к телесным знаниям, но знание тела, по-видимому, относится только к телу как к объекту. Другими словами, только субъект тела может быть известен, в том смысле, что само тело может стать объектом нашего внимания, но тело-объект может быть только живым (1987, 15).

Фрейли отнесла самопознание, приобретенное танцами, как относящееся к пяти различным знаниям Улриха Нейсера, которые мы можем иметь о себе (Neisser1988). Она утверждает, что танцы зависят от реализации намерения, для намерения танцевать необходимо сделать что-то большее, чем просто движения, и это означает, что то, что мы можем знать о себе через танец зависит от выполнения наших намерений в движении. Такие танцевальные исследования создают основу для определенного типа самопознания, которое можно охарактеризовать как что-то, что было изучено танцором через опыт движения (Fraleigh1993,102-103). Хотя она рассматривает танцы как источник самопознания, ее анализ не учитывает, в каких танцорах, исследовать и развивать знания для танцев (Fraleigh1999,12). Если нужно преодолеть тривиальность и противоречия дискурса, то что еще нужно сделать, это ассимилировать феноменологическое описание Фрейли когнитивных аспектов танца в общую теорию знания.

Шит-Джонстон утверждает, что движение является матерью всего познания; оно образует «Я», до того я, который начинаем движение. Ее цель - показать, как наши тактильно-кинестетические тела являются эпистемологическими воротами (Sheets-Johnstone 1999, 253). Эти

эпистемологические ворота открывают путь к пониманию самих себя и мира через движение. Благодаря нашему кинестетическому сознанию мы представляем себя как эпистемологические субъекты. Критикуя такие термины, как «воплощение» и «живое тело», она продолжает показывать, как термин «одушевленная форма» отражает то, что мы переживаем, когда мы исследуем наши собственные тела и тела других: воодушевленные, живые, динамически изменяющиеся формации и контуры, осмысленные формы. Оживленная форма пытается перенести обсуждение живого тела в контексте истории человечества (1999, 365). Она утверждает, что подлинное понимание сознания требует пристального и серьезного изучения эволюции как истории оживленной формы. Сосредоточив внимание на оживленном организме как о живой, передвигающейся вещи, она пытается показать, что нет фундаментального разрыва между «нелюдьми» и людьми (1999, 133). Обсуждая человеческое тело, она пытается объявить живой формой (Лейб) физическую материю факта и возможностей тела, например, тело движется легче вперед, чем назад.

Шит-Джонстон подчеркивает, что движение является основополагающим в эпистемологическом смысле, что первый способ познания у младенца через движение. Она говорит, что: «Мы узнаем мир через движение ... именно в том смысле, который мы интуитивно знали будучи младенцем, на основе наших тактильно-кинестетических переживаний. Такое знание - это способ - или, может быть, лучше - стиль познания, который может быть трудно признаваем некоторыми взрослым, поскольку он является нелингвистическим и не пропозициональным и, что важно, не имеет объекта, на котором он базируется.» (1999, 270)

Под «физическим знанием» она ссылается на способ нелингвистического и непропозиционального знания в движении и через него. Однако, сосредоточив внимание на младенцах, она перестает исследовать, как взрослые (в частности, взрослые танцоры) получают это физическое знание в целом.

Моя цель - показать, как эти физические знания или телесные знания являются источником знания танца, хотя мои основные усилия сосредоточены на предоставлении доказательств существования телесных знаний. Хотя я надеюсь внести свой вклад в развитие «эпистемологии танца», я намерена утверждать, что нет автономной области художественного или эстетического знания, но что теория познания должна охватывать художественную деятельность, включая танцы, а также как любую другую деятельность человека. Я рассматриваю теорию знания, которая могла бы объяснить способ познания с точки зрения телесных движений. Хотя основное внимание уделяется танцу контемпорари,

необходимо подчеркнуть здесь, что танцоры как группа не являются однородными. Они имеют очень разные переживания, перспективы и проблематику, в зависимости от таких переменных, как класс, страна, возраст, культура или пол. Таким образом, моя цель - не определять знания танца, а подходить к эпистемологии, которая может распознавать элемент знания в умениях танцора. Это означает, что танцоры - это не только объекты знания, но и субъекты знания, понимающие субъективный процесс, посредством которого они создают и используют знания (Martin 1998, 204-205).

### **Феноменология тела и эпистемическая открытость**

Эдмунд Гуссерль в своей поздней феноменологии подчеркнул, что физическое тело (Корпер) и живое / живое тело (Лейб) существенно различаются (Husserl 1960, 97; Husserl 1970, 107). Живое тело дается мне в восприятии как свое собственное тело, а не как предмет, а как «явление». Физическое тело является корпоральностью, правильно определяемой как комплекс волн мозга, нервных путей, кровообращения и мышечных волокон. Физическое тело и живое тело находятся на разных невообразимых уровнях бытия; они не могут быть сведены друг к другу.

Обсуждая живое тело, данное мне в восприятии, немецкий философ Эдит Штайн хочет продемонстрировать, что живое тело двуедино. Ощущения, которые вторгаются в живое тело, относятся к живому организму. Живое тело воспринимает и воспринимается само собой. Штейн называет этот двойной способ испытать тело феноменом «слияния» (Stein, 1989, 47). Когда я касаюсь левой руки правой рукой, правая рука ощущает холодную поверхность левой руки, но в то же время моя левая рука ощущает теплую поверхность ладони правой руки. Я трогаю и трогаю, два раза, но один. Я могу передать свое осознание касания и прикоснуться к рукам. Согласно Штейну, это слияние подразумевает, что я также могу видеть мои руки, в то время как я чувствую двойную данность прикосновения.

Есть сходство между диссертацией по эмпатии Штейна, которая датируется 1917 годом, и понятие Видимого и Невидимого Мерло-Понти (1968), который также имел доступ к той же неопубликованной рукописи «Ideas II», в которой Гуссерль уделяет большое внимание тому факту, что тактильные ощущения тела двойные (Balzer 1991, 272). Для Гуссерля есть касание-косаемого, но нет видимости-смотрящего, поскольку глаз не может быть виден тем, кто смотрит. Мерло-Понти восстанавливает параллельность между прикосновением и видением, обнаруживая в обеих из них одну и ту же обратимость. Тем не менее, он хочет подчеркнуть, что ни в прикосновении, ни в видении нет полной обратимости: прикосновения

никогда до конца не те, чего касаются; взгляд, никогда не является тем, что видно, и то, что видно, никогда не является тем, до чего дотргиваются (Dastur, 1984, 123). Обратимость живого тела касания и касания, видения и наблюдения, наблюдения и прикосновения не совпадают друг с другом; скорее, они избегают друг друга в том, что Мерло-Понти называет «расхождением» или «ecart» (Merleau-Ponty 1968, 257). «Точка», в которой они переплетаются, Мерло-Понти называет «хиазм» (le chiasme). Живое тело является другим и для себя, поскольку само тело никогда не полностью известно и воспринимается само собой (Мерло-Понти 1962, xii)<sup>‡</sup>. Кроме того, способ, которым я воспринимаю свое тело, должен быть другим, по крайней мере в некоторых случаях, от того, как я воспринимаю другие существа и вещи.<sup>§</sup>

Мое сердце, мозг и печень функционируют независимо от того, знаю ли я о их существовании и их функционировании или нет. То же самое относится к моей сетчатке или моей радужной оболочке, но это не относится к моим глазам (Schmitt 1970, 160). Я могу двигать глазами, закрывать глаза, смотреть на / в / из / внутрь / в сторону; пялиться, щуриться, уставиться, мельком взглянуть. В «Кризисе» Гуссерль приходит к выводу, что наши кинестетические ощущения под контролем структуры живого тела являются «субъектом воли». Живое тело как исполнитель моих выборов и решений ощущается в кинестетических ощущениях.

---

<sup>‡</sup>Феноменологическое понятие тела, представленное здесь, отличается от идеи Фрейли о субъекте как «полной целостности» (Frleigh 1987, 13). Однако ее описания «тела-объекта» и «субъекта тела» следуют за различием Гуссерля между физическим телом и живым телом. Способ, которым Шит-Джонстон понимает живое тело, параллелен Гуссерлю, но она вряд ли согласна с центральностью обратимости в этом понятии феноменологии тела (см. Sheets-Johnstone, 1999, 304).

<sup>§</sup>Мерло-Понти хочет обобщить феномен обратимости, о котором говорил Гуссерль, и подумать о переплетении самого себя и мира. Обратимость характеризует взаимодействие тела с самим собой, с другими и с миром. Интимные отношения, которые обратимость делает возможными между людьми и людьми, людьми и животными, людьми и вещами, животными и животными, а также животными и вещами, сами основаны на том, что Мерло-Понти называет ecart. В отличие от Шит-Джонстон, понятие Мерло-Понти о теле не изолирует нас от животных и вещей; напротив, он открывает двери для понимания существ, кроме нас самих (Лист-Джонстон 1999, 362-368). Между остальными и мной нет полной взаимности, но, скорее, переизбытки неизбежной асимметрии отношения Я-неЯ.

Ecart точно делает возможными все формы дифференциации тела (Parviainen 1998, 67-73; Weiss 1999, 128). Мерло-Понти хочет показать нам, что материальный мир и духовные миры не противопоставляются друг другу; дифференциация существует как связь. Как напоминает нам Мерло-Понти, существует «связь между выпуклой и вогнутой, между плотной и поллой формой» (Мерло-Понти, 1968, 232). Исходя из идеи обратимости, он разработал совершенно новую идею философии.

Однако живое тело - это не просто инструмент действия или объект действия, оно и двигатель, и движимый. Что становится все более важным в отношении живого тела у Гуссерля в «Кризисе» - это тот факт, что субъект намеренно связан с вещами «через живое тело». Это означает, что я не связан с ними ни как чистым эго, ни как один физический объект, связанный с другим; скорее, выражение «связанное через живое тело» относится к подвижности тела и кинестетическому смыслу (Bell 1990, 209-210). Чистое эго из «Идеи I» Гуссерля было преобразовано в живое тело «Кризиса»; Картезианский *cogito* был заменен чем-то способным к «кинестезу», то есть оригинальный феноменологический метод был расширен, и Гуссерль в какой-то момент называет «феноменологически-кинестетическим методом» (Bell 1990, 215).

По сравнению с феноменологически-кинестетическим методом Гуссерля, как Шит-Джонстон, так и Майкл О'Донован-Андерсон обсуждают наше тактильно-кинестетическое чувство как центральную организующую роль для восприятия в целом (O'Donovan-Anderson 1997; Sheets-Johnstone 1999). Как подчеркивает Шит-Джонстон, мы учимся, двигаясь и слушая наше собственное движение. Мы можем чувствовать, например, стремительность или медлительность нашего движения или его напряжение или расслабление, что развивается на основе телесного осознания. Эта особая эпистемическая чувствительность, обеспечиваемая нами телесным движением, позволяет окружающему миру ограничивать и направлять наши ощущения. О'Донован-Андерсон утверждает, что большая часть наших знаний получена в ходе «наших телесных переговоров» с миром, и большая часть наших знаний действительно состоит из этих взаимодействий и что они закладывают основу для поглощения и интерпретации знания, собранного другими способами. Эпистемическая открытость требует не только телесной чувствительности и отзывчивости к миру, но и осознания живого тела, самого себя.

Гуссерль пытался показать, что знание о (физическом) теле и знании (живого) тела имеет два категорически различимых вида (Bell 1990, 211). Знание о теле мало чем отличается от знания, которое у меня есть для любого произвольного физического объекта. Такие знания основаны на наблюдении и оправданы при условии, что наблюдение сделано ответственно и в соответствующих условиях. Получающееся в результате знание является условным и эмпирическим и может быть концептуально сформулировано. Однако есть и другая форма знания, которая резко контрастирует с знаниями о теле. Я могу протянуть руку, схватить кофейную чашку моей рукой, поднять и поставить ее в другое место. Мне не нужно сначала найти мою руку, чтобы установить ее в позиции

объективного пространства на основе наблюдения. Это означает, что в нормальных условиях я знаю, где моя рука, что ее положение мне известно. Это знание не может быть ассимилировано концептуально сформулированным или эмпирическим контекстом. Когда я обычно двигаю рукой, сначала не сужу или не убеждаюсь в том, что моя рука соответствует определенному положению, а именно, что моя рука занимает такое то положение в пространстве.

О'Донован-Андерсон напоминает нам, что движения инвалидов являются не менее эпистемически ценными, чем телесные движения «полностью движимых». Например, в случае церебрального паралича, диапазон и текучесть и предсказуемость движения мышц строго ограничены, так что в процессе достижения кофейной чашки мышечный спазм может привести к тому, что человек не сможет достичь нужной точки, тем самым опрокинув чашку. Такая неудача вряд ли является основанием для утверждения о том, что человек ошибался в том, где была чаша, или о том, какие действия необходимы для ее перемещения (O'Donovan-Anderson 1997, 123). Если мы согласны с тем, что знание живого тела инвалида является эпистемологически ценным, мы должны спросить, что инвалиды знают о движущемся теле, чего не знают остальные.

Прежде чем продолжить разговор о телесных знаниях, я перехожу к рассмотрению двух эпистемологических концепций Майкла Полани, которые обеспечивают эпистемическую открытость к телесным знаниям на основе обратимости живого тела.

### **Невысказанные и фокусные знания.**

Майкл Полани размышляет, почему мы можем идентифицировать человеческое лицо среди тысячи человек, не имея возможности сказать, как это сделать или на каком основании мы можем это сделать.\*\* Как мы можем распознавать настроения человеческого лица, хотя мы не можем оценить четко, кроме довольно смутных мимических признаков, которыми мы руководствуемся (Полани 1966, 4-5)? Или как мы можем отличить

---

\*\* Майкл Полани (1891-1976) был венгерским ученым-медиком, чье исследование проводилось главным образом в области физической химии, прежде чем он обратился к философии в возрасте пятидесяти пяти лет. Он принял кафедру в области социальных исследований в Манчестерском университете в 1948 году. Его лекции были собраны в «Личных знаниях: на пути к критической эпистемологии в 1958 году». Вдохновленный гештальт-психологией, Полани рассматривает процесс познания как сенсо-моторный. Его концепция знания была особенно влиятельной; тем не менее, он никогда не был признан «истинным» философом его современниками. Хотя в своих работах Полани кратко рассказал о исследованиях тела Мерло-Понти, он не обсуждал параллельные идеи в своей эпистемологии.

вкус вина от вкуса кофе или разных смесей чая? Размышляя над этими вопросами, Полани пришел к выводу, что «мы знаем больше, чем мы можем сказать». Он утверждает, что существует своеобразное знание, которое не является явным и четко сформулированным, но неопределенным, подразумеваемым и невысказанным, и это знание является эпистемологически актуальным (Sanders1988,2). Далее он утверждает, что в нем существуют различные уровни или размеры, использующие приобретение знаний, которые являются взаимоисключающими. Сфокусированное знание предмета или явления он называет «фокусными знаниями». Знание, которое функционирует в качестве фона для того, что находится в фокусе, - это «невысказанное знание». Невысказанные и фокусные направления дополняют друг друга. Невысказанное знание помогает в решении поставленной задачи. Например, когда мы читаем текст, слова и лингвистические правила функционируют как невысказанное вспомогательное знание, в то время как наше внимание сосредоточено на содержании текста (Sveiby1997). Невысказанные и фокусные знания не являются категориями или уровнями в одной иерархии, а больше похожи на два направления одного и того же знания. Мы переключаемся между невысказанными знаниями и фокусными, каждую секунду нашей жизни. Это базовая способность человека сочетать старые и хорошо известные знания с новыми и непредвиденными; в противном случае мы не смогли бы развивать наш потенциал.

Полани подчеркивает, что невысказанное осознание постигает информацию по мере прибывания. Он настаивает на том, что знание всех знаний состоит из таких актов понимания (Полани, 1966, 55). Бодрствуя, мы полагаемся на наше осознание контактов вашего тела с окружающими нас вещами, чтобы *следить* за этими вещами. Когда тело исполняет функцию инструмента, как при езде на велосипеде, и мы включаем их в наше тело. (1966, 16). В этом случае постоянное осознание, как и в велоспорте, и фокусное осознание, как при наблюдении за трафиком и маршрутом, являются взаимоисключающими. Когда пианист практикует новую пьесу, он переходит от неуклюжей некомпетентности, от контроля над «всеми пальцами», до беглости, которая не только позволяет, но и требует, чтобы пальцы работали сами по себе. Читая музыкальный фрагмент, пианист вообще не думает о своих пальцах на клавишах - это становится необходимым только тогда, когда кусок требует необычной ловкости. Музыкальный фрагмент, имеющий чей то замысел, сформируется под контролем нашего представления о знании музыки, которое передается нам благодаря постоянной и невысказанной

интеграции (Puddefoot 1996). Если музыкант переключает это внимание с пьесы, которую он играет на наблюдение за тем, что он делает своими пальцами во время игры, это может смутить его и, возможно, он остановится (Sveiby 1997).

Рассказы Штейна и Мерло-Понти о удвоении живого тела разъясняют идеи Поланьи о невысказанных и фокусных аспектах знания в отношении к телу. Пример моего прикосновения к моей руке почти идентичен музыканту, который может переключить свое внимание с пьесы, которую он играет, на наблюдение за тем, что он делает своими пальцами. Это отражающая способность живого тела, когда оно показывает себя как бы с двумя сторонами.

Поланьи подчеркивает, что деятельность человека всегда воспринимается как постоянная. То, что является невысказанным, варьируется от одной ситуации к другой. Непосредственное знание действует на внутреннее действие, которое мы совершенно неспособны контролировать или даже ощущать в себе (Polanyi 1966, 14). Для Полани знание - это активность, которая лучше описывается как процесс познания. Поланьи, таким образом, рассматривает его как статическое «знание», так и динамическое «знание». Когда динамические свойства акцентированы, он использует такие понятия как понимание или обучение (Sveiby 1997).

Используя термин невысказанное знание, Поланьи, похоже, очень близок к понятию «знание-как» английского философа Гильберта Райла, но на самом деле он спорит с Райлом. Разумеется, «знание как» Райла не подразумевает постоянное осознание, как это говорит Поланьи. Поланьи вообще не использует этот ярлык, вероятно, потому, что он оспаривал Райла. «Зная как» характерно для эксперта, который действует, делает суждения и т. д. Без явного отражения принципов или правил. Эксперты работают без четкой теории своей работы; они просто выполняют мастерски без обсуждения или сосредоточенного внимания (Barbiero 1999).<sup>††</sup> Райл указывает, что боксер или хирург, поэт применяют свои особые критерии, когда выполняют свои особые задачи. Их считают (другие) хорошими или плохими или творческими не из-за их способности размышлять о том, что они делают, а из-за результата их работы. «Знание

---

<sup>††</sup> Райли выдвинул понятие «ноу-хау» на передний план философской мысли в эпистемологии и философии ума. В своей книге «Концепция ума» (1984) он утверждал, что все человеческое поведение, относящееся к психологии, можно объяснить исключительно с точки зрения познания. Райли предложил диспозиционный рассказ о знании, который сейчас широко дискредитирован. В философии Райли, знание-как подразумевает способности, начиная от простых моторных навыков, таких как знание, как ходить или ездить на велосипеде, до абстрактных, таких как знание, как доказать математическую теорему.

как» Райли включает в себя умение и способность действовать в социальных контекстах, поэтому «как» в концепции подразумевает решение проблем, но не способность размышлять над правилами.

### **Телесные знания**

По мнению Полани, все навыки демонстрируют структуру невысказанного знания, не только физические навыки, такие как бег, плавание или те, которые связаны с использованием инструментов, как в велоспорте, но и такие лингвистические навыки, как речь и абстрактные навыки логического мышления при игре шахматы. Если мы отбросим понятие «знание-как», нам нужно исследовать соотношение телесных навыков и рефлекторной способности тела. Рефлекторная способность тела обращается к тому, что могут сделать живые тела; предшествующий опыт, это возможность делать его заново. В этом контексте телесное знание направлено на то, чтобы описать способность движения живого тела, которую сама не делает; однако это обучение развивается на основе телесного осознания, кинестезии и восприятия. Как упоминалось в примере пианиста, который практиковал новую музыкальную пьесу, телесное знание развивается с удвоением невысказанных и фокусных аспектов при практическом выполнении пьесы, но оно отличается от фактического умелого исполнения пьесы. Телесные знания пианиста - это осознание способности его движения или его живого тела нажимать и отпускать пальцы на клавиши с определенной интенсивностью и ритмом для создания звука, требуемого пьесой. Знание тела не включает в себя простой метод или производство навыка; вместе с рефлекторной способностью тела он предлагает возможности выбора способов движения.

В этом эпистемологическом анализе определение телесных навыков ограничено, грубо говоря, мускульными действиями тела, такими как игра на пианино, и гораздо более простыми действиями, такими как измельчение дерева, печатание на пишущей машинке или плавание кролем. Актер способен получить доступ к навыкам, не смотря на то было ли действие успешным или нет. Поскольку критерии навыков и культурные, исторические и в социальны по форме, они, как правило, оцениваются другими людьми по результатам работы актера. Плавание - навык, доступный практически любому телу, и два человека могут плавать, используя ту же технику и производя те же движения, чтобы их движения выглядели одинаково. Тем не менее, их методы приобретения навыка, возможно, были разными, так же как и телосложение или форма тела при плавании.

Итак, что на самом деле происходит, когда я изучаю физическое умение, такое как плавание? Один из способов увидеть это - сказать, что я возрождаю и перестраиваю телесную схему движения, где «схема» подразумевает не только форму или образец, но и нечто гораздо более динамичное: основной способ сделать что-то, способ прохождения, режим действия. Схема для телесного действия, например, для выполнения плавания кролем, является промежуточной между образом и правилом, таким образом между конкретным и общим (Casey 1996,27). В конечном счете, вода, в которую я погружаюсь, и тело, размещенное там, научит меня больше, чем любой текст о плавании, которые я читал или слышал. Наше понимание движения не является концептуальным прикрытием реальности, а откровением сущности понимания является движущееся, чувственное тело. Мы находимся в эпистемическом контакте со структурированным миром с самого начала при изучении объекта, постепенно углубляясь, изучение переходит для нас в инструмент, постоянно изменяющий наше фокусное и невысказанное осознание. Схема гребков плавания кролем, то, что я исполняю, когда я плаваю этим стилем, социально передается и, следовательно, до некоторой степени социально определено. В отличие от текста, схема телесного движения является внутренне неопределенной, колеблющейся, как это происходит между образом и правилом. Это неопределенно, потому что тело, как живое и опытное, само является неопределенным: тело является «общей средой моего существования». Неудивительно, что тогда схема телесных движений не имеет окончательной или точной формулировки (Casey 1996,29).

Серьезно травмированным людям, чьи тела изменяются в результате травмы, как правило, необходимо наново выучить телесные навыки, например, способность ходить или говорить. Навыков, которых хватало для их предыдущих тел, недостаточно для создания тех же внешних характеристик с их измененными телами (Turner 1994,58). Точно так же можно было бы предположить, что если их навыки могут быть пересажены в тела другого человека, у них будет такая же сложность с созданием внешне подобных выступлений: им нужно будет переучивать или адаптировать приобретенные навыки, чтобы соответствовать их старым телам. Для телесных навыков тогда сами внешние характеристики не обязательно являются результатом однообразия внутренней структуры тела. (Turner, 1994, 59).

Как уже говорилось ранее, телесное знание не подразумевает изложение телесных навыков, хотя существует тесная взаимосвязь телесных знаний и навыков тела. Живое тело приобретает знания, делая, двигаясь

самостоятельно, не только бесцельными блужданиями, но и практикующими навыки социальной и культурной формы. Знание исполнительного движения откладывается в телесной схеме, которая колеблется между образом и правилом, производя различные варианты действий в определенных ситуациях (Tiemersma 1989, 291-292). Тело выбирает соответствующее движение в ситуации не автоматически, а «рефлексивно», путем согласования с окружающей средой, тело при необходимости изменяет движение. Например, при ходьбе по разным поверхностям я склонен ходить по-разному, или я, как живое тело, выбираю другой способ ходьбы на разных поверхностях земли. Когда дорога скользкая, есть отражение между фокусным сознанием и невысказанным осознанием ходьбы. Хотя я могу идти нормально, полагаясь на мое невысказанное знание о ходьбе, однако теперь я должен сосредоточиться на каждом шаге, чтобы я не упал на скользкую поверхность. Мне не нужно менять исследования движения в ходьбе в буквальной форме; само тело способно к познанию, что тесно связано с «телесным интеллектом». Говоря о телесном интеллекте, компьютер никогда не мог быть таким «умным», как человек, не только из-за его пределов в моделировании поведения человеческого разума или движений, но также и потому, что он не мог воспроизвести отражательную способность живого тела.

Танцоры учатся двигаться с результатом их движений, чтобы их движения не происходили случайно; они приобретают знания как постоянное осознание, чтобы произвести в своих телах движения желаемой формы и значения. Как говорит Сюзан Фостерремаркс, танцоры могут изучать кривые или углы, которые тело может сформировать, и разместить их в определенной форме в данный момент (1997, 239). Знание тела позволяет им делать различия в движении. Они могут различать кинетические телесные чувства как гладкость и неуклюжесть, быстроту и медлительность, грубость и мягкость; Одним словом, они производят телесные ощущения (Sheets-Johnstone, 1999, 57). Создание телесных различий - это процесс категоризации элементов движения мира. Это требует чувствительности к различным качествам движений. Обучение танцам означает быть чувствительным к телесности в отношении кинестетического чувства и собственной подвижности.<sup>‡‡</sup> Таким образом, телесное знание не о правильном выполнении навыков движения, таких как пируэт, но способность находить правильные движения через телесные

---

<sup>‡‡</sup>Обучение танцам не обязательно делает органы чувствительными; оно также может «ошеломить» их.

согласования, вариации пируэта. Если танцоры учатся, как говорит Марта Грэм, они не только учатся выполнять лексику движения, но и становясь искусными исполнителями, они также приобретают знания о подвижности человека (Graham1993, 3). В то время как танцоры учатся выполнять движение как простой пируэт, они обычно одновременно приобретают телесное знание кругового движения и баланса тела.

Как мы знаем, танцевальные, исполнительские навыки могут исчезнуть из-за случайного инцидента, в следствие возраста. Если мы предположим, что знание движущегося тела и исполнительские навыки не означает одно и то же, то мы можем утверждать, что стареющие или травмированные танцоры по-прежнему имеют телесные знания. Хотя старшие или травмированные танцоры больше не могут выполнять одни и те же навыки, они по-прежнему имеют свою телесную схему, чтобы понимать движения в своих телах и через «кинестетическую эмпатию» - движения других тел. Кинестетическая эмпатия означает, что они могут воспринимать и чувствовать движение других живых тел в своей телесной схеме, не двигаясь (Stein1989,58-68). Это подразумевает, среди прочего, то, что они (стареющие, травмированные танцоры) могут преподавать танцы, передавать знания движущегося тела, чтобы обучать студентов, используя меньшие движения и вербальное руководство, хотя они не могут сами выполнять эти движения. В дополнение к телесным знаниям, конечно же, учитель должен иметь педагогические умения передавать знания и идеи движения ученикам.

Поляни выделяют три механизма, посредством которых обычно передаются невысказанные знания: *имитация, идентификация и обучение на практике*. Преподаватели современного танца, похоже, предпочитают использовать обучение, избегая простой метод подражания или идентификации в передаче знаний о танцах. Например, в классах техники релиз учитель не ожидает, что ученики должны научиться выполнять движение так, как это делает учитель или идентифицирует себя с личным стилем движения учителя. Обучение косвенно: фокус обучения зависит не от движения как такового, а от качества движения, такого как разнообразие течений движения, падений тела падает. Таким образом, танцоры учатся освобождать тело не только в этом конкретном движении, но и в других движениях. Речь и эмоциональное выражение учителей часто завершают их физическое исполнение; то есть они не пытаются перевести свои знания в буквальную форму.

Поскольку мы пытаемся описать соотношение телесных навыков и телесных знаний, то становится очевидно, что современный танец как художественная деятельность - это не просто набор навыков, которые мы

могли бы изучить, а затем повторяться автоматически снова и снова. Если бы танцы были набором простых шагов и вращений, движеческих навыков или трюков, которые мы могли бы все узнать, подражая, тогда долгое танцевальное образование не понадобилось бы. Свидетельствуя о том, что изученое, более важнее правильного поведения; однако я не недооцениваю значение выполнения телесных навыков. Танцевальная практика не является ни визуальным объектом, ни лингвистическим объектом, как предложение. Невозможно получить диплом по танцевальному образованию, не приобретая глубоко укоренившихся интеллектуальных пристрастий на этом пути. Ясно, что это показывает, что танцевальная практика недоступна напрямую, а средства доступа к ней косвенно сопряжены с трудностями (Turner, 1994, 43).

Хотя танцор, возможно, имеет формальное танцевальное образование, но танцоры создают новое знание движущегося тела, в процессе исполнения или в обучения танцу. В хореографическом процессе танцоры и хореографы используют свои предыдущие навыки и знания о движении и создают новое телесное знание движений, обычно импровизацией. При создании танцевальной работы хореографы приобретают знания о материалах движения и о том, как они «ведут себя», и, как следствие, они могут случайно обнаружить процедуры обработки материала по-новому. В рабочей ситуации поиск подходящих движений проходит также путем проб и ошибок; тем не менее, мы можем лишь частично зафиксировать свою внутреннюю логику. Как утверждает Бурдьё (Bourdieu, 1986), мы склонны забывать все детали беспорядочного нелинейного обучения процесс, интерполирование и обобщение нашего собственного развития навыков.

Танцоры и хореографы постепенно приобретают знания о движении в процессе ведения танцевальной работы; они не могут обладать знаниями и навыками движущегося тела немедленно, только через постоянную практику танца. Другими словами, телесные знания танцора - это путь, который развивается и формируется постепенно во время его или ее карьеры. Новое умение, узнаваемое вчера, осадилось в теле танцора, став его или ее постоянным завтра. Это отложение навыков, знаний и опыта в теле может рассматриваться как путь или как личный выбор. Изучая определенный стиль движения, организм приучается к этой лексике, в конечном счете, переживая ее (Parviainen1998).<sup>§§</sup>

---

<sup>§§</sup>Шит-Джонстоун заявляет, что мы разделяем общий фундаментальный кинетический репертуар, так как мы являемся одной и той же анимированной формой (1999, 225). Хотя у всех людей есть общий фон подвижности, мы развиваем наш собственный личный репертуар. Почти все из нас могут ходить, прыгать, ударяться, дрожать и

### **Объединенные знания.**

Парадокс в обсуждении телесного знания заключается в том, что я пытаюсь сформулировать феномен, который происходит только в телесном сознании. Эта артикуляция не может перевести телесное знание в буквальную форму; она может только указать на существование телесного знания. Как сказал бы дзен философ, палец, указывающий на луну, не луна. В каком-то смысле это живое знание, переданное от тела к телу очень часто с помощью обучения в процессе работы.

Хотя я подчеркнула здесь значение телесного знания танцоров, я не хочу недооценивать объединенные знания о танцах. Посредством сформулированных знаний я имею в виду только способ знания, выраженный в словах, цифрах, формулах и процедурах, точно переданных (хотя и не исключительно). Хотя знание о телесных знаниях отличается от «знания-как», сформулированное знание не означает «правильное знание» (Ryle 1984, 25-61). Концепция Райла, «знающая-то», предполагает сознательно доступное знание, которое может быть сформулировано и характерно для лиц, изучающих умение посредством явного наставления, декларирования правил, внимания к их движениям. Хотя такие декларативные знания используются для приобретения навыков, это становится ненужным для практики этих навыков, когда студент становится экспертом в их осуществлении.

Объединенные знания о движении тела не могут заменить его невыраженного аналога и телесных знаний. Как утверждал Полани, когда мы приобретаем навык, мы приобретаем соответствующее понимание, которое бросает вызов объединению. Например, умение водителя не может быть

заменено тщательным обучением технических характеристик автомобиля, или, опять же, знание, которое у меня есть у моего собственного тела, полностью отличается от знания его физиологии и анатомии (Polanyi 1966,20). Говоря о телесном знании конкретных практик, таких как танцы, игра на фортепиано или медицинская помощь, опыт включает в себя телесное знание, которое невозможно сформулировать. Эксперт в том, что он знает, как что-то делать, может или не может быть экспертом в

---

вибрировать, в зависимости от культурного и социального контекста и индивидуальных мотивов, но культивирование нашего потенциала движения сильно варьируется. Нет одинаковых репертуаров движения; на самом деле, некоторые из них могут быть эксклюзивными. Как отметила Сьюзан Фостер, балетные танцоры не могут использовать движенческий запас движений, характерный в контактной импровизации, и наоборот (1997, 241). Изучение движения - это также выбор некоторых движений и исключение других, поскольку это индивидуальная схема тела, которая позволяет нам понимать новые движения и пересматривать знакомые.

ассоциативных объединенных знаниях. Сформированная танцовщица может немного знать историю западного танца, но знание хореографии историка танца не делает его профессиональным хореографом. Исследователи танца, которые эстетически образованы до уровня научной степени, могут иметь много четко сформулированных знаний о танцах, но это образование о танцах, в смысле словесных познаний об искусстве, не заменяет образование в танце (Reimer 1992, 42). Тем не менее, сформулированные знания и телесные знания танца не должны рассматриваться как конкуренты; напротив, они обычно являются переплетенными или взаимодополняющими способами глубокого знания танца.

### **Выводы.**

Я попыталась расширить понятие телесного знания, чтобы показать, как оно пересекается с изучением танцев и эпистемологией. Я предположила, что традиционная эпистемологическая идея знания как пропозиционального знания недостаточна для объяснения способов познания в танце. Традиционное эпистемологическое исследование затрудняет объяснение смысла телесного движения по отношению к человеческому познанию, как показано у Шит-Джонстон. Обращаясь к феноменологии тела, я попыталась выяснить эпистемологическое исследование роли кинестетического смысла в когнитивных способностях. Опираясь на эпистемологию Майкла Полани, я проанализировала основные и негласные аспекты знания и разницу между «умением» и «знанием» в отношении движения тела.

Самый глубокий вопрос, рассматриваемый в этой статье - тот, который настойчиво присутствует, даже если он редко заявлен, - это место и смысл телесных знаний в «эпистемологии танца». Попытка эпистемологически проанализировать телесное знание и его отношение к телесным навыкам, техникам и объединенным знаниям, является центральной задачей эпистемологии танцевальных исследований, задачей, которая указывает на синтез различных способов познания в танцевальном поле. Основываясь на феноменологии тела, это эпистемологическое рассмотрение в танце не означает просто развитие знаний о танцорах, в которых танцоры являются объектами знания; это также подразумевает понимание субъективного процесса, посредством которого танцоры понимают, создают и используют знания. Тем не менее, эпистемология танца не является ни описанием танцевального способа познания, ни просто объединением танцевальной субъективности. Эпистемология танца состоит скорее в том, что касается эпистемологических проблем о природе танцевального знания и наших

средствах достижения и общения. В этой области еще предстоит проделать большую работу. Проводя это эпистемологическое исследование, мы должны, конечно, изучить способы сообщения телесных знаний. Феноменологические идеи интерсубъективности, исследование Штейн (кинестетическая) эмпатия, теория обратимости Мерло-Понти, дискуссия Эммануэля Левинаса об этической ответственности и некоторые новые результаты в когнитивной психологии и исследованиях танцев являются перспективными направлениями для нашего продолжающегося исследования.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ

### 3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Тематика практических (лабораторных) занятий

На практических занятиях формируются знания форм и способов создания движений согласно танцевальных техник контемпорари данс, отрабатываются навыки исполнения танцевальных комбинаций в конкретных танцевальных техниках контемпорари данс. В данном учебно-методическом комплексе предложены к изучению техники: релиз, БМС, работа с полом (flying low, floor work), контактная импровизация, распределенные соответственно четырем семестрам первых двух лет обучения на специальности хореографическое искусство (современный танец). Композиционное построение занятий, методические приемы обучения контемпорари данс может варьироваться от конкретного преподавателя, однако список представленных тем, заданий, форм промежуточного контроля охватывает спектр исследуемых приемов движения в дисциплине контемпорари данс. В процессе освоения лексического модуля, изучаются приемы и методы решения технических, образных, пластических, тренажных задач по подготовке артиста, исполнителя, перформера, “мувера”<sup>\*\*\*</sup>, воспитываются умения целенаправленного использования исполнительских навыков при подготовке хореографических композиций.

Отдельное место на практических занятиях занимает ознакомление с методикой

- репетиционной работы танцевального коллектива,
- отработки этюдов с использованием конкретных техник контемпорари данс,
- эмоционального наполнения хореографических этюдов,
- кинестетического, вербального, художественного решения лексического модуля,
- закрепления навыков сценической, пространственной ориентации.

Основные задачи теоретических обоснований на практических занятиях – ознакомление с историей развития, теорией и практической физикой танцевальной техники, с методикой пластического воспитания современного танцора; формы расширения и обогащения диапазона творческого мышления студента-хореографа; методика выполнения технических элементов и упражнений; структурный анализ движущего обоснования техник контемпорари данс.

---

<sup>\*\*\*</sup> Мувер (от англ. the moover) – исполнитель движения.

## Тематика практических (лабораторных) занятий.

### 1 семестр (техника Релиз)

1. Методика перехода исполнения естественных элементов движения всем телом, единым организмом, объединяя тело и разум.
2. Анатомические основы естественных движений, навыки работы с формой движения.
3. Конструктивная позиция покоя.
4. Конкретные и тотальные образы.
5. Чувства состояния.
6. Отсутствие единого центра баланса.
7. Избыточное напряжение.
8. Поддерживающие и направляющие силы.
9. Понятие идеального движения.
10. Основы стилизации движений.
11. Концепция “релиз”.
12. Спонтанное воображение.
13. Использование воображения.
14. Working in process.
15. Концепция прозрачного танца.

### 2 семестр (техника БМС)

1. Анализ выразительных средств БМС.
2. Методы и принципы.
3. Концепция БМС. Системы тела.
4. Скелетная система
5. Суставная система.
6. Мышечная система.
7. Система органов.
8. Эндокринная система.
9. Нервная система.
10. Система жидкостей.
11. Фасции.
12. Жир.
13. Кожа.
14. Развитие движения.
15. Эмбриологические основы движения.

## 16. Динамика восприятия.

### 3 семестр (техника Floor work)

1. Таз - основа для сидения.
2. Движение верхней части тела, сидя на полу.
3. Падаение на пол.
4. Перекаты на полу.
5. Пластическая пауза и замедленное движение.
6. Стопа.
7. Ходьба и бег.
8. Точки опоры.
9. Скольжения, слайды.
10. Рисунки движения.
11. Работа с гравитацией.
12. Прыжки и полеты.

### 4 семестр (техника контактной импровизации)

1. Воображение – основа импровизации.
2. Объекты исследования танцевальной импровизации.
3. Импровизация в группе.
4. Принципы контактной импровизации.
5. Пористость.
6. Скольжение.
7. Восприятие веса.
8. Текучесть.
9. Единое дыхание.
10. Слияние капель.
11. Глубина контакта.

### 3.2 Задания и методические рекомендации к практическим занятиям

#### 1 Семестр (техника релиз)

1. **Тренаж телесного движения.** Индивидуальная работа. Статичная фаза освоения движения. Основная идея освоения качества движения: со временем намерение переходит в физическое действие, уменьшая объем анализа его внешней оценки. Источник движения находится где-то между намерением и последующим началом движения. Тело

должно быть готово исполнить движение, составляющие этой готовности включают осознание и управление костной системой; центрированием напряжения в одних частях тела и расслабления в других; перемещением центра и веса тела. Эта физическая готовность является понятием образа тела.

Цель задания: Освоение базовых решений осознания движения в технике релиз.

- 2. Анатомическая база.** Работа в группе. Педагог дает комплекс упражнений на использование минималистичного словаря естественных движений: скручивания, ползания, ходьбы, бега, падений. Направления развития движений согласно архитектуре тела: вверх к шее от основания позвоночника, сквозь спину к затылочной части черепа, вниз лицом, через позвоночник к тазу, к ногам, спиральная суставная подвижность, от стоп обратно вверх и т.д. Эти направления указывают структурную линию движения чередования напряжения и расслабления, создают каналы последующего движения и реакции моделей исследования.

Цель задания: Выявить у студента осознание центра движения внутри костей через напряжение и работу ближайших к центру мышц, освободить неучаствующие в движении мышцы.

- 3. Конструктивная позиция покоя.** Индивидуальная работа. Статичная фаза освоения движения. Группа движений от педагога студентам строится способом практически полного освобождения от навязанных шаблонов, при восприимчивости к альтернативным физическим образам. Принятие реакции изменением формы тела на представление и намерение движения. Концепция ведения тела образом, воображением. Концепция не «танцевания» а движения.

Использование движения в качестве энергии для движения.

Цель задания: Практический опыт интеграции конкретных физических образов в контекст целого тела, в объект для создания нового тела.

- 4. Конкретные и тотальные образы.** Лабораторные исследования. Малые группы. Импровизационные упражнения, тематика заданий из контекста фокуса образности. Образы на базовом уровне делятся на две категории: конкретные и тотальные образы. Конкретные образы касаются сегментированных моделей движения, а тотальные образы культивируют общее состояние, в котором реализуется интеграция многомерных осознаний движения. Примером конкретного является

образ струн марионетки на коленях. Это образ служит стимулом большей свободы в тазобедренном суставе.

Примером тотальности является образ плавающего тела в бассейне, где тело ассоциирует себя со всем бассейном, поверхность тела становится поверхностью воды. Время от времени конкретный образ струны в суставе интегрируется в общую совокупность.

Цель задания: Практическое исследование фокусной образности в конкретных движениях.

5. **Чувство состояния.** Групповые занятия. Задания для самостоятельного выполнения построения образных контекстов, выражения эмоциональных ситуаций. Эти ситуации не следует путать с драматическими интерпретациями образов. Скорее, они больше воспринимаются как погружение или полная идентификация с образом. «Чувство состояния» используется в том смысле, что это означает все, что можно почувствовать от физического ощущения, боли и комфорта, от волнения, покоя до самых сложных эмоций, интеллектуальной напряженности или устойчивых чувственных тонов сознательной человеческой жизни. При работе с тотальными образами часто наблюдается определенная потеря ориентации. Эта потеря ориентации дает возможность новых, неожиданных реакций, которые позволяет создавать новые кинестетические модели движения. Как только эти образы испытаны, они автоматически начинают поглощаться кинестетическим функционированием человека.
- Цель задания: Практическое исследование развития движения.

6. **Отсутствие центрального баланса.** Групповые занятия. Педагог готовит группы комбинаций на основе поиска, восстановления и отсутствие баланса. В технике релиз, вопреки многим танцевальным методам движения, не используется ни один стационарный центр баланса. Балансирование на двух ногах уже является двунаправленным, двумерным. Здесь нет, как в традиционных методах, особой точки баланса, группы мышц, центра тела, концепции верха и низа. Восприятие баланса как динамического процесса, поскольку смещения веса вызывают смещения в реальных центрах равновесия (вестибулярный аппарат). Эта точка зрения аналогична следствию теории относительности Эйнштейна, которая советует всякому ученому прекратить искать абсолютную неподвижную систему отсчета во вселенной. Единственная константа - это изменение.

Цель задания: Развитие навыков движения на отсутствие стационарного баланса.

7. **Избыточное напряжение.** Занятие в паре. Один студент импровизирует, партнер фиксирует зажимы и наоборот. Избыточное напряжение является самой распространенной причиной неспособности реализовать принципы техники релиз. Современный человек демонстрирует различные модели напряжения: руки скованы, удержание дыхания, сжатые челюсти, сгорбленные плечи. Список зажимов и синдромов напряженности длинный. Избыточное напряжение может вызвать особые проблемы с балансом, дыханием и гибкостью.

Цель задания: Исследование движения в методе релиз, где студент кинестетически выпускает модели избыточного напряжения, реализует принципы многонаправленного построения движения и баланса.

8. **Поддерживающие и направляющие силы.** Индивидуальная работа. Осознание студентам концепции образности. Образность передает ощущение бездействия в движении - скорее перемещение, чем управление или осознанное движение. Вместо того, чтобы двигаться с основополагающей концепцией, что сила необходима для того, чтобы бросить вызов гравитации, инерции и трению, студенты работают с концепцией, что другие силы поддерживают или продвигают их через движение. Когда студенты осознают принципы техники релиз, они могут развивать большую силу, скорость и интенсивность движения с меньшим проявлением явных усилий, чем можно было бы ожидать. Кроме того, они могут двигаться внезапно без видимой подготовки, точно так же, как змея атакует без предупреждения.

Цель задания: Развитие исполнительских навыков методом релиз.

9. **Понятие идеального движения.** Групповое занятие. Практическое исследование разложения сложного движения на простые. Поиск идеального движения. Идеальным движением кажется более скелетным, чем мышечное. Мышцы, как представляется, удлиняются и обертываются вокруг костей, а не сжимаются. Суставы дают ощущение наличия пространства в них, а конечности - несвязанные, хотя и относящиеся к телу. В технике существует взвешенное отношение к гравитации, идеальным примером, с которым можно сравнить концепцию: с суспензией пылевой частицы в солнечном свете.

Цель занятия: Отработка исполнительских умений, развитие качества управления телом.

10. **Концепция «релиз».** Групповое занятие. Практическое исследование базы развития движения. Как это ни парадоксально, одним из самых сложных аспектов техники для описания является концепция «релиз». Концепция «релиз» охватывает более чем процесс освобождения неподвижных точек мышечного напряжения. Это также подразумевает одновременное создание потенциала нового движения. В ходе создания движения тело сразу же фиксирует состояния, чтобы стать доступными для процесса реакции и развития. В свою очередь, процесс реакции высвобождает психофизическую энергию. Освобождение напряжения, по сути, является высвобождением восприятий, предвзятых идей, психофизических привычек, которые проявляются в создании. Чтобы участвовать в процессе реакции и создания, человек отпускает тиранию сознательного контроля, интеллекта и предвзятых идей, чтобы испытать естественные законы движения, применимые к человеческому организму. Когда человек становится более гармонично согласованным с этими законами, реализуется новое благополучие тела и свобода.

Цель задания: Реализация знания концепции метода движения релиз в исследовании движения.

11. **Динамическая сеть энергий.** Самостоятельная работа. Импровизационное исследование в контексте: человеческий организм рассматривается не как двойственность духа-тела, а как динамическая сеть энергий. Сеть полностью унифицирована, но в ней есть сложные, разнообразные автономные закономерности и формы энергии, хотя в сети энергии существуют реверберации и нет линейной закономерности, причины и следствия возникновения движения связаны с динамической сетью энергий.

Цель задания: Практическое исследование возникновения движения динамической сетью энергий.

12. **Спонтанное воображение.** Групповая работа. Практическое исследование движения комплекса комбинаций данного педагогом. Преподаватель корректирует процесс овладения техникой. В дополнение к отпуску сознательного контроля, интеллектуализации, процесс релиза освобождает воображение. Студенты не просто работают с образами, которые даются в классе; они часто исследуют

образы, которые приходят к ним спонтанно. Эти образы возникают, по-видимому, сами по себе, и тем не менее они могут быть очень в гармоничны с кинестетическим потенциалом индивида и изучаемыми принципами релиз. Даже при первом показе комбинации учителя студентам, каждый из них спонтанно испытывает индивидуальную версию образа учителя. Эти личные образы появляются как метафоры принципов, с которыми студент работает в тот момент времени. В некотором смысле воображение активно импровизирует на образах, которые даны, что делает их актуальными для потребностей студенческого процесса в любой момент.

Цель задания: Отработать навыки спонтанного воображения.

13. **Использование воображения.** Групповая работа. Работа над раскрытием личностного потенциала студента. Когда воображение воспринимается спонтанным образом, студенты переносят его в свой собственный процесс творческого обучения, одно изменение порождает другое. В этом смысле техника релиз становится самодвижущимся эстетическим процессом. Сама работа с воображением - это творческое начинание. Погружение в воображение, может быть так же глубоким эстетическим опытом, в совокупность наших представлений о чувстве и наших представлениях о визуальной, фактической и слышимой реальности. Оно дает нам возможность ощущать формы воображения и формы чувства неразрывно, бесконтрольно интуитивно. Размер эстетической интуиции в воображении огромный, следовательно, она сразу же влияет на выражение реакции. Таким образом, когда студент становится образом, его динамическая форма реагирует. Таким образом, процесс формирования образа развивает эстетическую чувствительность студента.

Цель задания: Развитие навыков практического исследования, выводы и корректировка развития танцевальных умений.

14. **Working in process.** Групповая работа. Наблюдение и направление процесса практического исследования педагогом. Когда студенты достигают точки, в которой они самодвижутся посредством динамичного процесса изменений в контексте принципов релиз, когда они относительно свободны от вмешательства интеллекта и предрассудков, когда их погружение в работу с образами является полным, студенты «работают в процессе». Впоследствии они нуждаются в меньшем количестве минутных указаний, потому что их

собственный процесс захватывает. Когда танцоры работают в процессе, у них есть смысл танцевать, а не исполнять танец. Личные индивидуальности и аффектации исчезают, оставляя только танец. Когда это состояние прозрачности реализуется, осознание своего танца уже не воспринимается как диалог между сознанием и телом, а скорее как выражение психофизического единства танцора: вместо того, чтобы пытаться воспринимать вещи, они становятся восприятием.

Цель задания: Практика создания хореографической ткани.

15. **Концепция прозрачного танца.** Групповая работа. Разбор и работа с качеством движения в контексте хореографического этюда, номера. В эстетике техники релиз отсутствие аффектации считается фундаментальным атрибутом прекрасной танцовщицы (танцора) в том смысле, что движение не зависит от «личности» или стилизации. Энергия заключается не в исполнителе, совершающем движение, а в характере самого движения. Когда танцы выходят из состояния психофизического единства и находятся за пределами преднамеренности, они гармоничны для каждого движения, для уникальности каждого. Затем танец выражается сквозь тело, беспрепятственно, как музыка вибрирует через инструмент. В то время как релиз сам по себе является динамическим процессом изменений, преподавание техники релиз также находится в постоянном состоянии эволюции.

Цель задания: Завершение обучения движенческого метода релиз.

## 2 Семестр(техника БМС)

1. **Анализ выразительных средств БМС.** Групповое занятие. Статичная фаза освоения движения. Подход к воплощенному движению и сознанию - это постоянное, экспериментальное путешествие в живую и меняющуюся территорию тела. Исследователь - это ум - наши мысли, чувства, энергия, душа и дух. Через это путешествие мы приходим к пониманию того, как разум выражается через тело в движении. В природе есть что-то, что формирует узоры. Мы, как часть природы, также формируем узоры. Наше тело движется, когда движется наш разум. Качества любого движения являются проявлением того, как разум выражается через тело в конкретный момент. Изменения в свойствах движения показывают, что разум смещал фокус в теле. В БМС «центрирование» - это процесс балансировки, а не место концентрации. Этот баланс основан на диалоге, а диалог основан на

опыте. Важным аспектом обучения БМС является обнаружение взаимосвязи между наименьшим уровнем активности в теле и наибольшим движением тела Б, гармонизирующий внутреннее клеточное движение с внешним выражением движения через пространство. Это включает в себя выявление, артикуляцию, дифференциацию и интеграцию различных тканей в организме, выявление качеств, которые они вносят в движение, как они развивались в процессе и роль, которую они играют в выражении разума. Чем точнее эта гармония, тем эффективнее мы можем выполнять наши намерения. Однако сама гармония не является целью. Это постоянный диалог между осознанием и действиями - осознание отношений, которые существуют во всем нашем теле / разуме и действуют из этого осознания. Эта гармония создает состояние знания. Есть много способов работать над этой гармонией, например, через прикосновение, движение, визуализацию, соматизацию, голос, искусство, музыку, медитацию, через вербальный диалог, через открытое осознание или любыми другими способами. Цель задания: Создание базового концептуального модуля строения движения у студентов.

- 2. Методы и принципы.** Групповое занятие. Предложенная педагогом танцевальная комбинация реализуется с коррекциями отдельных студентов, наложением, перерастает в законченную пластическую фразу. В БМС мы являемся материалом, наши тела и разум - средство нашего исследования. Объектом исследования, и субъектом. Учится каждый, ученик, учитель. Из этого исследования мы развиваем эмпирическую науку - наблюдаем, противопоставляем, подтверждаем и записываем наш опыт воплощения всех систем организма и этапов человеческого развития. В БМС используют знания наук: анатомии, физиологии и т. д., также и философию Востока. Это исследование, выходящее из слияния Востока и Запада, поэтому мы работаем с концепциями смешения, а не с конфликтом противоположностей. Мы постоянно смотрим на отношения и всегда осознаем, как противоположные качества моделируют друг друга. Изучение БМС включает в себя как познавательное, так и эмпирическое изучение систем организма - скелет, связки, мышцы, группы мышц, жир, кожу, органы, эндокринные железы, нервы, жидкости; дыхание и вокализация; чувства и динамика восприятия; движение развития (как развитие человеческого младенца, так и генезис); психофизическую интеграцию. В качестве набора принципов и как подход к движению,

прикосновению и обучению, БМС в настоящее время применяется людьми, вовлеченными во многие интересные области, такие как искусство танца и движения, физическая культура, психотерапия, медицина, развитие детей, образование, озвучивание, музыкальное и визуальное искусство, медитация, йога, легкая атлетика, боевые искусства и другие дисциплины.

Цель задания: Практическое освоение телесного движения в контексте развития навыков осознания тела-разума.

3. **Концепция БМС. Системы тела.** Индивидуальное занятие. Самостоятельная работа студентов. Важно, реализация осознания принципов строения движения в полном одиночестве. После утверждения индивидуального пластического модуля, студент реализует исполнение самостоятельно. Основа нашего клеточного строения: у каждой клетки нашего тела есть живой интеллект. Он способен осознать себя, инициировать действие и общаться со всеми другими клетками. Отдельная клетка и сообщество клеток (ткани, органа, тела) существуют как отдельные сущности и как одно целое в один и тот же момент. Клеточное строение представляет собой состояние, в котором все клетки имеют равные возможности для выражения, восприимчивости и сотрудничества. Присоединение к нашему клеточному сознанию приводит нас к состоянию, в котором мы можем найти источник, из которого вытекают запутанные проявления нашего физического, психологического и духовного бытия. Когда мы воплощаем или воспринимаем любую клетку как уникального человека, ощущение и осознание одинаковы для всех клеток. Существует единое дыхание. Однако, когда мы воспринимаем любую клетку в контексте своего сообщества клеток или специфической ткани, ощущение и осознание уникальны для каждой ткани. В основе единство или уникальность - это общие чувства на континуумах между клеточной тревожностью и покоем, отдыхом и активностью, внутренним и внешним фокусом, восприимчивостью и выразительностью.

Цель задания: Практика самореализации в движении.

4. **Скелетная система.** Групповое занятие. Педагог предлагает пластический модуль, сакцентированный на ощущение системы костей скелета. Скелет – система обеспечивающая нашу опорную структуру. Она состоит из костей и суставов. Кости задерживают нас в пространстве и поддерживают наш вес в зависимости от силы тяжести

и формы наших движений в пространстве. Пространства в суставах дают нам возможность движения и обеспечивают оси, вокруг которых происходит движение. Скелетная система дает нашему телу основную форму, с которой мы можем перемещаться сквозь пространство, ваять и создавать энергетические формы в пространстве, которые мы называем движением, и воздействовать на окружающую среду, в зависимости от других форм вокруг нас. Благодаря скелетной системе разум становится структурно организованным, обеспечивая основу для наших мыслей, рычаг для наших идей и точки опоры.

Цель задания: Практическое освоение знаний о скелетной системе.

5. **Суставная система.** Групповое занятие. Педагог предлагает пластический модуль, сакцентированный на ощущение суставной системы. Суставы устанавливают границы движения между костями. Удерживая кости вместе, они регулируют мускульные реакции, направляя путь движения между костями, и они держат органы в грудной и брюшной полостях. Эта система обеспечивает специфичность, ясность и эффективность для осознания и движения костей и органов. Именно через осознание суставов мы воспринимаем четкость фокуса и концентрации на деталях.

Цель задания: Практическое освоение знаний о суставной системе.

6. **Мышечная система.** Групповое занятие. Педагог предлагает пластический модуль, сакцентированный на ощущение мышечной системы. Мышцы представляют собой растягивающуюся трехмерную сетку для сбалансированной поддержки и движения скелетной структуры, обеспечивая силы, которые перемещают кости через пространство. Они обеспечивают динамическое содержание внешней оболочки плоти, охватывающей скелетную структуру. Благодаря этой системе мы воплощаем нашу жизнеспособность, выражаем нашу силу и участвуем в диалоге сопротивления и решения.

Цель задания: Практическое освоение знаний о мышечной системе.

7. **Система органов.** Групповое занятие. Педагог предлагает пластический модуль, сакцентированный на ощущение системы органов. Органы выполняют функции нашего внутреннего выживания - дыхания, питания и устранения. Это содержимое в контейнере скелетной плоти. Органы предоставляют нам ощущение объема, полноты и органической достоверности. Они являются основными местами обитания или естественной средой наших эмоций,

устремлений и воспоминаний о наших внутренних реакциях, наших личных историй.

Цель задания: Практическое освоение знаний о системе органов.

8. **Эндокринная система.** Групповое занятие. Педагог предлагает пластический модуль, сакцентированный на ощущение эндокринной системы. Эндокринные железы являются основной химической системой управления телом и тесно связаны с нервной системой. Их выделения проходят непосредственно в кровоток, а их баланс или дисбаланс влияют на все клетки организма. Это система внутренней неподвижности, всплесков или взрывов хаоса / баланса и кристаллизации энергии в архетипические переживания. Эндокринные железы лежат в основе интуиции и восприятия.

Цель задания: Практическое освоение знаний об эндокринной системе.

9. **Нервная система:** Групповое занятие. Педагог предлагает пластический модуль, сакцентированный на ощущение нервной системы. Нервная система - это система записи тела. Она записывает наше восприятие, опыт и хранит их. Затем она может вспомнить образец опыта и изменить его, объединив его с образцами других предыдущих опытов. Нервная система основной центр психофизических процессов. Она может инициировать изучение нового опыта посредством интуиции, творчества и игры. Нервная система лежит в основе бдительности, мысли и точности координации и устанавливает перцептивную базу, с которой мы рассматриваем и взаимодействуем с нашими внутренними и внешними мирами.

Цель задания: Практическое освоение знаний о нервной системе.

10. **Система жидкостей.** Групповое занятие. Педагог предлагает пластический модуль, сакцентированный на ощущение системы жидкостей. Жидкости являются транспортной системой организма. Основными жидкостями являются клеточные и внутритканевые жидкости, кровь, лимфа, синовиальная и спинномозговые жидкости. Жидкости - это система ликвидности движения и разума. Они лежат в основе присутствия и трансформации тела и координируют динамику потока силы между активностью и покоем.

Цель задания: Практическое освоение знаний о системе жидкостей.

11. **Фасции.** Индивидуальное занятие. Студенты готовят пластический модуль в контексте знаний о фасции. Соединительная оболочка,

покрывающая органы, сосуды и нервы, образующая футляры для мышц и всех других структур тела. Они делят и объединяют все другие ткани и обеспечивает их полусуставными смазочными поверхностями, так что последние имеют изоляцию от движения в пределах установленных границ тела в целом. Именно через фасции движение наших органов обеспечивает внутреннюю поддержку движению нашего скелета в пространстве, а движение нашего скелета выражает во внешнем мире внутреннее движение наших органов. Через фасциальную систему мы связываем наше внутреннее чувство с нашим внешним выражением.

Цель задания: Практическое освоение знаний о фасциях.

12. **Жир.** Групповое занятие. Педагог предлагает пластический модуль, сакцентированный на ощущение жира. Жир - потенциальная энергия, хранящаяся в организме. Он обеспечивает теплоизоляцию корпуса и электрическую изоляцию для нервов. Его синтез, разрушение, хранение и мобилизация в значительной степени контролируются эндокринной системой. Статический жир хранится в виде подавленной потенциальной энергии и создает ощущение тяжести и летаргии. Жир, который мобилизуется, выражает сильную первозданную силу и чувство грациозной текучести. Жир, который вовлечен, обеспечивает комфорт.

Цель задания: Практическое освоение знаний о жире.

13. **Кожа.** Групповое занятие. Студенты делятся на пары. Педагог предлагает пластический модуль, сакцентированный на ощущение кожи. Кожа - наш внешний слой, полностью покрывающий наше тело и определяющий нас как отдельных людей. Через нашу кожу мы косяемся и косяемы внешним миром. Внешняя граница - наша первая линия защиты и связи. Она ставит наш общий тон существования в мире - через нашу кожу мы связаны и защищены, и мы принимаем и вступаем в контакт с другими.

Цель задания: Практическое освоение знаний о коже.

14. **Развитие движения.** Групповое занятие. Циклическая импровизация. Педагог вместе со студентами создает пластический модуль, повторяя фразы вариативно. Материал развития движения включает примитивные рефлекс, вестибулярные реакции, реакции равновесия и основные нейроклеточные модели (ранее называвшиеся основными неврологическими образцами). Это автоматические реакции движения,

которые лежат в основе нашего волевого намерения. Рефлексы, вестибулярные реакции, реакции равновесия (RRR) являются фундаментальными элементами или алфавитом нашего движения. Они объединяются для создания базовых нейроклеточных моделей (BNP), которые основаны на моделях движения беспозвоночных и позвоночных животных. Первым из четырех образцов движения беспозвоночных является клеточное дыхание (процесс расширения / сжимания при дыхании и движении в каждой клетке тела), которое коррелирует с движением одноклеточных животных. Клеточное дыхание лежит в основе всех других моделей движения и тонуса. Прогрессирующее движение - перцептивная прогрессия, которая устанавливает ориентированную на процесс структуру для диалога всех систем организма. Выравнивание внутренней клеточной осведомленности, движения с внешним осознанием и движением в пространстве в контексте процесса развития, может способствовать эволюции нашего сознания и облегчить проблемы движения телом-разумом на их корневом уровне. Поскольку мы способны испытывать наше сознание на клеточном и тканевом уровне, мы лучше способны понять самих себя. Поскольку мы ощущаем уникальность наших клеток в контексте гармонии, мы узнаем об индивидуальности в контексте сообщества. По мере того, как мы осознаем наши разнообразные ткани и природу их выражения во внешнем мире, мы расширяем наше понимание других культур в контексте Земли в целом и осознание нашей планеты в расширенном сознании Вселенной. Цель задания: Практическое развитие исполнительских навыков студентов.

15. **Эмбриологические основы движения.** Групповое занятие. Педагог предлагает пластический модуль, в контексте онтогенеза. Именно во время нашего эмбриологического развития наше тело начинает создавать свою форму. По мере развития тканей и структур некоторые из них остаются с нами, некоторые из них превращаются в другие структуры и некоторые исчезают. Как в любом развитии, хотя исходных процессов уже нет в нас, они оставляют нам глубоко укоренившиеся шаблоны, которые влияют на наше движение, ум и дух. Изучая эмбриологический процесс развития, мы обнаруживаем корни нашей структуры, восприятия, реагирования и существования. Понимание и интеграция этих аспектов развития дают нам возможность различать:

- Внутренние и внешние процессы (я и не я);

- Эмбриональный диск и развитие внешнего тела (энтодермы), внутреннего тела (эктодермы) и среднего тела (мезодермы);
    - Развитие нашей центральной вертикальной оси (примитивная прожилка и нотохорд);
    - Развитие наших органов и желез;
    - Исследование нашей жидкостной системы;
    - Развитие автономных и соматических путей нашей нервной системы;
    - Основание для клеточного единства и клеточного дыхания;
    - Динамическое соотношение между формой и потоком;
- Цель задания: Практическое развитие исполнительских, исследовательский навыков студентов.

16. **Динамика восприятия.** Групповое занятие. Педагог предлагает пластический модуль, в контексте органов восприятия. Именно через наши чувства мы получаем информацию для нашей внутренней среды (я) и внешней среды (не я). Как мы фильтруем, модифицируем, искажаем, принимаем, отвергаем и используем эту информацию, является частью акта восприятия. Обучение - это процесс, посредством которого мы изменяем наши ответы на информацию, основываясь на контексте каждой ситуации. Чтобы четко понимать, наше внимание, концентрация, мотивация или желание должны активно фокусировать нас на том, что мы должны воспринимать. Этот аспект восприятия называют Active (или presensory motor) фокусировкой @. Он формирует нашу интерпретацию сенсорной информации, и без этой активной фокусировки наше восприятие остается плохо организованным. Прикосновение и движение - это первое из создаваемых чувств. Они устанавливают основу для будущего восприятия через вкус, запах, слух и зрение. Рот - это первая конечность, служащая для того чтобы схватить, освободить, измерить, охватить и снять. Он создает основу для движения других конечностей (рук, ног и хвоста) и развивается в тесной связи с носом. Движение головы, инициированное из рта и носа, лежит в основе движения головы, инициированного из ушей и глаз. Слуховой тон, тонус тела, вибрация и движениерегистрируются во внутреннем ухе и тесно связаны между собой, зрение зависит от всех предыдущих чувств и, в свою очередь, помогает интегрировать их в более сложные модели.

Цель задания: Практическое развитие исполнительских, исследовательский навыков студентов.

3 Семестр (работа с полом (Floorwork)).

- 1. Таз – основа для сидения.** Групповое занятие. Педагог предлагает танец движения, основой которой является центрирование ядра-таза. Таз окутан мощными мышцами, которые должны быть скоординированы и хорошо выражены. Его большая масса означает, что небольшой сдвиг таза сильно влияет на остальную часть тела. Любая слабость или дисбаланс в области таза излучает проблемы на периферии тела. Балетные линии проходят через этот центр, и современные танцевальные contractions (контракшнс) происходят здесь. Неправильное положение таза препятствует равновесию, вращениям и прыжкам, тогда как сильная тазовая база может спасти вас от ситуаций с потерей баланса, координации и т.д. Баланс центрированного таза основан на равном распределении веса по седалищным костям. Восприятие таза как цилиндра.  
Цель задания: Практика управления тазом.
- 2. Движение верхней части тела, сидя на полу.** Групповое занятие. Педагог предлагает танцевальную танец движения, сакцентрированную на изоляцию верхней части тела. Сильная тазовая база освобождает движение в верхней части тела. Когда руки и ноги соединены с надежным центром, напряжение уменьшается, а гибкость улучшается. Кроме того, становится легче ощущать отношения между верхними и нижними конечностями.  
Цель задания: Практика изоляции.
- 3. Падаение на пол.** Групповое занятие. Рекомендуемая форма занятия – кросс. Преподаватель дает комплекс падений. Техника хорошего падения необходима для сохранения здоровых суставов. Боевые искусства учат отличным навыкам падения. Не задерживайте дыхание, когда вы падаете; Если вы это сделаете, вы станете твердыми, и так как пол тоже упругий, то возможен удар. Когда вы распространяете длительность удара на пол, вы уменьшаете силы, действующие на ваше тело в момент падения.  
Цель задания: Практика падений.
- 4. Перекаты на полу.** Групповое занятие. Рекомендуемая форма занятия – кросс. Преподаватель дает комплекс перекатов. Перекаты на земле был одним из первых средств передвижения. Даже до того, как дети смогут ползти, они пытаются достичь желаемого объекта, возможно, красочной игрушки, подкатившись к ней. Перекаты имеют множество

вариаций: прямые, спиральные, изогнутые, вокруг вертикальной оси или вокруг горизонтальной оси. Практика перекатов (без приобретения многих синяков), улучшит чувство оси и центра и подготовит к контактной импровизации.

Цель задания: Практика перекатов.

5. **Пластическая пауза и замедленное движение.** Индивидуальное занятие. Педагог предлагает каждому студенту пластический модуль, в котором тот определяет место пластических пауз. Совместное обсуждение. Часто бывает труднее сделать паузу, чем выполнять захватывающую лексику. Когда хореография требует от вас оставаться на месте на мгновение, вы должны найти способ сохранить ощущение движения. Подумайте о паузе в джазовой музыке. Очевидно, что это не пустой момент, он так же важен, как и моменты, когда вы слышите музыку. Так же, как пауза свингует сохраняя ритм, так же и пластическая пауза движется.

Когда человеческое тело стоит, оно по своей природе нестабильно. Даже если вы считаете, что вы совершенно спокойны, вы постоянно предотвращаете крошечные падения, контролируемые рефлексом, действующими на подсознательном уровне. Это движение называется постуральным влиянием. Человеческий центр тяжести (COG) относительно высок. Он поддерживается длинными ногами на узком основании, в отличие от быка, который несет свой вес близко к земле на четырех коротких толстых ножках. Японские борцы сумо делают их тела очень стабильными и практически непоколебимыми, максимизируя их вес тела в приседаниях. Конечно, у танцора нет такого варианта. Тем не менее, быть нестабильным с повышенным COG не так уж плохо. Это позволяет людям переносить вес в любом направлении быстрее, чем большинство других животных, давая ему скорость, в которой они нуждаются.

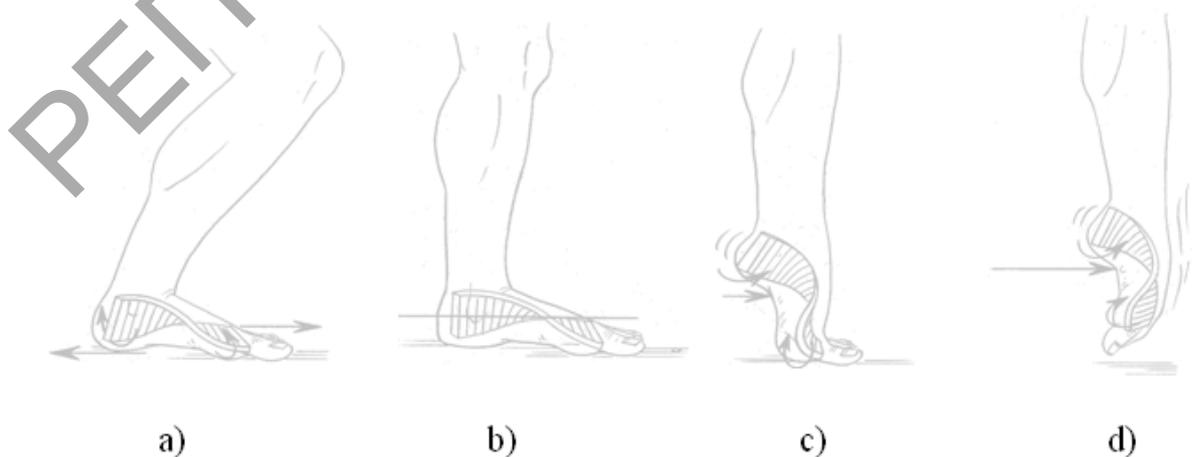
Цель задания: Исследование наполнения пластической паузы.

6. **Стопа.** Групповое упражнение. Танцевальная комбинация педагога ориентирована на движение ног, работу и ощущение стопы. В танце ноги должны стремиться быть такими же чувствительными, как руки. Руки могут также научить ноги быть более чувствительными и выразительными. Ноги новорожденного ребенка могут хватать так же, как и их маленькие руки. На этом этапе действия стопы и руки схожи, потому что нога еще не приспособилась к постоянному давлению ходьбы или к тому, чтобы быть связанным в кожаной смирительной

рубашке большинства туфель. Нога дышащая и свободная, подобно тому, как она себя чувствует при ходьбе по песку. В современном индийском и индонезийском танцах ноги остаются обнаженными, что дает большую свободу. Однако одна из проблем заключается в том, что нога не предназначена для тротуара или даже ровного танцпола, а для неровностей земной поверхности. Прогулка в несколько километров по тротуару гораздо более утомительна для стоп, чем прогулка по тропинке, покрытой сосновыми иглами в лесу. Дело не только в том, что тротуар твердый. Ноги держатся в большом тонусе на пути, который постоянно порождает небольшие проблемы.

Обувь не так уж плоха, у нее есть свои преимущества. Тем не менее, танцорам необходимо поддерживать множество мышц и органов чувств, которые контролируют все действия стопы. В среднем, люди за всю жизнь проходят четыре раза вокруг всей планеты. Это много шагов.

Если использовать образы, чтобы помочь своим ногам, сначала нужно понять их функцию. Причина, по которой человеческие стопы имеют арки, заключается в поглощении силы. Ноги приматов плоские и поэтому непригодны для ходьбы в вертикальном положении в течение длительного периода времени. Арки позволяют применять силы, приходящие сверху и снизу, для здорового обращения и поглощения окружающими мышцами и связками. Стопы также могут хранить энергию для следующего движения. Берцовая кость примыкает к таранной кости, которая затем распределяет вес в передней и задней части стопы. Эта кость является ключом к хорошему функционированию вашей лодыжки и стопы.



Спиральная природа стопы также способствует в работе с большими нагрузками при ходьбе, беге и прыжках. Пятка вертикально

расположена в сагиттальной плоскости, а передняя часть лежит больше в поперечной плоскости. Когда вы объедините эти проекции, вы получите форму спирали или скрученной пластины. Когда пластина раскручивается, нога больше увеличивается и может приспосабливаться к полу. Это относится к весу. Когда нога увеличивает свою спираль, она более жесткая, что необходимо для отталкивания пола от бега и прыжков<sup>†††</sup>. Нога никогда не становится жесткой или полностью расслабленной, а перемещается между состоянием заземления и способностью генерировать силу толчка через рычаг своего строения.

Цель задания: Практическое освоение знаний о стопе.

**7. Ходьба и бег.** Групповое занятие. Педагог предлагает различные формы шагов. Композиционные решения за счет бега и ходьбы. Ходьба и бег во всех их воплощениях повсеместны в хореографических и танцевальных классах. Ходить легче, чем стоять. Человеческий организм очень хорош в ходьбе; люди могут превзойти шагом, хотя и не обогнать бегом многих животных. Движение вперед вперед создает импульс, который уменьшает количество координационных корректировок, необходимых для поддержания осанки. Многие из пространственных упражнений, упомянутых в разделе учебного пособия по разделу импровизация, - отличные упражнения для ходьбы и бега. Пробегка может быть вперед, назад, вбок, линейной, ускоренной, замедленной, прерывистой, зигзагообразной, круговой, изогнутой, V-образной или извилистой. Ханья Холм (Hanya Holm), один из основателей американского современного танца, отмечает: «Проходка не имеет значения, если только вы не можете ее изменить. Вы должны быть в состоянии совершить сердитую проходку, плавучую проходку, мрачную проходку, решительную проходку в космос» (Brown, 1979a, стр. 74). Она добавляет: «Вам придется бегать по кругу в течение многих дней, прежде чем вы узнаете, что такое круг. Внезапно вы поймете, что уже не являетесь собой, что ваше пространство динамично и мощно» (стр. 80). Следующие изображения служат для создания определенного качества движения, а не для конкретной внешней формы или стиля. Чтобы скользить или плавать по полу, вам необходимо активно заниматься тазовой мускулатурой, особенно группой подвздошно-поясничной мышцы. Если таз наклоняется вперед на прогулке или пробеге, ваш вес будет

---

<sup>†††</sup>Стопа - это спираль: (a) плie, колени согнуты; (b) вытянутая нога; (c) реливе; (d) отталкивание до пальцев или прыжка.

просачиваться вперед, делая ваше движение очень тяжелым. В идеале, ноги плывут под вертикальным тазом или, если наоборот, ноги двигают вертикально прямой таз в пространстве. Четвероногие животные используют подколенные сухожилия для перемещения своих ног в виде рычагов, которые сгибаются назад. Человеческая ходьба больше похожа на падение. Вместо того, чтобы потреблять много энергии подколенным сухожилием, глубокие икроножные мышцы являются основными работниками в человеческой ходьбе. Когда вы идете, кости ног поглощают силу, вращаясь друг против друга. Этот противоход позволяет костям ног использовать все три измерения пространства, чтобы поглощать и генерировать силу, делая проходку упругой и устойчивой. Анатомически нога делится на бедро (бедренную кость) и голень (берцовую кости). Функционально нога начинается из тазовых костей. Тазовая кость- верхняя кость множества костей ноги, состоящей из бедренной кости, голени и малоберцовой кости, и стопы. При динамическом выравнивании кости ног выполняют балансировку противоположных вращений, как показано на рисунке<sup>+++</sup> (см. ниже). Эти движения называются костными ритмами в методе Франклина. Цель задания: Практическое освоение знаний движенических и анатомических принципов перемещения на ногах.

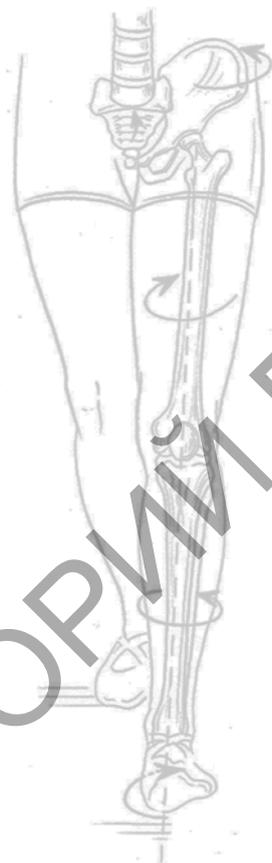
8. **Точки опоры.** Групповое занятие. Преподаватель предлагает технический модуль движений, ориентированный на поиск точек опоры тела. Традиционные формы перемещения за счет конечностей (стоп, кистей). Принятие пола в качестве партнера позволяет находить точки взаимодействия по средствам всего тела, отдельных его частей. Структурное строение конечностей определяет суставы точками опоры. Функциональное применение переноса тела стопами не ограничивает в поиске стимулов движения в ногах, так использование голеностопного сустава как со стороны подошвы и верхней части стопы, пальцев, пятки, ребра стопы. Применение опорного импульса коленного сустава, передней, боковой и задней частей бедра, голени. Опорный функционал тазовых костей, ягодичных мышц. При определении опорных точек торса выделяют поясничный, грудной отделы как со стороны спины, так и передней части туловища человека. Плечевой пояс позволяет варьировать точки опоры в

---

<sup>+++</sup>Ритмы вращения костей при ходьбе: (а) Момент перед тем, как ступня касается земли, бедренная кость вращается внутрь относительно берцовой кости, вращающейся наружу; (b) когда нога находится на земле, бедренная кость поворачивается наружу, а берцовая кость относительно вращается внутрь.

лопатках, совместно и по отдельности, плечевые суставы, единой линией и правым-левым соответственно. Локтевые, запястные суставы, плечо и предплечье рассматриваются в качестве опорных точек движения на равне в кистями. Шея и голова в направлениях упора и баланса.

Цель задания: Практическое исследование опорных осей в перемещении тела.



9. *Скольжения, слайды.* Групповое занятие. Рекомендуемая композиционная форма – кросс. Преподаватель предлагает комплекс перемещений с использованием различных форм скольжений и слайдов. Возможность перемещения веса за счет скольжения от точки опоры, при наличии ровной поверхности пола, открывает движения скольжения и слайдов. Различие данных видов перемещения определяется фиксированным и продолжающимся движением. Так к слайдам применимо качество импульс, тогда как к скольжениям – импакт. Фиксирование плоскостной проекции движения, освобождение не опорных точек взаимодействия.

Цель задания: Практическое развитие навыков перемещения скольжением и слайдами.

**10. Рисунки движения.** Индивидуальная работа. Студентам предложено самостоятельно решить движеческий модуль, основываясь на проекциях геометрии движения на пол. Работа с полом подразумевает отношения с плоскостью. Исследование движения, имеющее строгие границы плоскости определяет точную двумерную геометрию проекции движения. Все возможные и все доступные геометрические фигуры на плоскости являются объектом, базовым инструментом поиска и развития движения. Точки опоры в данном контексте рассматриваются в качестве осевого центра плоскостных проекций движеческих фигур. Использование шкалы амплитуды движения для визуального восприятия эмоционального наполнения и качества танцевальной серии движений.

Цель задания: Исследование двумерных проекций движения.

**11. Работа с гравитацией.** Групповое занятие. Предложенный педагогом пластический модуль решен в контексте воздействия земного притяжения. Определение гравитации как энергетически постоянной величины. Плоскостное строение пола как срез, уровень гравитации с равным распределением притяжения в любой точке плоскости. Магнетизм и волновое стрение силы земли. Соотношение качества усилилий напряжения и расслабления движения от размера площади взаимодействия с полом. Баланс точек опоры и растекание тела в гравитации. Соответствие законам физики движения тела. Визуализация продления оси притяжения к ядру земли.

Цель задания: Практика работы с гравитацией.

**12. Прыжки и полеты.** Групповое занятие. Рекомендуемая композиционная форма – кросс. Преподаватель предлагает комплекс перемещений с использованием различных форм прыжков и полетов. Использование упругой плоскости пола в качестве опоры для отрыва, прыжков и полетов, как форма взаимодействия с партнером. По сути бег является простейшей формой прыжка, полета, поскольку в момент отрыва толчковой ноги, принимающая вес нога не имеет контакта с полом. Участие тела и всех его конечностей в качестве импульса толчка, отскока, полета, прыжка. Понятие фаз движений: импульс, толчек, отрыв, свободное падение, приземление, инерция.

Цель задания: Практика освоения навыков прыжков и полетов.

#### 4 семестр (контактная импровизация)

1. **Воображение – основа импровизации.** Групповое занятие. Преподаватель дает задания на импровизационные хореографические фразы. Общий анализ студентами своих работ. Использование воображения в танцевальной импровизации, открывает целый ряд возможностей в теле. Помимо расширения репертуара движения и увеличения палитры средств художественной выразительности, оно способствует открытию новых внутренних состояний. Иногда для создания нового образа требуется много времени и подготовки. Иногда образы возникают спонтанно и без усилий, и один образ рождает другой. Импровизация воображаемых образов – эффективный инструмент хореографов, которые всегда ищут новые метафоры движения. Импровизация улучшает танцевальную технику. Она помогает развить бесконечное множество вариантов для решения ситуации посредством движения в конкретный момент времени. Во время импровизации тело забывает о технике танца, и тем не менее техника, в конечном итоге, улучшается. Импровизация – это возможность прояснить и накопить репертуар ощущений, которые затем можно перенести на выполнение конкретных форм и последовательностей движения. Теоретически есть бесконечное количество выразительных нюансов. Возможность работать с воображением и просто держать образ в уме – это мощный способ вникать в то, чем вы занимаетесь, как исполнитель и, в конечном счете, как человек. Импровизация просто дает вам больше контроля над тем, что вы можете выразить.

Цель задания: Практика освоения использования воображения в поиске новых форм импровизационных движений.

2. **Объекты исследования танцевальной импровизации.** Групповое занятие. Группы заданий в форме двигательных модулей даются преподавателем индивидуально, парно, малой группе, массово, в контексте импровизационных тем. Следующие разделение тем импровизационного исследования на категории несколько произвольно и накладываются друг на друга, оставляя возможность авторской интерпретации практического наполнения дисциплины конкретным преподавателем.

##### 2.1. Создание формы:

- Литейная скульптура. Визуализация движения через форму шаблонных поз;

- Шесть точек. Осознание шести конечных точек тела: макушка, копчик, пальцы левой руки, пальцы правой ноги, пальцы правой руки и пальцы левой ноги. Наблюдение изменения их положения при перемещении в пространстве.
- Искажение формы. Визуализация отражения позы, движения в воде. Наблюдение искажения формы водой.

## 2.2. Взаимодействие с пространством:

- Ведомость пространством. Визуализация контроля над телом пространством, имеющим различные качества.
- Живое пространство. Визуализация мотивированного, возбужденного к принятию движения пространства.
- Чистое пространство. Визуализация тела в роли гигантской кисти, раскрашивающей пространство вокруг.
- Магнитное пространство. Силовое поле, которое может формировать новые необычные формы.

## 2.3. Преодоление пространства:

- Скольжение в пространстве. Визуализация скольжения или прорезания пространства, проникновение в пространство с каждым движением.
- Продвижение сквозь воду / прорезание пространства. Осознание движения как нос корабля, который режет воду по мере его продвижения.
- Брызги в пространстве: Представление о том, как ноги и руки создают всплеск в воде.
- Шторм. Продвижение сквозь бурю. Ощущение давления ветра на свое тело, колебания направления ветра. Движение как против ветра, так по ветру.
- Пространственные дыры. Визуализация дыр в пространстве через которые можно проскочить в другое пространство.

## 2.4. Внутреннее пространство:

- Пустота. Осознание пустоты пространства внутри тела. Взгляд на поверхность тела изнутри.
- Мотивация движения внутренним пространством. Инициация движения, изменение внутреннего пространства. Визуализация воздушного шара внутри тела, за исключением того, что внутренний воздух подталкивает движение в любом направлении, а не только вверх.
- Внутренний пейзаж. Визуализация пейзажа внутри тела. Это может быть океан, пустыня, горный хребет, английский сад или паровая баня.

- Перемещение вещества. Визуализация вещества: песок, вода или рис, и его перемещения внутри тела.

#### 2.5. Поверхность тела:

- Отражающее тело. Осознание тела как трехмерного зеркала. Поверхность тела отражает все образы, которые его окружают.
- Стробоскоп. Визуализация движения под стробоскопом.
- Следы. Ощущение следа в пространстве позади при движении в пространстве.
- Слои. Визуализация структуры тела через множество слоев, будто много слоев одежды. Удаление слоев один за другим, вскрытие их красоты и особых качеств.

#### 2.6. Внешнее пространство:

- Пространственное осознание. Осознание внешнего пространства, подобно кольцам в воде.
- Бесконечные корни. Осознание тела, как бесконечных корней, тянущихся во всех направлениях, в землю, небо и за горизонт.
- Бесконечность пространства. Визуализация тела на вершине горы с неограниченным видом и бесконечным пространством вокруг вас. Бесконечность окружающего пространства позволяет вам двигаться без ограничений.
- Расширение и сжатие пространства. Визуализация расширения-сжатия танцевального зала. Потолок движется вверх-вниз, стены по бокам-внутрь и пол вниз-вверх.
- Сеть. Визуализация создания гигантской паутины, соединяющую все части пространства.
- Эхо движения. Визуализация, крика в долине, голос отскакивает со стороны гор и возвращается слегка искаженным. Крик телом. Эхо движения звучит в космосе.
- Маяк. Визуализация тела в качестве маяка, свет которого простирается на 50 километров над морем.

#### 2.7. Энергия:

- Круг энергии. Визуализация тела в круге энергии, окутанного энергией, которая постоянно выходит и возвращается в тело.
- Энергия и форма. Осознание при создании новой формы, ее мгновенное и полное наполнение энергией.
- Энергетические спирали. Визуализация течения энергии через конечности в спиралях.

#### 2.8. Динамика:

- Пружины. Визуализация рук и ног спиральными пружинами, которые могут оттолкнуть любую точку пространства.

- Резиновые веревки. Осознания прикрепления к прочным резиновым лентам. Каждое движение должно преодолеть их тягу.
- Парящее перо. Визуализация тела мягким и нежным пером, парящим в космосе.
- Мыльный пузырь. Визуализация тела мыльным пузырем, плавающим в пространстве и отражающим свет в крошечных радугах на его поверхности. Исследование группы пузырьков, плавающих вместе.
- Бросок. Осознание каждого движения, как броска. Визуализация выброшенных отдельных частей тела.

#### 2.9. Животные:

- Одноклеточный организм (амеба). Визуализация тела как одиночную клетку или амебу, движущуюся в пространстве. У амебы нет конечностей. Это масса движения, капля, кожа с желеобразным содержимым.
- Хищник. Осознание себя кошкой или тигром, преследующей свою добычу.
- Насекомое. Чередование покоя и стремительных движений.
- Орел. Визуализация полета.

Цель задания: Практика освоения танцевальной импровизации.

3. **Импровизация в группе.** Групповое занятие. Преподаватель дает импровизационные задания для группы. Большинство предыдущих тем подходят для занятий в группе. Практика с другими танцорами дает много преимуществ, таких как чувство объединения общей целью или качеством движения. Танцоры могут многому научиться, наблюдая друг друга за упражнениями и наблюдая за решениями других людей в задачах передвижения.

3.1. Племя: Визуализация группы танцоров доисторическим племенем, исполняющим ритуал для создания солнечного света и дождя.

3.2. Группа животных: Визуализация стадо животных, играющих вместе, разделяющих одни и те же намерения и сражающиеся с теми же врагами.

3.3. Стая птиц: Визуализация скопления птиц, скользящих и вращающихся в полной синхронности.

3.4. Тень: Отличное упражнение, чтобы сосредоточиться на своем партнере, имея дело с постоянным внешним

образом. Это научит воображение многозадачности в движении.

Цель задания: Практика групповой танцевальной импровизации.

4. **Принципы контактной импровизации.** Групповое занятие. Работа в парах. Преподаватель дает упражнения на основе базовых принципов контактной импровизации. Контактная импровизация, разработанная в начале 1970-х годов, исследование того, как два тела могут двигаться вместе, оставаясь в контакте. Контактная импровизация - это исследование в рамках законов физики. Речь идет о ударе и отскоке, весе и реакции - парадигмах Ньютона, где танцоры не наблюдатели физического события, сами «яблоки Ньютона». Контактная импровизация решена смешиванием различных стилей танца, методов взаимодействия, импровизации и боевых искусств. В контактной импровизации можно экспериментировать с образами, относящимися к глубине контакта: кинесфера, контактирующая с кинесферой; поверхностью, контактирующей с поверхностью; телоконтактирующее с телом. Тело основной орган чувств.

Цель задания: Практическое освоение базовых принципов контактной импровизации.

5. **Пористость.** Групповое занятие. Работа в парах. Педагог предлагает ряд танцевальных ситуаций. Прикосновение к партнеру, без использования рук. Ощущение мягкости, пористости, как губка, дыша через все телесное существо.

Цель задания: Практика контактной импровизации.

6. **Скольжение.** Групповое занятие. Работа в парах. Педагог предлагает ряд танцевальных ситуаций. Контакт находится на поверхности тела. Чувство контакта с партнером похоже на влажную полоску мыла, скользящую по коже.

Цель задания: Практика контактной импровизации.

7. **Восприятие веса.** Групповое занятие. Работа в парах. Педагог предлагает ряд танцевальных ситуаций. Практика простых подъемов партнера создает совместный центр тяжести (COG) вашего партнера с вашим собственным COG. Визуализация течения потока веса от собственного тела через вашего партнера к земле.

Цель задания: Практика контактной импровизации.

8. **Текучность.** Групповое занятие. Работа в парах. Педагог предлагает ряд танцевальных ситуаций. Следование собственной энергии, внутреннему потоку и ощущение контакта, где он соединяется с кем-то другим. Многие из ранее упомянутых образов помогают создать внутреннюю текучность. Визуализация «переливания» своего тела на партнера и наоборот. Исследование различных свойства жидкости, таких как оливковое масло или мед.

Цель задания: Практика контактной импровизации.

9. **Единое дыхание.** Групповое занятие. Работа в парах. Педагог предлагает ряд танцевальных ситуаций. Визуализация единого источника дыхания, единого ритма дыхания.

Цель задания: Практика контактной импровизации.

10. **Слияние капель.** Групповое занятие. Работа в парах. Педагог предлагает ряд танцевальных ситуаций. Визуализация, общей массы единого вещества, которое может разделяться на две капли. Как только капли касаются, они сливаются и снова становятся одной каплей.

Цель задания: Практика контактной импровизации.

11. **Глубина контакта.** Групповое занятие. Работа в парах. Педагог предлагает ряд танцевальных ситуаций:

11.1 Кинесфера. Соприкасновение с полем партнера (сравнимо с электростатическим полем вокруг воздушного шара). Ощущение его плотности и взаимодействие с ним без фактического контакта

11.2 Поверхность. В этой форме контакта, осознание помещается на поверхностное взаимодействие. Вы попадаете в контакт с поверхностью тела.

11.3 Оболочка тела: здесь контакт достигает первого слоя тела, но не до самого основания. Опытное взаимодействие происходит под поверхностью.

11.4 Ядро: Обращение к тому, что является внутренним наполнением тела или его частей на данный момент. Это центр тела, который остается на месте во время вращательного движения.

Цель задания: Практика контактной импровизации.

### 3.3 Тематика индивидуальных занятий

Методическая карта дисциплины «Контемпорари данс» предусматривает 8 часов индивидуальных занятий с педагогом. Индивидуальные занятия направлены на углубленное изучение теоритического и практического материала, выявление и развитие индивидуальной пластической выразительности, на раскрытие личного творческого мышления студента.

#### **Тематика индивидуальных занятий:**

##### 1 семестр

1. Анализ движения по Лабану.
2. Композиция урока в технике релиз.

##### 2 семестр

3. Физические обоснования движения.
4. Психосоматическая база развития движения.

##### 3 семестр

5. Исследования движения в контексте открытого пространства (двор, улица, площадь, парк).
6. Композиция урока в технике Flying low.

##### 4 семестр

7. Комплексы контактного движения.
8. Формы реализации контактной импровизации в боевых единоборствах (тай чи, айкидо).

#### Занятие 1. Анализ движения по Лабану.

Студенту предлагается выбрать движенческий комплекс из числа представленных педагогом этюдов на практических занятиях. Провести системный анализ движений, записать его.

В записи должно быть отражено:

- подвижный баланс трех аспектов: Потока-Структуры-Присутствия;
- факторы трансформации движения:

- 1) внешне мотивировано/модифицировано,
  - 2) внутренне мотивировано/модифицировано.
- исследование движения во взаимодействии нескольких контекстов:
- 1) физического,
  - 2) психологического,
  - 3) метаболического,
  - 4) эмоционального.
- влияние:
- Эпоха – время, в котором мы живем (например, XIX, XX или XXI в.).
  - Место – где мы находимся (например, дворец или клуб).
  - Одежда – что мы носим (например, ее материал, покрой, соотношение с телом, стиль).
  - Статус – кем мы являемся (или с какой социальной группой себя ассоциируем).
  - Возраст – сколько нам лет или на сколько лет себя чувствуем.
  - Состояние сознания – как мы в общем себя чувствуем (например, воодушевлены мы или подавлены).
  - Личность – кем мы являемся как личность, качества личности (например, дружелюбный или замкнутый человек).
  - Атмосфера – эмоциональная оценка состояния окружающего пространства (например, неприязненная или дружелюбная атмосфера).
  - Среда – физические условия вокруг (например, холод или жара).
  - Ситуация – общие обстоятельства (например, трапеза или авария).
- исследование трех аспектов кинесферы.

### **Литература к заданию:**

1. A Vision of Dynamic Space. Compiled by Lisa Ullmann. London: The Falmer Press. 1984
2. Manning, Susan. "Reinterpreting Laban" a review of "Body-Space-Expression: The Development of Rudolf Laban's Movement and Dance Concepts" by Vera Maletic. Dance Chronicle, Vol. 11, No. 2 (1988), pp. 315–320.
3. Valerie Preston-Dunlop: Rudolf Laban. Man of theatre. Dance Books, Hampshire 2013,
4. Vera Maletic: Body – Space – Expression. The Development of Rudolf Laban's Movement and Dance Concepts. de Gruyter, Berlin/ New York/ Amsterdam 1987
5. Кох, Моника. Введение в ранний период европейского экспрессивного танца через работы Рудольфа Лабана.

6. Свободный танец: история, философия, пути развития. Материалы научной конференции. Москва, 2005.

### Занятие 2. Композиция урока в технике релиз.

В качестве задания студент рассматривает разные формы проведения практических занятий по танцевальным техникам. Проводит сравнительный анализ композиционных строений исследуемых занятий. Форма ответа – реферат.

В реферате должно быть представлено:

- запись композиционных форм построения практического урока по техникам классического, народного, современного танца;
- анализ формы занятия в технике релиз предложенной преподавателем;
- исследования видео уроков по технике релиз;
- список вариативных примеров композиционных форм построения практического занятия по технике релиз с учетом возрастной психологии и уровня исполнительского мастерства обучающихся;

### Занятие 3. Физические обоснования движения.

Студенту в качестве задания предлагается сочинить пластическую фразу. Провести анализ движения и вывести его физические обоснования. Алгоритм решения задания:

Сперва стоит выделить четыре момента

- 1) где движение происходит,
- 2) как оно происходит,
- 3) каковы его ограничения,
- 4) почему оно происходит.

Таким образом, мы имеем четыре двигательных параметра, с помощью которых можно анализировать движение: пространство, время, динамика (вес) и поток. Каждый параметр определяется шкалой с двумя полюсами.

Затем движение нужно разложить на базовые усилия:

- движение может происходить в пространстве направленно или ненаправленно;
- движение может быть продолженным или внезапным;

- динамика или вес движения могут в той или иной степени включать легкость или тяжесть.

Эти характеристики комбинируются восьмью разными способами. Все сознательно исполняемые движения могут быть классифицированы таким образом:

- 1) легкое, ненаправленное, продолженное — как в покачивании;
- 2) легкое, направленное, продолженное — как в скольжении;
- 3) ненаправленное, продолженное, сильное — как при сжатии;
- 4) продолженное, сильное направленное — как при надавливании;
- 5) легкое, направленное, быстрое — как при касании;
- 6) ненаправленное, легкое, быстрое — как при взмахе;
- 7) быстрое, сильное, направленное — как при ударе;
- 8) сильное, ненаправленное, быстрое — как при хлестком ударе.

Поскольку поток движения человека непрерывен, базовые усилия, конечно, изменяются и каждый элемент регулируется в соответствии с исследуемой пластической фразой.

Ответ студента должен состоять из практического показа пластической фразы и теоритического обоснования движения.

#### **Занятие 4. Соматическая база развития движения.**

В качестве задания студенту предлагается исследовать работы по соматическому обучению. Форма ответа реферат. Темы реферата на выбор:

1. Метод Фредерика Александера.
2. Метод Герды Александер.
3. Метод Моше Фельденкрайз.
4. Соматическое обучение Томаса Ханна.
5. Применение соматического обучения в танцевальной практике.

#### **Литература к заданию:**

1. На тему сенсомоторной амнезии см. Часть II книги [Т. Ханна «Соматика»](#).
2. Nordin M. Hadler (ed.), Clinical Concepts in Regional Musculoskeletal Illness. (Orlando, Florida: Grune & Stratton, Inc., 1987), с. xv.
3. На тему этих рефлексов см. Часть II книги [Т. Ханна «Соматика»](#)
4. Thomas Hanna, The Body of Life (New York: Alfred A. Knopf, Inc., 1980), с. 193ff.
5. [«Что такое соматика?»](#), Somatics Том V., № 4, и Том VI, №№ 1, 2, 3.

6. A. F. Frasier, «[The Phenomenon of Pandiculation in the Kinetic Behaviour of the Sheep Fetus](#)» Applied Animal Behaviour Science, 24 (1989), с. 169-182.

**Занятие 5.** Исследования движения в контексте открытого пространства (двор, улица, площадь, парк).

В качестве задания студенту предлагается записать видео пластической фразы в различных открытых пространствах. Описать особенности работы с разными поверхностями и плоскостями взаимодействия. Исследовать собственные ощущения работы на открытом пространстве. Ответ должен быть выполнен в форме видео презентации.

**Занятие 6.** Композиция урока в технике Flying low.

В качестве задания студент рассматривает разные формы проведения практических занятий по танцевальным техникам. Проводит сравнительный анализ композиционных строений исследуемых занятий. Форма ответа – реферат.

В реферате должно быть представлено:

- запись композиционных форм построения практического урока по техникам классического, народного, современного танца;
- анализ формы занятия в технике flying low предложенной преподавателем;
- исследования видео уроков по технике flying low;
- список вариативных примеров композиционных форм построения практического занятия по технике flying low с учетом возрастной психологии и уровня исполнительского мастерства обучающихся;

**Занятие 7.** Комплексы контактного движения.

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

Темы задания:

1. Кошка играет с клубком нитей.
2. На подушку натягивают наволочку.
3. Рисунок на пене в чашке с капучино.
4. Шарф окутывает горло.
5. Шнуровка обуви.
6. Морской узел.

## 7. В паутине.

Задание должно быть решено в форме импровизационного дуэта в технике контактной импровизации. Визуально тема должна считываться.

## Занятие 8. Формы реализации контактной импровизации в боевых единоборствах (тай чи, айкидо).

В качестве задания студенту предлагается исследовать историю, методику, философию занятий боевыми единоборствами (тай чи, айкидо на выбор).

Форма ответа реферат. В ответе должно быть отражено:

1. История развития боевых искусств;
2. Сравнительная механика и психология различных боевых искусств;
3. Философия боевых искусств;
4. Концепция инь и янь (для исследования тай чи);
5. Концепция движения Ки (для исследования айкидо);
6. Рисунки и траектории движений;
7. Примеры упражнений.

### Литература к заданию:

1. Чжоу Цзунхуа. Дао тайцзи-цуаня. Путь к омоложению. Пер. с англ. — К.: София, 1999.
2. Малявин В. В. Тайцзицюань: Классические тексты. Принципы. Мастерство. — М.: КНОРУС, 2011. — 528 с.
3. Чэнь Чжаокуй, Ма Хун . Том 1. Р. Романов, перевод, комментарии. Теория и практика Тайцзицюань стиля Чэнь. Санкт-Петербург, 2006. — 374с.
4. Чэнь Чжаокуй, Ма Хун . Том 2. Р. Романов, перевод, комментарии. Теория и практика Тайцзицюань стиля Чэнь. Санкт-Петербург, 2008. — 349
5. Григорьев А. Н. Боевое айкидо. Философия боя. Система обороны. — Рипол Классик. Москва 2013 – 256 с.: ил.
6. Сёдзи Нисио. Айкидо - юрису будо. — 2011.
7. Рольф Бранд. Айкидо. Учение и техника гармоничного развития. — 1996.
8. Годзо Сиода. Динамика Айкидо. — М.: Фаир-пресс, 2004.

## 4. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

### 4.1 Перечень требований к экзамену (зачету)

#### Требования к зачету

Зачет проводится по завершению \_ и \_ семестров. Форма зачета – практический показ лексических элементов в технике изучаемой контемпорари хореографии, а также учебных комбинаций и хореографических композиций, созданных на материале контемпорари танца.

#### Требования к экзамену

Экзамен по дисциплине «Контемпорари данс» проводится в два этапа: практический показ и теоретический опрос. Показ состоит из демонстрации студентами изученного материала и проводится по завершению практических часов. Теоретический опрос осуществляется по расписанию экзаменационной сессии.

Перечень теоретических вопросов для проведения экзамена по дисциплине «Контемпорари данс»

#### 1 курс

1. История развития контемпорари данс;
2. Основные движенческие практики, школы, техники контемпорари данс;
3. Своеобразие и характерные особенности понятия образа тела в технике релиз;
4. Формы использования минималистичного словаря движений;
5. Концепция «не танцевания» а движения;
6. Конкретные и тотальные образы в технике релиз;
7. Построение образных контекстов состояния;
8. Теория построения движения на отсутствии баланса, восприятие баланса как динамического процесса;
9. Модели избыточного напряжения;
10. Понятие поддерживающей и направляющей силы;
11. Понятие идеального движения;
12. Концепция «релиз»;
13. Понятие динамической сети энергий тела;

14. Способы использования спонтанного воображения;
15. Концепция «работы в процессе»;
16. Анализ выразительных средств БМС;
17. Метод и принципы БМС;
18. Системы тела. Концепция БМС;
  - Скелетная система;
  - Суставная система;
  - Мышечная система;
  - Система органов;
  - Эндокринная система;
  - Нервная система;
  - Система жидкостей;
  - Фасции;
  - Жир;
  - Кожа;
19. Концепция развития движения в БМС;
20. Эмбриологические основы движения

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ

## 2 курс

1. Системный анализ движения по Лабану;
2. Теория движенческой импровизации;
3. Особенности техники floor work;
4. Концепция центрирования таза;
5. Особенности исполнения движений сидя на полу;
6. Методика и способы падений;
7. Концепция пластических пауз;
8. Теория движения и анатомия стопы;
9. Способы и формы перемещения;
10. Точки опоры тела, их использование;
11. Методика исполнения скольжений и слайдов;
12. Методика исполнения перекатов;
13. Формы работы с гравитацией;
14. Исполнение прыжков и полетов;
15. Объекты исследования танцевальной импровизации:
  - форма;
  - пространство;
  - поверхность тела;
  - динамика;
16. Формы импровизации в группе;
17. Принципы контактной импровизации:
  - пористость;
  - скольжение;
  - вес;
  - текучесть;
18. Формы и глубина контакта:
  - кинесфера;
  - кожа;
  - ядро.

## 4.2 Критерии оценки результатов учебной деятельности студентов по разделу

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

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

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

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

**7 баллов (очень хорошо)** – ставится, когда студент демонстрирует хороший уровень знаний теории и методики преподавания контемпорари данс; показывает хорошие технические навыки исполнения; в достаточной мере

владеет методикой организации и проведения учебных занятий по контемпорари данс; знает и использует специальную терминологию; умеет работать с методической литературой, но слабо ориентируется в тенденциях развития современного танца.

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

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

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

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

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

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ

### 4.3 Задания для контролируемой самостоятельной работы

#### **Примерный список тем для самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студента направлена на овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по контемпорари данс, обогащение опыта творческой исследовательской деятельности, формирование умений использовать справочную и специальную литературу, углубление теоретических знаний, формирование самостоятельности мышления, ответственности, инициативности и организованности, актуализацию способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

#### **1 семестр**

1. Доклад на тему: «Богатство и многообразие современной танцевальной культуры».
2. Просмотр видеоматериалов с записями балетов труппы Мерса Каннингема.
3. Доклад на тему: «Жанровое разнообразие современного хореографического искусства».
4. Доклад на тему: «Перформанс как один из ранних жанров современной хореографии».
5. Доклад на тему: «Творчество балетмейстера Пины Бауш».
6. Подготовить конспект на тему: «Характеристика форм представлений хэппенинг, спектакль».

#### **2 семестр**

1. Доклад на тему: «Характеристика балета, как одного из жанров современной хореографии».
2. Просмотр видеоматериалов спектакля «Весна священная» театра танца Пины Бауш.

3. Просмотр видеоматериалов записей балетов французских хореографов Доминика Багуэ, Анжелина Прельжокажа, Карлин Карлсон.
4. Доклад на тему: «Стилистические особенности европейского контемпорари данс».
5. Доклад на тему: «Деятельность балетмейстера Мэтью Берна».
6. Подготовить конспект на тему: «Сравнительный анализ американского и европейского контемпорари данс».

### **3 семестр**

1. Просмотр видеоматериалов балетов Иржи Киллиана.
2. Просмотр видеоматериалов балетов Матса Эка.
3. Просмотр видеоматериалов спектаклей Нидерландского театра танца (NDT).
4. Просмотр видеоматериалов знаковых пластических и танцевальных спектаклей показанных на фестивале в Авиньене.
5. Доклад на тему: «Творчество ведущих российских балетмейстеров в области современной хореографии».
6. Поиск трюковых элементов и вращений в технике floor work.
7. Доклад на тему: «Характеристика контемпорари данс в Беларуси».

### **4 семестр**

1. Доклад на тему «Характеристика спектаклей первой государственной труппы современной хореографии при молодежном театре».
2. Просмотр видеоматериалов спектаклей любительских коллективов Республики Беларусь.
3. Поиск методической литературы по контемпорари данс.
4. Доклад на тему «Характеристика видеоданс, как формы внесценичного спектакля».
5. План-конспект «Особенности построения уроков по контемпорари данс».

6. Доклад на тему «Развитие современного танца вне сценической практики».
7. Изучение хореографических образцов белорусского современного танца представленного в рамках IFMC в Витебске

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ

## 5. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 5.1 Учебная (типовая) программа

#### Учебная программа для высших учебных заведений

##### Пояснительная записка.

Курс техник «Контемпорари данс» является важной частью профессиональной подготовки учащихся отделения современной хореографии кафедры хореографии Белорусского государственного университета культуры и искусств. Вместе с дисциплинами «Джаз танец», «Классический танец», «Искусство балетмейстера», данный курс способствует всестороннему воспитанию исполнителя, балетмейстера и преподавателя современной хореографии. Знания, умения и навыки, приобретенные при освоении курса «Контемпорари данс», активно используются в рамках сценической практики студентов.

Программа разработана в соответствии с образовательным стандартом Министерства образования Республики Беларусь, учитывает педагогический опыт работы кафедры хореографии Белорусского государственного университета культуры и искусств, многочисленные стажировки преподавателей в данной области хореографической педагогики, соответствует запросам социокультурной сферы и необходимым уровнем подготовки студентов высшей школы.

Курс «Контемпорари данс» всесторонне знакомит студентов с историей становления и развития стиля контемпорари, как направления современной хореографии, а так же его основными техниками: release, ВМС (body mind centering), contact improvisation, floor work.

Главной целью курса является профессиональное развитие и совершенствование исполнительского мастерства студентов средствами техник контемпорари данс.

В результате изучения дисциплины «Контемпорари данс» студент должен знать:

- историю развития контемпорари данс и характеристику каждой из изучаемых техник;
- основную терминологию техник контемпорари данс;
- методику исполнения базовых движений основных техник и направлений контемпорари данс;
- отличительные черты исполнительской техники каждого из изученных направлений контемпорари данс;

должен уметь:

- исполнять движения контемпорари данс и всех изученных техник;
- создавать комбинации и этюды на материале различных техник и направлений контемпорари данс.

С целью организации и управления учебным процессом преподавателю рекомендуется осуществлять текущий контроль в течение всего года в виде текстовых заданий аналитического характера, устных сообщений и презентаций, открытых педагогических занятий. Основными формами итогового контроля по дисциплине «Контемпорари данс» являются семестровый и годовой экзамены, на которых учащиеся демонстрируют приобретённое исполнительское мастерство в различных техниках и направлениях контемпорари данс.

Курс «Контемпорари данс» рассчитан на два года обучения (четыре семестра) и охватывает \_\_\_\_\_ часов, из них: теоретических – \_\_\_\_\_ часов, практических – \_\_\_\_\_ часов. Большую роль в данном курсе играет разработанная система задание на дом, направленные на изучение творчества известных отечественных, зарубежных хореографов, исполнителей и коллективов в области современной хореографии, что способствует формированию профессионального мировоззрения и вкуса; самоорганизации и самосовершенствования в исполнительской сфере, раскрытие индивидуальности исполнителя.

Для более точного изучения студентами отделения современной хореографии кафедры хореографии Белорусского государственного университета культуры и искусств им предлагается список литературы и видео материалов, специально подготовленный преподавателем курса. Преподаватель курса имеет возможность корректировки, дополнения предложенных в данной программе техник и направлений контемпорари данс в зависимости от личных способностей, интересов и возможностей студентов, а также связей с другими предметами по специальности.

Содержание дисциплины.

Раздел первый. (первый семестр)

Тема 1. История и развитие контемпорари данс.

Становление метода расслабления (соматическое обучение Мабель Тодд). Педагогическая деятельность Лилу Свейгард, Джоан Скинер.

Обзорная история исторического периода, развитие контемпорари хореографии. Исследование движения Мабель Тодд в 70х годах XX века, развитие техники в «Идеокинесис» Лилу Свейнгард. Систематизации и усовершенствования движенческого метода релиз в технику SRT (Skinner release technic), принципы построения движения.

Тема 2. Методика построения и принципы работы корпуса.

Особенности постановки корпуса в технике релиз. Центр тяжести. Принципы работы телом в естественных положениях и направлениях. Статичное динамичное положение тела. Работа с перемещением.

Тема 3. Основные позиции и положения тела в пространстве и партере.

Особенности положения и позиции тела в технике релиз. Положение и позиции импульсных центров. Статичная и динамичная работа тела. Работа с полом, пространством пола, пространством вне пола. Координация.

Тема 4. Экзерсис на середине.

Развёрнутые согревающие упражнения в партере и верхнем уровне. Активная работа с полом свинги корпусом, руками, ногами, скручивания, перекаты и кувьрки, комбинированные упражнения на развитие эластичности мышц и связок, подвижности суставов и позвоночника.

Средняя часть занятия:

Упражнения на развитие исполнительского мастерства через последовательность заимствованных из классического танца традиционных комбинационных форм. Особенности исполнения плие. Отличия в положении ног тендю. Спиральный акцент построения форм ронда. Партерное адажио. Статичные и динамичные батманы.

Тема 5. Кросс.

Особенности работы в кроссе. Комбинации слайдов. Шифты. Простейшие комбинации шагов без использования координации с руками. Смена направлений в пространстве.

Тема 6. Базовые прыжки.

Статичные прыжки из позиций в позицию. Смена позиции с ложным прыжком. Изменение направления. Координация с головой. Динамичные прыжки. Особенности передвижения в прыжке. Прыжки со сменой уровня на стопы.

Тема 7. Учебные комбинации в технике релиз.

Простейшие комбинации повторяющихся движений. Ритмические акценты дыхания во время движения, при работе без музыки. Использование дыхательного ритма как основы движения. Концепция импульсного Движения, Последовательности движения центров.

## Раздел второй. (Второй семестр)

Тема 1. Особенности техники ВМС (Body mind centering).

Принцип исследования движения Бонни Коэн. Влияние и место практик базовых асан йоги.

Характерные особенности исследований движения в технике ВМС: анатомическое исследование (костная система и система органов), нервная система (исследование реакции тела), исследований мышечной и эндокринной систем; если два не рефлексов и правильной реакции на практику йоги, активная практика и интеграция асан в танцевальное движение. Концепция свободного движения.

Тема 2. Методика построения принципы работы корпуса

Особенности постановки корпуса в технике ВМС. Центр тяжести. Принципы построения асан йоги. Базовые позы хатха-йоги.

Тема 3. Основные позиции и положения тела в пространстве и партере.

Позы в партере: собака, кобра, пирамида, камень, лист и так далее.

Позы в пространстве: богомол, цапля, и так далее. Статика динамика позы.

Тема 4. Экзерсис на середине.

Развёрнутые согревающие упражнения в партере и верхнем уровне.

Активная работа с полом, свинги корпусом, руками, ногами, скручивания, перекаты и кувырки, комбинированные упражнения на развитие эластичности мышц, связок, подвижности суставов.

Средняя часть занятий:

Упражнение на развитие исполнительского мастерства через последовательности заимствованных из классического танца традиционных комбинационных форм.

Тема 5. Кросс

Особенности работы в кроссе. Комбинации слайдов. Шифты.

Комбинации шагов С использованием координации рук. Смена направлений в пространстве, вертикаль-горизонталь.

Тема 6. Базовые прыжки.

Динамичные прыжки с позиции в позицию. Смена позиции с ложным прыжком, с активным прыжком. Изменение направления. Координация с головой. Динамичные прыжки. Особенности передвижения в прыжке. Прыжки со сменой уровня

Тема 7. Учебные комбинации в технике ВМС.

Усложнённые комбинации повторяющихся движений. Ритмические акценты дыхания во время движения, при работе без музыки. Использование дыхательного ритма как основа движения. Концепция импульсного движения, последовательность движения центров.

### Раздел третий. (Третий семестр)

Тема 1. История становления контактной провинции. Творческая педагогическая деятельность Стива Пэкстона.

Обзорная историческая справка периода и предпосылки возникновения техники контактной импровизации. Особенности и принципы построения техники. Особенности педагогической деятельности Пэкстона. Отличие и принципы контактной и бесконтактной импровизации (концепция eye contact). Балетмейстерские приемы при исследовании движения (ведущий-ведомый, тень, вопрос-ответ, рапид, обратный повтор и так далее).

Тема 2. Методика построения принципы работы корпуса.

Особенности постановки корпуса и отношение к телу в техниках контактной импровизации. Центр тяжести, работа с центром тяжести партнёра. Акцент на работу в естественных положениях и направлениях горизонтали и вертикали. Статичное и динамичное положение тела. Работа с перемещением.

Тема 3. Основные позиции и положения тела в пространстве и партере.

Особенности положения позиции тела в контемпорари данс. Положения и позиции импульсных центров. Статичная динамичная работа тела, чувство партнёра, баланс. Координация.

Тема 4. Экзерсис на середине.

Развёрнутые согревающие упражнения для партнёра. Расслабления через разогревочные разминания всех центров тела в отдельности. Работа на навыки доверия с полом, партнёром: отдельные центры, тело в целом. Простые и усложнённые задания на исследования движения партнёра,

работа с его весом, исследование пространства вокруг партнёра. Концепция eye contact – бесконтактное исследование импульсов движения, реакции и рефлексии тела, отдельных его центров.

Средняя часть занятия:

Упражнения на развитие исполнительского мастерства через последователей заимствованных из классического танца традиционных комбинационных форм.

Тема 5. Кросс.

Особенности работы вкроссе с партнёром. Вращения, переходы из уровней, скручивания, спирали.

Тема 6. Базовые прыжки.

Статичные и динамичные прыжки из позицию в позицию. Прыжки с помощью партнёра, помощь партнёру с прыжками. Усложненные комбинации прыжков на, в, от, под партнера. Прыжки со сменой уровня на стопу, на колени.

Тема 7. Учебные комбинации в технике контактной импровизации.

Использование простых балетмейстерских приемов для создания импровизационных этюдов. Сольная импровизация. Дуэтная импровизация. Импровизация в трио. Групповая импровизация.

Раздел четвёртый. (Четвёртый семестр)

Тема 1. История и становление техники Floor work.

Творческая и педагогическая деятельность Давида Замбрано. История создания техники flying low Давидом Замбрано. Характерные особенности построения движения внутри этой техники. Преимущества горизонтального движения над вертикальным. Принцип свободного скольжения и полёта пространства пола. Эволюция техники flying low в вертикальную плоскость, появление концепции passing through.

Тема 2. Методика построения принципы работы корпуса

Особенности постановки корпуса и отношению к телу технике flying low and passing through. Центр тяжести, перенос центра через скольжение. Принцип свободного движения в горизонтали. Работа с перемещением.

Тема 3. Основные позиции и положения тела в пространстве и партере.

Особенности положения и позиций тела в горизонтальной оси. Положения и позиции при скольжении импульсных центров. Статичная динамичная работа тема. Работа тела с полом, пространством пола, пространством вне пола.

Тема 4. Экзерсис на середине.

Развёрнутые согревающие упражнения в партере и верхнем уровне,222 активная работа с полом свинки корпусом, руками, ногами, скручивания, перекаты и кувырки, комбинированные упражнения на развитие эластичности мышц и связок, подвижности суставов и позвоночника.

Средняя часть занятия:

Упражнения на развитие исполнительского мастерства через последовательность заимствованных из классического танца традиционных комбинационных форм.

Тема 5. Кросс.

Особенности работы в кроссе. Комбинации слайдов. Сложные комбинации шагов, проездов, скольжений, координация рук. Смена направления в горизонтальном пространстве. Вращения, переходы из уровней через скручивание, спирали.

Тема 6. Базовые прыжки.

Статичные прыжки с позиции в позицию. Изменение горизонтали-вертикали в направлении прыжка. Координация с головой, руками, твистами и спиралями корпуса.

Тема 7. Учебные комбинации в технике Floor work.

Построение учебных комбинаций этюдов на основе работы с полом, скольжений, слайдов, перекатов, использования горизонтальной плоскости пола.

5.2 Учебно-методическая карта учебной дисциплины для дневной формы  
получения высшего образования

Тематический план на 2017-2018 учебный год

Темы	Всего часов	Практ. занятия	Теор. занятия
Раздел первый. (первый семестр)			
1. История и развитие контемпорари данс. Становление метода расслабления (соматическое обучение Мабель Тодд). Педагогическая деятельность Лилу Свейгард, Джоан Скинер.			
2. Методика построения и принципы работы корпуса в технике релиз.			
3. Основные позиции и положения тела в пространстве и партере в технике релиз.			
4. Экзерсис на середине в технике релиз.			
5. Кросс в технике релиз.			
6. Базовые прыжки в технике релиз.			
7. Учебные комбинации в технике релиз.			
Всего			
Раздел второй. (Второй семестр)			
1. Особенности техники ВМС (Body mind centering). Принцип исследования движения Бонни Коэн. Влияние и место практик базовых асан йоги.			
2. Методика построения принципы работы корпуса в технике ВМС.			
3. Основные позиции и положения тела в пространстве и партере в технике ВМС.			
4. Экзерсис на середине в технике ВМС.			
5. Кросс в технике ВМС.			
6. Базовые прыжки в технике ВМС.			
7. Учебные комбинации в технике ВМС.			
Всего			
Раздел третий. (Третий семестр)			
1. История становления контактной импровизации. Творческая педагогическая деятельность Стива Пэкстона.			
2. Методика построения принципы работы корпуса в контактной импровизации.			

3. Основные позиции и положения тела в пространстве и партере в контактной импровизации.			
4. Экзерсис на середине в контактной импровизации.			
5. Кросс в контактной импровизации.			
6. Базовые прыжки в контактной импровизации.			
7. Учебные комбинации в технике контактной импровизации.			
Всего			
Раздел четвёртый.(Четвёртой семестр)			
1. История и становление техники Floor work. Творческая и педагогическая деятельность Давида Замбрано.			
2. Методика построения принципы работы корпуса в технике floor work.			
3. Основные позиции и положения тела в пространстве и партере в технике floor work.			
4. Экзерсис на середине в технике floor work.			
5. Кросс в технике floor work.			
6. Базовые прыжки в технике floor work.			
7. Учебные комбинации в технике Floor work.			
Всего			

### 5.3 Список основной литературы

1. Гиршон А. Танец как метафора и не только // Танцевальная импровизация: теория, история, практика. № 1. 1999. С. 4–5.
2. Дункан А. Танец будущего. Моя Жизнь. И. Шнейдер. Встречи с Есениным. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. 448 с.
3. Королева Э. А. Ранние формы танца. Кишинев: Штиинца, 1977. 215 с.
4. Ромм В. В. К методике палеохореографического анализа / Новосиб. гос. техн. ун-т, Кафедра истории мировой культуры. Новосибирск., изд-во НГУ 1994. 128 с.
5. Уайтекер П. Движение, импровизация и телесные ощущения в арт-терапии // Арт-терапия в эпоху постмодерна / Под ред. А. Копытина. СПб.: Речь, 2002. С. 85–104 с.
6. Эндрюс Т. Магия танца / Пер. с англ. М.: REFL-book; К.: Ваклер, 1996. 256 с.
7. Cohen B. B. The Action in perceiving // Contact Quarterly. Vol. XII. N. 3. Fall 87.
8. Hodgson J. Mastering movement. The life and work of Rudolf Laban, Routledge, New York, 2001, 268 p.
9. Jackson M. Thinking through the Body: An Essay on Understanding Metaphor // Social Analysis. 14: 127–49. 1983.
10. Laban R. Modern Educational Dance. London: MacDonald & Evans, 1975.
11. Sheets-Johnstone M. The Roots of Thinking. Philadelphia: Temple University Press, 1990.
12. Sherborne V. Developmental Movement for Children. Cambridge: Cambridge University Press, 1990.
13. Schilder, P. The Image and Appearance of the Human Body. New York: International Universities Press, 1950.
14. Shoop T. Won't you join the dance? New York, 1974. 202 p.

15. Zaporah R. Action Theater: Improvisation of presence. North Atlantic Books, Berkeley, California, 1995. 275 p.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ

#### 5.4 Список дополнительной литературы

1. Балет: энциклопедия / Гл. ред. Ю. Н. Григорович. М.: Советская энциклопедия, 1981. 623 с.
2. Гиршон А. Импровизация и хореография // Танцевальная импровизация: теория, история, практика. № 1. 1999. С. 9–10.
3. Гиршон А. Танцевальная импровизация: за пределами терапии // Танцевальная импровизация: теория, история, практика. № 1. 1999. 26 с.
4. Дункан А. Моя жизнь / Пер. Я. Яковлева. М.: Федерация, 1930. 286 с.
5. Дункан А. Моя исповедь. Рига: Книга для всех, 1928. 266 с.
6. Из Хаоса в Космос // Материалы международного фестиваля: Тело. Дыхание. Дух / Под ред. В. В. Козлова. М., 1995. 172 с.
7. Королева Э. А. Танец, его происхождение и методы исследования (по работам зарубежных ученых XX века) // Советская этнография. 1975. № 5. С. 147–155.
8. Куракина С. Н. Феномен танца (социально-философский и культурологический анализ). Автореф. дис. ...канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 1994.
9. Курис И. Психолого-педагогические особенности обучения элементам йоги и индийского танца в физической рекреации: Дис. ... канд. Пед. наук. М., 1996. 200 с.
10. Пиз А. Язык телодвижений. М.: АЙ КЬЮ, 1992. 262 с.
11. Ромм В. В. Что такое палеохореография // Балет. 1996. № 2. С. 22–24.
12. Уральская В. И. Природа танца. М.: Советская Россия, 1981. 112с.
13. Эндриус Т. Язык животных / Пер. с англ. М.: КРОН-ПРЕСС, 2000. 607 с.
14. Daly A. Movement analysis // TDR: The Drama Review. Vol. 32. 1982. P. 40–52.

15. Desmond J. *Meaning in Motion: New Cultural Studies of Dance*. London: Duke University Press, 1997.
16. Johnson M. *The Body in the Mind: The Bodily Basis of Meaning, Imagination and Reason*. London: University of Chicago Press, 1987.
17. Levy F. The evolution of modern dance therapy // *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*. Vol. 59. 1988. May. P. 34–41.
18. Melatic V. *Body-Space-Expression: The development of Rudolf Laban's movement and dance concerts*. Berlin; N.Y., 1987. 265 p.
19. Preston-Dunlop, V. (1980). *A Handbook for Dance in Education*. Longman. London. 217 p.
20. Sachs C. *World History of the Dance*. N.Y., 1997. 497 p.
21. Schwarz R. Space movement and meaning // *Contact Quarterly*. Vol. 18. N 2. Summer/fall 93.
22. Sheets-Johnstone M. *The primacy of movement*. Amsterdam & Philadelphia: John Benjamins Publishing Co., 1999.
23. Sheets-Johnstone M. *The Phenomenology of Dance*. Philadelphia, Ayer Co Pub., 1980.