

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ  
КАФЕДРА СУЧАСНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ

Бігус О.О., Маншилін О.О., Кондратюк Д.О., Мова Л.В.,  
Журавльова А.В., Герц І.І., Донченко Н.П., Батєєва Н.П.

# СУЧАСНИЙ ТАНЕЦЬ

## ОСНОВИ ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ

Навчальний посібник

Київ  
Видавництво Ліра-К  
2016

УДК 793.322(075)  
ББК 85.325.7я73  
С 916

*Рецензенти:*

**П. М. Білаш** – кандидат мистецтвознавства, директор Департаменту мистецтв та навчальних закладів Міністерства культури України;

**М. М. Вантух** – народний артист України, професор, академік АМУ, генеральний директор-художній керівник Національного заслуженого академічного ансамблю танцю України ім. П. Вірського, Герой України, лауреат Національної премії України ім. Тараса Шевченка;

**Л. Л. Макаренко** – доктор педагогічних наук, професор Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова;

**Р. В. Поклітару** – художній керівник театру «Київ модерн-балет», лауреат Національної премії України ім. Тараса Шевченка, народний артист Молдови;

**О. П. Хижна** – доктор педагогічних наук, професор Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

*Рекомендовано до друку рішенням вченої ради  
Київського національного університету культури і мистецтв  
(протокол № 2 від 29.08.2016)*

**С 916 Сучасний танець. Основи теорії і практики** : навч. посіб. / О. О. Бігус, О. О. Маншилін, Д. О. Кондратюк, Л. В. Мова, А. В. Журавльова, І. І. Герц, Н. П. Донченко, Н. П. Батєєва. – Київ : Видавництво Ліра-К, 2016. – 264 с.

**ISBN 978-617-7320-77-6**

У навчальному посібнику розглядається широке коло питань щодо історії і теорії сучасного танцю, висвітлюються виконавське та балетмейстерське мистецтво, художньо-естетичні пріоритети західноєвропейських танцювальних шкіл, а також питання методики професійної підготовки фахівця.

Навчальний посібник стане у нагоді студентам вищих навчальних закладів культури і мистецтв, викладачам, фахівцям-практикам у галузі хореографічного мистецтва.

УДК 793.322(075)  
ББК 85.325.7я73

**ISBN 978-617-7320-77-6**

© Колектив авторів, 2016  
©Видавництво Ліра-К, 2016

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ГЕНЕЗИС СУЧАСНОГО ТАНЦЮ: ВИДИ І НАПРЯМИ, ПРЕДСТАВНИКИ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ШКІЛ</b>	
1.1. Рудольф Лабан як одна з ключових фігур сучасного танцю (О. О. Маншилін).....	7
1.2. Творчість Доріс Хамфрі у контексті розвитку американського танцю модерн (О. О. Маншилін).....	21
1.3. Методологія творчості Мерса Каннінгема в контексті авангардних течій у мистецтві середини ХХ ст. (О. О. Маншилін).....	44
1.4. Джаз-танець: історія становлення (Д. О. Кондратюк).....	68
<b>РОЗДІЛ 2. ТЕХНІКА. КОМПОЗИЦІЯ. ІМПРОВІЗАЦІЯ</b>	
2.1. Особливості якості руху у техніці створення та виконання танцю (Л. В. Мова).....	83
2.2. Контактна імпровізація як засіб самопізнання та самовираження (Л. В. Мова).....	111
<b>РОЗДІЛ 3. СУЧАСНИЙ ПОПУЛЯРНИЙ ТАНЕЦЬ</b>	
3.1. Соціальні танці як своєрідна форма спілкування (А. В. Журавльова).....	123
3.2. Молодіжні танці як простір для творчої реалізації особистості (А. В. Журавльова).....	150
<b>РОЗДІЛ 4. БАЗОВА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦЯ З СУЧАСНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ</b>	
4.1. Основні характеристики модерн-джаз танцю (Д. О. Кондратюк).....	169
4.2. Класичний танець у системі підготовки фахівця з сучасної хореографії (І. І. Герц, Н. П. Донченко).....	178
4.3. Методика розвитку фізичних можливостей танцівника (І. І. Герц).....	191
4.4. Використання засобів акробатики в процесі набуття умінь та навиків (Н. П. Батєєва).....	234

---

## ВСТУП

Нові та відповідальні завдання, які ставить перед мистецтвом сучасна епоха, можуть бути розв'язані лише шляхом постійного, безкомпромісного пошуку митцями новітніх форм художньої творчості.

Сьогодні нова соціокультурна ситуація в країні переконує теоретиків і практиків хореографічного мистецтва у необхідності розуміння руху законів художньої творчості у часі, в реальному історичному розвитку мистецтва.

В умовах європейської інтеграції нашої держави досить актуальним є розвиток сучасного хореографічного мистецтва в Україні, в контексті традицій європейських танцювальних шкіл, зі збереженням, водночас, наших власних багатовікових традицій.

Перебуваючи в постійному динамічному розвитку, сучасний танець використовує різноманітні танцювальні стилі, тому майбутній фахівець з сучасної хореографії повинен володіти не лише віртуозною технікою, а й широким діапазоном знань в різних видах танцювального мистецтва, і мистецтва взагалі, вмінням втілити ці знання в своїй творчості, бачити в сьогоднішній реальності народження та розвиток нових пластичних образів.

Переважає більшість хореографів, вдосконалюючи свою професійну майстерність, глибоко проникаючи в сутність життєвих процесів, опановуючи і використовуючи творчу спадщину видатних попередників, сміливо шукаючи власні, свіжі та оригінальні рішення актуальних творчих питань, творять сучасну хореографічну культуру.

Розвиток творчих здібностей майбутнього хореографа стає одним із першочергових завдань спеціальної освіти. Від того, наскільки буде реалізований творчий потенціал балетмейстера і танцівника у професійній сфері, в кінцевому підсумку залежить прогрес і майбутнє сучасного танцю в Україні.

Варто зазначити, що психолого-педагогічні проблеми і методи професійної освіти фахівців у галузі сучасного хореографічного мистецтва потребують багатостороннього підходу. З позицій широкомасштабності поняття, що майстер сучасного танцю – творець сценічного мистецтва, потрібно спромогтися відповісти на вельми нагальні питання: що таке хореограф, яка його роль у людській культурі, в чому полягають його здібності, які зі звичайної людини роблять майстра хореографічного мистецтва? Тут прямий вихід до практичних запитів хореографічної педагогіки – такої нелегкої і важливої на сьогоднішній день науки.

Підготовка фахівців із сучасної хореографії зумовлена зміною методів та технологій навчання у вищій школі, які, перш за все, повинні сформувати професійні якості студентів і розширити їхнє художнє світосприйняття. Вдосконалення хореографічної педагогіки на кафедрі сучасної хореографії можливе лише при діалектичній взаємодії та взаємопроникненні трьох основних факторів: творчого пошуку педагогів-практиків, постійного звернення до педагогічної спадщини діячів хореографії минулого та активного використання у хореографічно-педагогічному процесі досягнень сучасної науки.

У посібнику викладений багатий досвід викладачів кафедри сучасної хореографії Київського національного університету культури і мистецтв, отриманий в



---

процесі багаторічної творчої та педагогічної роботи, а також, завдяки співпраці з європейськими колегами, відомими хореографами сучасності.

Метою навчального посібника є розкриття теоретичних і практичних питань кваліфікаційної підготовки фахівця з сучасного танцю, розвитку його професійних навичок та вмінь. А також, книга принесе користь майбутнім молодим спеціалістам у галузі сучасної хореографії в їхній творчій роботі над собою, оскільки теоретичні знання вони зможуть інтегрувати у свою практичну діяльність. Навчальний посібник націлює студента на самоосвіту, тобто на спостереження, пізнання, осмислення та перевірку знань.

Зміст посібника включає в себе детальний розгляд основ теорії та практики сучасного танцю, методики викладання фахових дисциплін.

Перший розділ книги присвячений генезису сучасного танцю. На основі значного фактичного матеріалу проаналізовано методологію творчості деяких представників модернізму у хореографічному мистецтві. В першому розділі ґрунтовно вивчено два аспекти провідних методологій сучасного танцю. Перший аспект – техніка усвідомлення, аналізу та виконання танцювальних рухів; другий – методика композиції хореографічних творів. Дані аспекти розглянуто на матеріалі творчої, викладацької та дослідницької роботи кількох провідних представників модерн танцю, активні фази діяльності яких припали на різні періоди розвитку сучасного танцю. Детально описано діяльність Р. Лабана і Д. Хамфрі, окреслено їхню роль у процесах становлення та розвитку сучасного хореографічного мистецтва. Частина матеріалів присвячена діяльності М. Каннінгема. Нові методи композиції, запроваджені хореографом у співпраці з композитором-авангардистом Джоном Кейджем, спровокували грандіозні зміни у способах створення, виконання та сприйняття танцювальних творів. Також, у першому розділі викладена історія джаз-танцю.

В другому розділі «Техніка. Композиція. Імпровізація» описано різноманітні техніки contemporary та побудови композиції сучасного хореографічного твору, а також принципи імпровізації, зокрема, контактної, в сучасному танці, яка вимагає альтернативного мислення. Автором сформульовано інноваційні форми проведення практичних занять.

Третій розділ посібника створений на основі узагальненого досвіду роботи на кафедрі сучасної хореографії (дисципліна «Теорія та методика викладання популярних танцювальних стилів»). Авторка висвітлює роль танцю, як одного з найпопулярніших засобів відпочинку, спілкування та творчої самореалізації. В розділ включені основні відомості про соціальні та молодіжні танці, а також, детально викладено матеріал, присвячений їхнім музичним особливостям, історії їх виникнення та розвитку.

Четвертий розділ розкриває особливості базової підготовки фахівця з сучасної хореографії.

Тенденція ускладнення хореографічної лексики, використання нових віртуозних елементів простежується в усіх напрямках танцювального мистецтва. Залучення до навчання широкого кола вихованців, різних за віком і професійними можливостями, передбачає врахування цілого ряду параметрів: від професійних даних до психологічних якостей особистості, а це в свою чергу потребує індивідуального підходу до визначення методів та прийомів навчання. Саме тому, у підрозділі

---

«Класичний танець у системі підготовки фахівця з сучасної хореографії» автори акцентують увагу на методиці виконання класичного танцю, що сприяє формуванню таких професійних якостей виконавця, як гнучкість, витривалість, техніка і амплітуда рухів, сила, пластика та ін.

Проте дана дисципліна потребує певних фізичних даних, без яких неможливе якісне її опанування. З цією метою на практичних заняттях у навчальних закладах, в хореографічних колективах вводиться цілий комплекс вправ, які сприяють індивідуальному розвитку тих чи інших професійних даних. На основі знань з анатомії, фізіології, біомеханіки рекомендований комплекс вправ, які сприяють розвитку рухових функцій учня, виконують коригуючу роль і в кінцевому результаті сприяють підвищенню якості навчання.

Автор, розподіливши вправи на певні групи, дає методичні рекомендації до їх виконання, наголошує на необхідності дотримання основних принципів, які забезпечать результативність занять.

У сучасному хореографічному мистецтві широке застосування отримало використання засобів акробатики. В підрозділі «Використання засобів акробатики в процесі набуття умінь та навиків» розглянуто теоретичні основи початкової та дуетної (парної) акробатичної підготовки виконавців сучасного танцю. Описано базові елементи акробатики та подано методичні рекомендації щодо їх правильного виконання. Запропоновано використання складних координаційних акробатичних вправ для розвитку фізичних якостей та удосконалення спеціальної фізичної підготовки виконавців сучасного танцю.

Посібник доповнений ілюстрованим матеріалом, який полегшить студентам розуміння його змісту.

Висловлюємо велику подяку за сприяння у виході в світ посібника Президенту Київського національного університету культури і мистецтв, доктору педагогічних наук, професору М. М. Поплавському, першому проректору КНУКіМ, доценту, заслуженому працівнику культури України І. С. Бондару, проректору КНУКіМ, доктору філософських наук, професору С. Д. Безклубенку, декану факультету хореографічного мистецтва КНУКіМ, професору Л. Ю. Цветковій. Окрема вдячність колективу наукової бібліотеки КНУКіМ на чолі з кандидатом культурології Ю. І. Горбанем.

Досвід викладачів кафедри сучасної хореографії представляється вперше. Вперше систематизуються та викладаються ті напрацювання, які до цього часу існували у вигляді схематичних навчальних програм і розкривались лише шляхом пояснення та практичного показу безпосередньо в аудиторії.

Ця книга, безсумнівно, принесе користь викладачам хореографічних дисциплін, студентам та шанувальникам сучасного танцю.

*О. О. Бігус*  
заслужений діяч мистецтв України,  
кандидат мистецтвознавства, доцент,  
магістр державного управління,  
завідувач кафедри сучасної хореографії  
Київського національного університету  
культури і мистецтв

## РОЗДІЛ 1

### ГЕНЕЗИС СУЧАСНОГО ТАНЦЮ: ВИДИ І НАПРЯМИ, ПРЕДСТАВНИКИ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ШКІЛ

#### 1.1. Рудольф Лабан як одна з ключових фігур сучасного танцю (О.О. Маншилін)

Деконструкція та аналіз рухів людського тіла з метою знайти засоби нової виразності є однією з ключових тенденцій розвитку театральної думки ХХ ст. Приклади пошуків у цьому напрямку – біомеханіка В. Меєрхольда у драматичному театрі, робота з «фігуринами» О. Шлеммера у «театрі художника», «граматика» театру пантоміми Е. Декру. Хореологія Р. Лабана – один із фундаментальних зразків аналітичного підходу в театрі танцю.

Термін «хореологія», позначаючи одну із складових комплексу дисциплін, що вивчають танець, почав вживатися в українській мистецтвознавчій літературі тільки в останні роки.

Проте, розглянувши різницю між окремими сучасними визначеннями цього терміну, доктор мистецтвознавства О. Чепалов справедливо зазначає: «Дефініція «хореологія» не є науково визнаною та усталеною як у культурологічних дослідженнях, так і у звичайному професійному обігу хореографів та виконавців» [1, с. 80]. Дана стаття розглядає хореологію у певному історичному контексті, у тому її вигляді, який був запропонований одним з фундаторів цієї дисципліни – Рудольфом Лабаном.

Рудольф Лабан (1879-1958) – одна з ключових фігур в історії хореографії ХХ ст. Відомий він перш за все як один з лідерів руху **Ausdruckstanz** (нім. «виразний танець» або «експресіоністичний танець» в історичній термінології) – потужного, неоднорідного за структурою напрямку, що одержав найбільший розвиток у Німеччині часів Ваймарської республіки. Р. Лабан – викладач, хореограф, організатор мережі шкіл танцю, керівник кількох танцювальних груп, організатор фестивалів та масових дійств. Проте значення цієї особистості – не лише історичне.

Р. Лабан розробив власний оригінальний підхід до хореографічного мистецтва, що базується на глибокому аналізі рухової активності людини. Підхід у цілому



*Р. Лабан у 50-річному віці*

автор називав хореологією. Пізніше з'явилася назва «Лабанівська система аналізу рухів» (Laban Movement Analysis, LMA). Окремі частини цієї системи розроблялися дослідником протягом всього життя, а також одержали незалежний від автора розвиток у роботі його учнів та співробітників. Сьогодні лабанівська система є одним із важливих елементів, на якому базується поступ сучасного танцю. Вона також є складовою багатьох методик дослідження хореографічного мистецтва.

Р. Лабан народився у м. Братиславі у родині військового. Джерелами його дитячих та юнацьких вражень були культурне (зокрема театральне) життя Відня кінця XIX – поч. XX ст., військові паради та придворні церемоніали, мандрівки до південних (балканських) регіонів Австро-Угорської імперії. Дослідники підкреслюють той факт, що Р. Лабан з дитинства міг спостерігати широкий спектр релігійної обрядовості: католицької, протестантської, православної та мусульманської. Південнослов'янські хороводи і танці суфійських ченців (дервішів) були для нього прикладами застосування танцю в якості елемента релігійної (духовної) практики.

Закінчивши гімназію у Братиславі, 1900 р. Р. Лабан їде навчатися живопису та архітектури до паризької «Школи красних мистецтв» (École des Beaux-Arts). «Його прагнення жити життям артиста було далеким від егоцентричного бажання розкрити власну душу в живописі, швидше це була самоусвідомлена потреба захистити духовний вимір життя від спустошуючого впливу індустріалізації. Він бажав приєднатися до людей, які, на його погляд, мали відчуття відповідальності і засоби для відродження атакованої індустріалізацією душі мешканця міста», пише провідний біограф Р. Лабана Валері Престон-Данлоп [8, с. 7].

У Парижі молодий чоловік бере участь у діяльності одного з квазі-розенкрейцерських товариств. Деякі езотеричні концепти пізніше стали елементами лабанівських принципів аналізу рухів: усвідомлення енергетичного центру тіла і здатності збирати та розсіювати енергію відносно цього центру, поняття аури, протиставлення візуального та інтуїтивного бачення.

Хореографія стане основним видом діяльності Р. Лабана тільки через десятиліття, але тут, у Парижі, він бере уроки класичного танцю, вивчає основи дельсартизму, ймовірно, бачить виступи А. Дункан.

З 1910 р. Р. Лабан мешкає у Мюнхені – «місті мистецтв» (Kunststadt), як його тоді називали. У цей час тут працює В. Кандинський, одну з ключових ідей котрого – відмову від репрезентативності і усвідомлення експресивної сили власне засобу виразності (у живописі – кольору та форми) – Лабан запозичує для власних пошуків.

Танець був важливою складовою культурного життя Мюнхена. Новий напрям, який виникав тут, був «яскравою протилежністю інноваціям в балеті, запровадженими Дягілевим в паризьких «Російських сезонах»... Там – розкіш та масштабність задіяних засобів, тоді як Мюнхен вимагав простоти та матеріальності» [8, с. 18].

1912 р. Р. Лабан організовує у Мюнхені власну школу танцю. Починаючи з наступного літа, його групу щороку запрошують до Монте Веріта (Аскона, Швейцарія) – відоме на той час місце зібрання письменників, художників, філософів, натуристів<sup>1</sup> і анархістів, усіх шукачів альтернативних життєвих шляхів, накреслених на основі ідеалів наближеності до матеріальності природи та природних сил.

<sup>1</sup> Натуризм (або «культура вільного тіла» (Freikörperkultur) прагнув до максимального злиття з природним середовищем, зокрема через звільнення від одягу.

У цьому середовищі Р. Лабан знайомиться з антропософією Р. Штайнера та евритмією – новим видом мистецтва, що поєднував у собі поезію, музику та пластику тіла і, як стверджував Р. Штайнер, призводив до істинного пізнання людини. Тут він вивчає основи далькрівської евритміки – методики навчання музиці через використання руху (шляхом виконання спеціальних ритмо-пластичних комбінацій). При тому, що обидві названі дисципліни пропонували новий підхід до використання тіла людини, перша, евритмія, мала на меті духовний поступ, тоді як евритміка виховувала тіло як інструмент виразності. Власний підхід до мистецтва танцю Р. Лабан формує у співпраці з Сюзан Перроте та Марі Вігман, випускницями школи Е. Жака-Далькроза. Важливим був також вплив ідей нової дисципліни – психоаналізу. Зокрема, Р. Лабан вивчає роботу К. Юнга над архетипами і чотирма функціями психіки – інтуїцією, сприйняттям, мисленням та емоційним переживанням.

Протягом Першої світової війни Р. Лабан мешкає у Швейцарії, де займається розробкою власних ідей щодо танцю та апробує їх у викладацькій роботі та мистецькій практиці. Перш за все дослідник прагнув усвідомити **виразність танцю самого по собі**, позбавленого репрезентативності, відділеного від інших видів мистецтва, з якими він традиційно існував у театрі. Р. Лабан підкреслював, що незалежному розвитку танцю заважає його підпорядкованість літературній основі та музиці.

Стверджуючи, що танець, який передає враження від музики, не може бути виразним (ausdrucksvoll) на власних правах, Р. Лабан зауважував: «Музичний ритм не властивий людському тілу... Розподіл часу в природних рухах людської істоти не має нічого спільного з метричними ритмічними системами. Вони підпорядковані іншим законам» [8, с. 24].

Для усвідомлення цих законів було визначено три аспекти ритму рухів:

– **просторовий ритм**, тобто акцентування та нерівномірна напруженість окремих ділянок простору, що проявляється у почерговому використанні різних напрямків рухів;

– **ритм часу**, який формується поєднанням рухів однакової чи різної тривалості;

– **ритм ваги (сили)**, що походить з мускульної енергії і є акцентуванням напруження м'язів.

Всі три аспекти ритму завжди діють одночасно, але кожен може бути головним у конкретній фізичній дії. Р. Лабан писав того часу про ритм рухів як про «поезію напружень тіла»: «Досвід просторового напруження форми і змін форми (що є рухом) є основою всього усвідомлення, здатності до сприйняття, всіх знань і всіх міркувань... Людський рух є архетипом всіх напружень, якими є і які утворюють думки, почуття, акти волі тощо» [8, с. 6]

Подальший розвиток методики Р. Лабана відбувався у Німеччині, де його задуми – у викладанні і теоретичних дослідженнях, у створенні хореографії і організаційній роботі – було реалізовано найбільш повно. 1921 р. у Штутгарті він створив власний театр танцю (Tanzbühne Laban). Також його запрошують для постановки вистав і танцювальних сцен в інші театри. Крім того, він не полишає виконавської практики (до сорокасемирічного віку). 1922 р. у Гамбурзі відкривається школа Лабана, а 1926 р. мережа його шкіл у Німеччині та інших європейських країнах налічувала понад двадцять осередків, що займалися не лише професійно орієнтованим вихованням, але і роботою з аматорами, організовуючи **«Хори рухів»** (Bewegungschören).





*Учасники берлінського Хору рухів Р. Лабана, 1923 р.*



*Чоловіча група берлінської школи Р. Лабана, 1923 р.*

В основі ідеї «хору рухів» були два враження, що залишились у Р. Лабана з дитинства: військові паради і південнослов'янські народні танці. «Хори рухів» мусили стати у соціальному житті тим, чим раніше був фольклорний танець, який утратив своє значення внаслідок урбанізаційних процесів. Протягом 20-х рр. ХХ ст. ідея «хору рухів» була реалізована через мережу шкіл Р. Лабана, розташованих у різних частинах Німеччини та інших європейських країнах. Кожна школа приділяла увагу у тому числі й аматорам. Курси *Bewegungschöre* запроваджували також в «академіях для дорослих» і громадських центрах.



*Групова композиція, 1928 р.*

Під час щотижневих занять відвідувачів знайомили з вихованням тіла на основі розроблених Р. Лабаном концепцій природного руху, його просторових моделей і динамічних якостей. Викладачі розділяли учнів на групи верхніх (*high*), середніх (*medium*) і нижніх (*deeper*) муверів (англ. *Mover* – той, що рухається), що відбувалося на основі природних схильностей кожної особистості. Верхні мувери надавали перевагу легким, жвавим і піднесеним рухам; середні мувери – свінговим (англ. *Swing* – качатися) і текучим рухам; нижнім муверам були близькі сильні, енергійні і заземлені рухи. Це розділення сприяло створенню індивідуального характеру групи.

Колективні вправи (що включали як імпровізацію, так і структурований матеріал) проводилися з таким розрахунком, щоб активізувати чуттєвість до групового ритму і форми. На наступному етапі рухи груп «оркеструвалися», створюючи контрасти і співзвуччя: групи з'єднувалися в одне ціле, розділялись, формували окремі кола.



Р. Лабан відзначав: «Основною метою хорів рухів завжди повинно бути спільне переживання радості руху. Це потрібно для значного розширення внутрішнього досвіду та, серед іншого, підсилення спраги до об'єднання»<sup>2</sup>.



*Хор рухів на Канікулярних курсах сучасного танцю в Моретон Холл, 1942 р.*

Надзвичайно цікаво порівняти тут думку Р. Лабана з міркуваннями ідеолога антропософії Рудольфа Штайнера щодо «колективного Я»: «Що ж захищає людину від ізоляції, від втрати напрямку і мети, які раніше давала йому групова душа?... Кожен має власне судження, власну релігію; дійсно, те, що кожен мусить мати власну думку, багато хто оцінює як ідеальний стан справ. Однак все це неправильно. Адже коли люди перетворюють свої звичайні міркування на щось більш внутрішнє, вони обов'язково і найприроднішим шляхом приходять до **спільної думки**» [2, с. 11]. Наближеність ідей Р. Штайнера і Р. Лабана відмічають багато дослідників. Зокрема, Каріна Ліліан пише: «Терапевтична танцювальна методика Штайнера, евритмія... практикувалася у Монте Веріта з самого початку (XX ст. – О.М.) століття. Вплив Р. Штайнера прочитується в роботі Лабана «Die Welt des Tänzers» («Світ танцівників»), опублікованій 1920 р.» [4, с. 31].

<sup>2</sup> Цит. за: Movement choir // International encyclopedia of dance: 6 vols. – vol. 4 / Edited by Selma Jeanne Cohen and others. – New York: Oxford University Press, 1998. – P. 475-477.

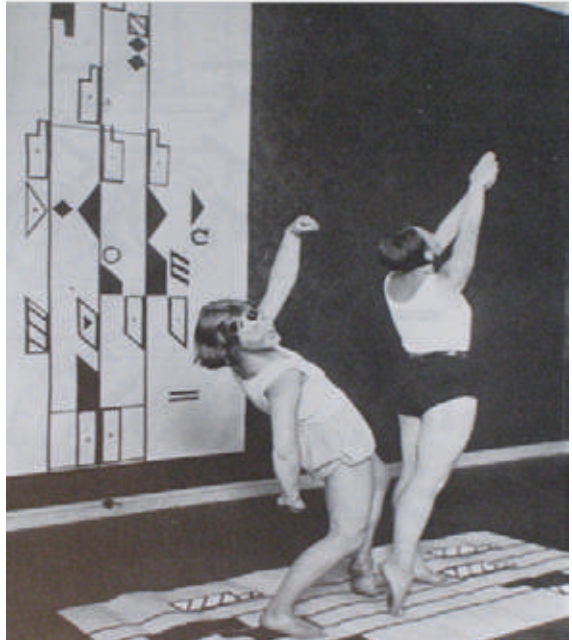


Лабанівські хори рухів мусили стати інструментом колективної творчості. Хореографічні композиції, що виникали у результаті, перетворювалися на видовища під час громадських святкувань. Р. Лабан називав такі композиції сальтатами (від лат. saltata, досл. «танцювальна»; *tragoedia saltata*, «танцювальна трагедія» за участю мімів і хору була однією з форм театральних видовищ у Давньому Римі). Теми сальтат здебільшого пропонували самі члени груп. Вони часто відображали міське життя і трудовий досвід учасників.

1926 р. Р. Лабан започаткував «Хореографічний інститут», що займався дослідженням танцю та збором знань про нього. Інститут почав свою роботу у Вюрцбурзі, а через рік облаштувався у Берліні.

Протягом «німецького періоду», що тривав з 1919 р. по 1937 р., Р. Лабан опублікував десятки статей та кілька монографій, що відобразили його педагогічний та дослідницький досвід. У книзі «Світ танцівників»<sup>3</sup> викладено загальні погляди автора на мистецтво танцю; «Хореографія»<sup>4</sup> являє собою перший ескіз теорії руху у просторі; у книзі «Schrifttanz»<sup>5</sup> здійснено першу спробу описати універсальну систему запису танцю, яку сьогодні називають «Кінетографією Лабана» або «Лабанотациєю». З самого початку своєї діяльності у царині танцю Р. Лабан цікавився способами його фіксації. Він писав: «Існує багато систем – старих і нових – запису танцю і запису рухів взагалі, але більшість з них обмежена окремим стилем рухів, з яким нотатор або читач знайомі. Сьогодні нам потрібна система запису, яка може використовуватися універсально, і я спробував знайти шлях в цьому напрямку. Вивчення сотень різних форм графічного зображення символів різних алфавітів та інших символів, зокрема в музиці і танці, допомогло мені висунути нову форму хореографії, яку я називаю «кінетографією» [5, с. VIII].

**Опис власної системи аналізу рухів у танці Р. Лабан** починав впровадженням термінів «хореографія», «хореологія», «хореотика» та «хореософія»<sup>6</sup>.



*Танцівники Хореографічного інституту демонструють Кінетографію, 1928 р.*

<sup>3</sup> Laban R. Die Welt des Tänzers / Rudolf von Laban. – Stuttgart: W. Seifert Verlag, 1920. – 264 p.

<sup>4</sup> Laban R. Choreographie: erstes Heft / Rudolf von Laban. – Jena, 1926. – 103 p.

<sup>5</sup> Schrifttanz – нім., «запис танцю». Laban R. Schrifttanz: methodic, orthography, erläutungen / Laban. – Wien: Universal edition, 1928. – 2 vol.

<sup>6</sup> В сучасній класифікації дисциплін лабанівське визначення «хореографія» відповідає запису та реконструкції танцю, «хореософія» – соціології та етнології танцю.

«Хореософія – давньогрецьке слово, від *хорос*, що означає коло, і *софія*, що означає знання або мудрість. Ідеї цього знання проявляються через вивчення всіх типів кіл, які існують у природі і житті... Хореософія стала комплексною дисципліною у часи високої еллінської культури. Підрозділи знання про кола ... називалися *хореографія*, *хореологія* та *хореотика*. Перше, хореографія, дослівно означає малювання або написання кіл. Це слово досі вживається: ми називаємо планування і композицію балету чи танцю *хореографією*. Протягом століть це слово використовувалося для визначення процесу змалювання фігур і символів рухів, що їх композитори танцю, або хореографи, занотовували для пам'яті» [5, с. VII-VIII].

«Хореологія – це логіка чи наука про кола, що може здатися суто геометричною, проте насправді вона була набагато ширшою. Це був вид граматики і синтаксису мови рухів, що розглядає не тільки зовнішню форму руху, але також і його інтелектуальний та емоційний зміст. Це базувалося на переконанні, що рух і емоція (*motion and emotion*), форма і зміст, тіло і розум неподільно зв'язані... Хореотику можна тлумачити як практичне вивчення різноманітних форм (більш чи менш) гармонійних рухів» [5, с. VII-VIII].

Розробляючи власний підхід як систему хореографічного виховання, Р. Лабан запровадив три основні навчальні дисципліни:

– **хореотика** – «вивчення гармонійного змісту *просторових форм* і способів, якими вони реалізуються в русі»<sup>7</sup>;

– **евкінетика** – вивчення *динамічних якостей* руху;

– **нотація** – запис рухів і танців за допомогою системи символів для позначення частин тіла, напрямків руху та їхніх якостей; у педагогічній роботі вправи з нотації розвивали здатність учнів до мислення термінами руху (кінестетичного мислення).

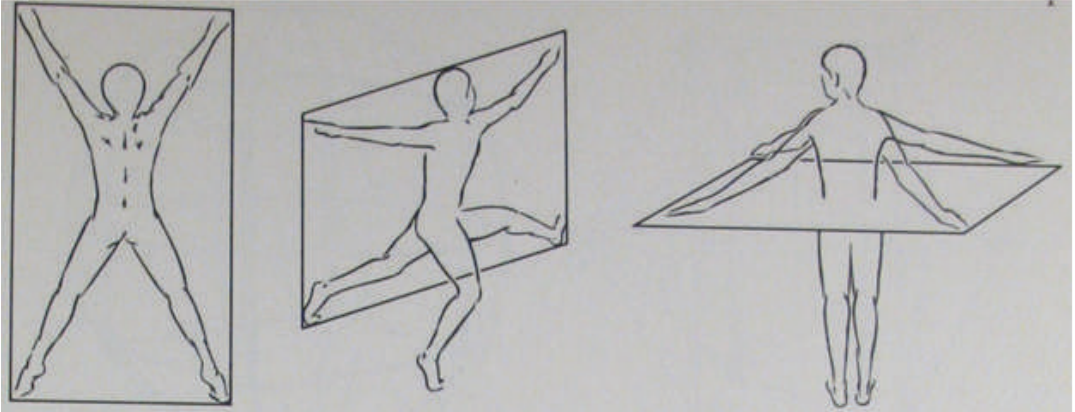
Вихідним положенням хореотики Р. Лабана є переконання у тому, що просторова організація гармонійних рухів людського тіла підкоряється тим самим законам, що і організація форм у природі (кристали, рослини і тварини). Отже, дослідником було розглянуто рухи людини як процес створення фрагментів кристалічної структури. Джерелом такого підходу було античне знання про динамічну кристалізацію, на підставі якого Платон визначив п'ять тілесних фігур – правильних багатогранників, що є основою світобудови: куб, октаедр, тетраедр, ікосаедр і додекаедр.

«Наше тіло, – писав Р. Лабан, – є дзеркалом, крізь яке ми усвідомлюємо одвічні обертальні рухи всесвіту з його багатокутними ритмами. Багатокутник – це коло, в якому установлено просторовий ритм... Трикутник акцентує три точки в лінії кола, чотирикутник – чотири точки, п'ятикутник – п'ять точок і т.д. Кожен акцент означає переривання лінії кола і появу нового напрямку» [5, с. 26].

Розвиваючи ідею про те, що рух у різних напрямках простору має у собі формоутворюючу силу, наявну у будові кристалічної структури, Р. Лабан запропонував інструмент усвідомлення цієї сили – **кінесферу** (від давньогрецьк. – *kinesis*, рух, и *sphaira* – м'яч, або сфера). Її центр співпадає з центром ваги тіла, а розмір визначається крайніми точками, до яких може дотягнутися людина, не рушаючи з місця. Повна кінесфера має форму кулі (подібно до аури), проте окремі сполучення рухів відбуваються в її спрощених моделях: тетраедри, кубі, октаедри,

<sup>7</sup> Цит.за: *Choreography and dance studies*. Vol. 8. *Dance words* / compiled by Valerie Preston-Dunlop. Amsterdam: Harwood academic, 1998. – P. 612.

ікосаедри тощо. Тіло може займати малий простір в кінесфері або розширюватися до її периметру.



*Площини рухів: вертикальна, сагітальна та горизонтальна*

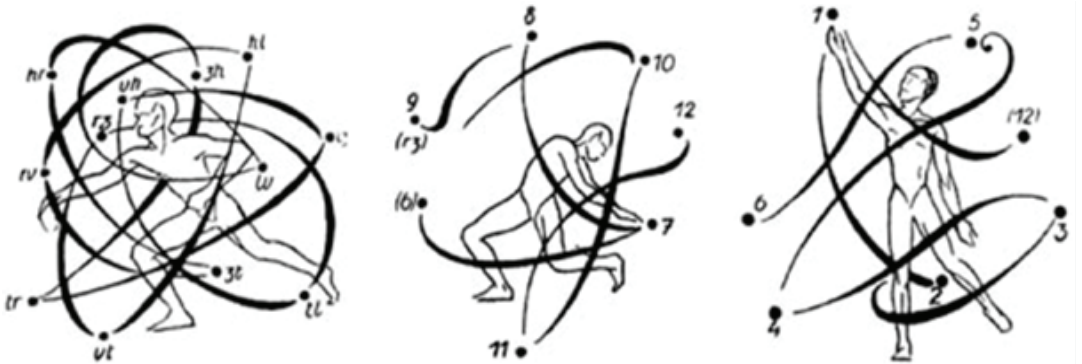
Модель кінесфери визначається через можливі напрямки руху, які розходяться променями з **центру тіла**, розташованого вертикально. Напрямки пов'язані з двома станами рівноваги: стабільним і мобільним. *Напрямки виміру* (вгору-донизу, праворуч-ліворуч, вперед-назад) є стабільними внаслідок балансування маси тіла навколо центру ваги і перпендикулярного відношення цього центру до опори (як, наприклад, під час кроку вперед). *Діагональні напрямки* зміщують центр ваги з вертикальної осі над опорою, викликаючи мобільність (наприклад, під час падіння на підлогу).

Точки кінесфери з'єднуються трьома способами:

- центрально, коли рух відбувається від центру тіла назовні або зворотно, з можливістю продовження руху через центр до протилежного боку кінесфери;
- периферійно, коли рух відбувається на певній відстані від центру тіла, наприклад витягнутою рукою;
- перетинаючи, коли рух починається на периферії тіла, наближується до центру, обходить його і продовжується з протилежного боку.

З'єднуючи точки кінесфери згідно з гармонійними принципами опозиції, паралелізму та урівноваженості, Р. Лабан ідентифікував певні просторові форми як базові. Ними є:

- **кільця (rings)** – замкнуті траєкторії, якими відбувається рух кінцівок у просторі;
- **гами (scales)** – визначені анатомічною будовою комбінації рухів, виконання яких логічно з'єднує різні зони тіла та відповідні кінцівки. «Стандартна гама, будучи прообразом врівноваженого потоку форм, є основою для переживання **просторової гармонії**. У тренінгу ці гами можуть допомогти дослідженню і переживанню гармонії, а також взагалі сприяти відкриттю тіла в просторі та простору в тілі» [3, с. 190]. Порядок рухів у гамі задається відповідно до принципів протилежного напруження (опозиції) та урівноваження. Після руху до одного краю відбувається рух у протилежний бік.



Гами рухів у кінесфері моделі ікосаедра. Малюнки Р. Лабана

Кінесферою **гам вимірів** є октаедр, що включає три виміри: висоту (коли тіло витягнуте, руки піднято догори), ширину (коли кінцівки розведено праворуч-ліворуч) і глибину (яка формується кінцівками, що коливаються вперед і назад під час пересування). Вертикальна і горизонтальна структури гам вимірів являють собою принцип стабільності. Наприклад, більша частина лексики класичного балету, як-то позиції рук, вміщуються у модель октаедра.

Кінесфера для **діагональних гам** – це куб, що з'єднує чотири просторові діагоналі. На відміну від стабільності гам вимірів, діагональні гами виявляють образ мобільності. Рухи у цих гамах викликають переміщення, елевацію (підйом) і падіння. Безліч «летючих» стрибків класичного танцю вибудовують тіло в діагональних напрямках.

Кінесфера у формі ікосаедра надає більшу кількість кілець і гам. Комбінування напрямків у цій структурі дозволяє скручування і згинання тіла у трьох вимірах одночасно. Багато форм танцю modern та contemporary є ікосаедральними.



Образ гами рухів

Розгляд динамічних аспектів руху Р. Лабан починав у межах дисципліни, яку називав евкінетикою. Під час Другої світової війни, мешкаючи у Великобританії та працюючи промисловим консультантом, він застосував ідеї евкінетики для аналізу та оптимізації різноманітних виробничих процесів. Наприклад, була розроблена система вправ на основі свінгових (від англ. Swing – качатися) рухів усього тіла, що дозволяла жінкам

безпечно виконувати важку чоловічу роботу. Згодом, працюючи у цьому напрямку, Р. Лабан розвинув концепцію, при застосуванні якої вдавалося запобігти ефекту



«роботизації» людини в одноманітній промисловій роботі. Система отримала назву «Effort» – теорії «Зусилля». Її ідеї було викладено у книгах «Промисловий ритм та коливання в праці» (1942)<sup>8</sup> та «Зусилля» (1947)<sup>9</sup>.

Одночасно теорія «Effort» була адаптована Р. Лабаном для мистецької роботи. На базі виконання комбінацій «зусиль» виникла вільна танцювальна техніка. Також «зусилля» було запропоновано в якості інструмента для мистецтв пантоміми, акторської гри і танцю. Цей досвід відображено у книгах «Сучасний навчальний танець» (1948)<sup>10</sup> та «Мистецтво сценічного руху» (1950)<sup>11</sup>.



*Вправи з «Промислового ритму» Лабана-Лоуренса, що демонструються першими ученицями «Студії мистецтва руху». Манчестер, 1947 р.*

Р. Лабан визначив «зусилля» як внутрішній імпульс (відчуття руху, думку або емоцію), від якого починається рух. Це обумовлює зв'язок між психічною і фізичною складовими руху. Усвідомлене «зусилля» робить рух виразним і перетворює його на дію. Відповідно, рух, позбавлений виразності, стає механічним, перестає бути рухом людини.

<sup>8</sup> Laban R., Lawrence F. Laban Lawrence industrial rhythm/and lilt in labour. – Manchester: Pathon Lawrence & Co, 1942.

<sup>9</sup> Laban R., Lawrence F. Effort: economy of human movement / Rudolf von Laban, F.C. Lawrence . – London: Macdonald and Evans, 1947. – 98 p.

<sup>10</sup> Laban R. Modern Educational Dance / R. Laban. – London: Macdonald and Evans, 1948.— VII-111 p.

<sup>11</sup> Лабан підготував рукопис книги «Мистецтво сценічного руху» (The mastery of movement on the stage) в 1950-му році. Друге і наступні видання (1960-го, 1971-го, 1988-го рр.) редагувалися Лізою Ульманн. Назву книги було змінено на «Мистецтво руху» (The mastery of movement).

Зусилля є проявом внутрішньої позиції виконавця відносно до кожного з чотирьох **факторів руху**: *простору, часу, ваги і потоку*. Зокрема:

- позиція відносно до *простору* може бути гнучкою або прямолінійною;
- відносно до *часу* (швидкість) – подовжуючою або прискорюючою;
- відносно до *ваги* (сили) – м'якою, ненапруженою або твердою, сильною;
- відносно *потоку* – вільною або обмежуючою [6, с. 69] (тобто такою, що перериває логіку вільного переходу одного руху в інший; наприклад, несподіваний стрибок вбік під час ходи вперед є проявом *обмежуючої позиції* відносно до *потоку*).

Позиція відносно до кожного фактору може проявлятися активно (з більшою чи меншою інтенсивністю) або бути нейтральною. Комбінацію позицій для кожного конкретного руху можливо зафіксувати на запропонованому Р. Лабаном «графіку зусилля». Графік складається з чотирьох ділянок, що відповідають факторам руху і відображають внутрішнє відношення спротиву чи прийняття фізичних умов, які впливають на рух. Сукупність таких відношень Р. Лабан називав **типовою моделлю зусилля** особистості (*characteristic effort pattern*).



*Вправи у кінесфері моделі ікосаедра*

Позиція відносно до кожного з факторів руху співвідноситься з різними рівнями свідомості. У цьому аспекті міркування Р. Лабана співпадають з висновками К. Юнга.

Позиція відносно до простору пов'язана з увагою і силою думки людини; ваги – з прагненнями і чуттєвим сприйняттям; часу – з рішучістю та інтуїцією; потоку рухів – з точністю, послідовністю та емоційною сферою.

Активна позиція до двох факторів (при нейтральній позиції до інших) показує внутрішнє відношення чи стан, який можна чітко розрізнити. Це часто використовується у танці. Наприклад, якщо комбінація елементів ваги і часу створює ритмічний, камерний, приземлений настрій, то поєднання елементів простору і потоку виражають абстрактніший, більш відсторонений настрій. Враховуючи можливість комбінування різних якостей факторів руху, Р. Лабан вирізняв двадцять чотири таких комбінації і назвав їх **неповними зусиллями** (incomplete efforts) або **неповними внутрішніми позиціями** (incomplete inner attitudes).

Вісім фізичних дій, під час яких активно проявляється позиція до трьох факторів (ваги, часу та простору), Р. Лабан назвав **базовими діями зусилля** (basic effort actions). Одночасний прояв активної позиції відносно до всіх чотирьох факторів руху (який є незвичайним, винятковим засобом виразності) одержав назву **повної дії зусилля** (complete effort action).

«Жести і поза не брешуть», писав Р. Лабан, «тоді як слова можуть і роблять це»<sup>12</sup>. Він запропонував граматику мистецтва руху, що базується на гармонізуючих принципах, на балансуванні протилежностей. «Збирання до центру природно урівноважується розсіюванням від нього, сильне – слабким, широке – вузьким. Криве і рівне, акція і реакція, боротьба і співпраця, офф-баланс і он-баланс, асиметрія та симетрія – все врівноважує одне інше. Схильність до балансування є вродженою для тіла, розуму та душі і є тим, що наповнює змістом руху тіла. Беззмістовні рухи не відповідають цій граматиці. Без усвідомлення цієї граматики вправи не мають сенсу для того, хто їх виконує, і не інтегрують розум, тіло, і душу, або людину з людиною»<sup>13</sup>.

Валері Престон-Данлоп відзначала: «...краса концепції Р. Лабана полягає в тому факті, що рух в танці одержав власну територію, зі своїми специфічними методами. Цілком припустимо вивчати танцівників і поліцейських з соціологічного кута зору, але неможливо з хорологічного кута зору; подібним чином етику і танець можливо розглядати з філософського кута зору. На противагу, хорологія – підхід до танцю через погляд зсередини, для того щоб тільки потім розглядати його в поєднанні і взаємодії з іншими дисциплінами» [7].

На сьогоднішній день ідеї Р. Лабана є важливим елементом розвитку багатьох галузей, пов'язаних з танцем у всьому світі. За лабанівською методикою навчають у багатьох школах Великобританії, США та інших країн. У новітніх техніках сучасного (contemporary) танцю аналітичний підхід використовують якнайширше. Кінетографія Лабана, вдосконалена учнями дослідника, стала надійним інструментом у практичному, педагогічному та науковому вжитку.

Лабанівські принципи аналізу рухів використовуються не лише у царині хореографічного мистецтва, а також у театрі, спорті, танцотерапії, дослідженнях невербальної комунікації, попередженні травматизму тощо.

<sup>12</sup> Цит за: Preston-Dunlop V. Rudolf Laban: an extraordinary life / Valerie Preston-Dunlop.– London: Dance books, 1998 . – P. 103.

<sup>13</sup> Там само.

Найбільш інтенсивна робота над розвитком та впровадженням лабанівських ідей ведеться у лондонському «Центрі Лабана» (Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance), «Міжнародній раді Кінетографії Лабана» (International Council of Kinetography Laban), нью-йоркських «Бюро нотації танцю» (Dance Notation Bureau), «Інституті вивчення руху» (Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies) та багатьох інших інституціях.

В Україні вивчення основ хореології Р. Лабана у контексті мистецтва танцю та ширше – театрального мистецтва, відкриває нові шляхи у практичному і теоретичному аспектах.

1. В плані мистецької практики Лабан запропонував і розробив власний підхід до мистецтва руху в танці і акторській майстерності. Підхід у його повноті являє окрему «**модель кінестетичної свідомості**», складовими якої є:

– спосіб усвідомлення простору через образ кінесфери (у вигляді октаедра, куба чи ікосаедра у залежності від просторового змісту рухів);

– спосіб усвідомлення динамічного змісту рухів через концепцію активної/пасивної позиції виконавця до факторів руху: простору, часу, ваги і потоку.

Така модель, зокрема, була використана балетмейстером Уільямом Форсайтом в якості основного інструменту створення хореографічного тексту.

2. У плані теоретичного осмислення танцю Р. Лабан запропонував підхід до розгляду предмету «зсередини» його самого. *Принципи руху* людини використовуються як *засіб розуміння* цього явища. Таким чином сформувалася дисципліна, призначена виключно для аналізу рухів людини. Фундаментальність лабанівської хореології дозволяє використовувати її у широкому спектрі конкретних галузей науки про танець.

## Література:

1. Чепалов О. Хореологія як наукова дисципліна (Пролегомени) / О. Чепалов // Культура і сучасність. Альманах. Державна академія керівних кадрів культури. – Київ, 2004. – №2. – С. 80–87.
2. Штейнер Р. Пятидесятница – праздник стремления душ к объединению. Лекция, прочитанная в Кёльне 7 июня 1908 г. / Рудольф Штейнер // Спасение человеческой индивидуальности: событие Пятидесятницы как основа истинного христианства / под ред. Конвиссер А. С. – СПб : «Деметра», 2005. – С. 6–13.
3. Hodgson J. Mastering movement: the life and work of Rudolf Laban / J. Hodgson. – London : Methuen, 2001. – XIX–268 p.
4. Karina L., Kant M. Hitler's dancers: German modern dance and the Third Reich / Lillian Karina, Marion Kant, Trad. J. Steinberg. – New York : Oxford : Berghahn, 2003. – 364 p.
5. Laban R. Choreutics / R. Laban ; annot. and edit. by L. Ullmann. – London : Macdonald and Evans, 1966. – X-214 p.
6. Laban R. The mastery of movement / R. Laban ; with a new pref. by Roland Laban. – 4th ed. rev. and enlarged L. Ullmann. – Plymouth : Northcote House, 1988. – 196 p.
7. Preston-Dunlop V. La choreologie / Valerie Preston-Dunlop // Nouvelles de Danse. – 1995. – № 25. – P. 23–30.
8. Preston-Dunlop V. Rudolf Laban: an extraordinary life / Valerie Preston-Dunlop. – London : Dance books, 1998. – XIV–306 p.



## 1.2. Творчість Доріс Хамфрі у контексті розвитку американського танцю модерн (О.О. Маншилін)

На початку ХХ ст. у розвитку мистецтва театрального танцю почали окреслюватися тенденції, що згодом викликали появу нового мистецького явища – сучасного танцю. Протягом 1910-х–20-х рр. новий танець розвивався у Німеччині (зокрема, у роботі Р. Лабана та його учнів), у Франції (у постановках В. Ніжинського для трупи С. Дягілева), у Росії (наприклад, у роботі К. Голейзовського).

Утім, найпоширеніше еволюція сучасного танцю відбувалася у США, де, на відміну від європейських країн, не було вкорінених традицій балетного мистецтва. Авторські творчі методи американського танцю модерн виникали з прагнення висловити мовою танцю унікальний світогляд духовно молоді



*Доріс Хамфрі у композиції «На честь танцю»  
(«To the Dance»)*

спільноти – громадян Сполучених Штатів. «Ми бажали зрозуміти, що таке танцювати як Американець»<sup>14</sup>, – писала Д. Хамфрі, одна з найяскравіших представниць нового напрямку. Перед митцями її покоління постало не тільки питання «про що танцювати?», але, насамперед, «як це робити?». Вирішуючи його, Д. Хамфрі розробила власну теорію руху. В її основі – активне усвідомлення впливу гравітації та сприйняття кожного руху, як певної фази «падіння» та «підйому» (fall and recovery). Сьогодні ця теорія – у ряду фундаментальних методик сучасного танцю, поряд із запровадженою М. Грехем системою «contraction-release» – концентрації та вивільнення напруження, що пов'язане з диханням та усвідомленням центру тіла, – або методом М. Вігман, що розглядає навколишній простір, як активного партнера танцівника.

Доріс Хамфрі народилася 1895 р. в Оак Парк, штат Іллінойс. Її життя було пов'язане з танцем зі шкільних років. Коли Доріс закінчила школу, вони з матір'ю відкрили танцювальні класи: дочка давала дорослим уроки побутових бальних танців та викладала дітям, а мати була акомпаніатором. Хамфрі мріяла стати танцівницею. Але де і як могла вона здійснити свою мрію?

Танець як театральна мова, «серйозний» танець був рідкісним, винятковим явищем у тогочасному мистецькому житті США. Ні соціально-політичний устрій, ні культурна традиція не сприяли розвитку в Америці класичного балету. «Балет»

<sup>14</sup> Цит. за: Siegel M. Days on earth : the dance of Doris Humphrey / Marcia B. Siegel . – New Haven; London : Yale University Presse, 1987 . – P. 60.

у Новому світі аж до середини 1930-х рр. був однією з танцювальних технік, що використовувалася у постановках вар'єте та водевільних програм, або однією з форм фізичного виховання, або «заокеанським дивом» у виконанні гастролуючих труп, наприклад, трупи А. Павлової та М. Мордкіна (починаючи з 1910 р.), трупи С. Дягілева (1916 р.). Уявлення про танець як вид мистецтва в іншій, неklasичній формі давала робота А. Дункан та Р. Сен-Деніс, які після гучного успіху в Європі повернулись на Батьківщину (А. Дункан – з періодичними турне між 1909 та 1922 рр., Р. Сен-Деніс – для постійної роботи).

Дбаючи про рівень власного професіоналізму, Д. Хамфрі (у вільний від роботи зі своїми «учнями» сезон) відвідувала літні танцювальні курси; 1917 р. вона приїздить до Лос-Анджелесу, у школу танцю «Денішоун». Це була одна з найперших в Америці інституцій, що почала займатися «артистичним» танцем («art dance», на відміну від розважального або побутового). «Денішоун» виникла 1914 р. як група танцівників на чолі з Рут Сен-Деніс (виконавицею стилізованих «східних» танців) та її чоловіком Тедом Шоуном – колишнім естрадним танцівником. Дещо пізніше, 1915 р., було організовано школу, де навчали техніки індійського танцю, йоги, вільного танцю, основ «балету», а також «мистецтва виразності» на базі методики Ф. Дельсарта. В основі ідеології «Денішоун» був «екзотичний, романтичний»<sup>15</sup> танець: він мав певну духовну цінність і міг передати глядачеві засобами руху «серйозне» послання. Крім того, «Денішоун» претендувала на роль «колиски» властиво американського мистецтва: «З цією організацією танцівників, народжених в Америці і навчених в Америці, під акомпанемент музики, написаної американськими композиторами, і з репертуаром балетів, костюми і сценарії для яких створювали американські митці, міс Сен-Деніс та містер Шоун сподіваються через кілька років здійснити світове турне, пропонуючи світові американський внесок до танцю»<sup>16</sup>, – зазначалося в одній з програм виступу трупи 1923 р.

У «Денішоун» швидко помітили здібності Д. Хамфрі. Вона стала виконавицею головних партій в постановках трупи, викладачем та асистенткою Р. Сен-Деніс. Саме тут вона створила перші власні танцювальні композиції. Шлях до професії хореографа почався для Доріс з роботи над так званими «музичними візуалізаціями». Цей тип хореографічної творчості Р. Сен-Деніс розробляла як альтернативу до екзотичних танців. Сутність роботи над «візуалізацією» полягала в аналізі музичного твору з метою докладного відтворення у танцювальних рухах характеру його мелодії, його ритму та динаміки. Такі хореографічні композиції не мали жодного «літературного» сюжету, їх виконували в «абстрактних» костюмах – туніках. Метод дещо нагадував дунканівський, проте відрізнявся більшою точністю і суворим дотриманням «правил гри».

«Музика була моєю першою любов'ю, – писала Д. Хамфрі, – і я прийшла до танцю завдяки їй... Я згадувала Моцарта, який казав, що насправді більше насолоджувався танцем, ніж музикою, і живим підтвердженням цієї відданості є те, що його музика танцює. Але я полюбила танець дуже сильно, майже так сильно, як музику. Втім я досі вважаю, що для мене краще було б стати композитором» [1, с. 9].

<sup>15</sup> Цит. за: Denishawn // International encyclopedia of dance: 6 vols. – vol. 2 / Edited by Selma Jeanne Cohen and others. – New York: Oxford University Press, 1998. – P. 376-380.

<sup>16</sup> Там само.

Досвід аналізу музичного твору для «візуалізацій» допоміг Д. Хамфрі знайти композиційний метод для створення нової хореографічної форми: «симфонії у танці». Про один з ранніх творів, скомпонованих за цією методикою, «Драму рухів» («Drama of Motions», 1930 р.), критик Джон Мартін писав як про «першу вдалу спробу в танці,.. що, на відміну від театральної форми, розглядає теми та їхній розвиток радше способом музиканта, ніж драматурга»<sup>17</sup>. Музика не лишалася в таких творах головним елементом. Танець міг навіть виконуватись у тиші, але ритмічна організація хореографії, чергування динаміки, просторова форма рухів і поз утворювали гармонійну художню цілісність.

Навесні 1927 р. Д. Хамфрі вперше одержала можливість абсолютно вільної, самостійної роботи. У цей час труппа «Денішоун» здійснювала чергове турне, і їй та Чарльзу Вейдману було доручено опікуватися школою. Вільна, не обмежена авторитетами чи обов'язковими програмами робота виявилася для танцівниці потужним стимулом для творчості. Навесні 1928 р. Д. Хамфрі та Ч. Вейдман показали в Нью-Йорку кілька концертів з власних творів, а восени вийшли з «Денішоун».

Так виникла «Концертна група Доріс Хамфрі з Чарльзом Вейдманом та їхніми студентами» (Doris Humphrey with Charles Weidman and their Student Concert Group). Це не була танцювальна труппа у сучасному розумінні. В розвідках, присвячених ранній, «героїчній» добі modern dance можна натрапити на термін «танцювальна родина» (dance family). Головною об'єднувальною силою «родини» був ентузіазм, з яким здійснювали спільну справу. Танцівники усвідомлювали, що займаються створенням нової мистецької форми, яка зверталася до американців так, як не робила цього жодна з форм театрального танцю минулого. Д. Хамфрі постійно листувалася з учнями, роз'яснювала власну мистецьку позицію, пропонувала теми для роздумів, рекомендувала певну літературу, розповідала про плани розвитку труппи.

«Насамперед, я – художник, який прагне побачити свої задуми втіленими; потім я також зацікавлена в розвитку індивідуального таланту в інших, у показі вистав публіці, вихованні публіки, підтриманні справи Танцю, зароблянні грошей та організації Театру Танцю в Америці» [6, с. 106].

Танцівники «родини» – шістнадцять дівчат та юнаків, найкращі з 60-ти учнів студії Хамфрі-Вейдмана – збиралися для репетицій двічі на тиждень. Виступи відбувалися у формі концертів. Нове явище до появи терміну «танець модерн» навіть називали «концертним танцем». Концерти відбувалися двічі-тричі на рік та склалися із сольних, дуєтних та групових танців, тривалість кожного з яких не перевищувала 10-15 хвилин.

«Я настільки втомилася від... декоративних або характерних чи пікантних балетів, що рухаюсь у напрямку крайньої абстрактності, яку можу собі уявити», – писала Д. Хамфрі у листі до матері напередодні свого виходу з «Денішоун» [6, с. 55]. Більшість її постановок кінця 20-х – поч. 30-х рр. були дослідженням закономірностей рухів у природі. Тіло танцівника при цьому вона розглядала також як своєрідний природний феномен. Д. Хамфрі вважала, що такий метод дослідження допоможе виявити способи, що дозволять рухам у танці не позначати явища, а певною мірою бути ними. Наприклад, у груповій композиції «Вивчення води» («Water study», 1928 р.) воду сприймали як рух

<sup>17</sup> Цит. за: Siegel M. Days on earth: the dance of Doris Humphrey / Marcia B. Siegel. – New Haven; London: Yale University Presse, 1987. – P. 92.

(хвиля). Імпульс руху спочатку передавався від одного виконавця до іншого, зростав, і врешті охоплював усю групу у вирі, розділяв її навпіл, жбурляв у різні боки сцени тощо. Танцівники не імітували поверхні моря, це було вивчення законів руху у морі та перенесення цих законів до рухів танцівників. Композиція виконувалася без музичного супроводу. Отже, виконавців позбавляли можливості рухатись у ритмічному малюнку музики. Потрібно було створити ритм власне рухами (зокрема, за допомогою дихання), а також розкрити у собі чуттєвість до колективного ритму.



*Реконструкція «Water Study» Д. Хамфрі*

Подібним методом – через дослідження закономірностей руху – Д. Хамфрі створила роботи «Життя бджоли» («Life of the bee», 1929 р.), використавши враження від твору М. Метерлінка; композицію «Шейкери» («The Shakers», 1930 р.) – про американську християнську секту з особливими танцювальними ритуалами – та кілька інших постановок.

Перші концерти трупи Хамфрі-Вейдмана відбувалися з аншлагами, проте наступні виявили конкретні проблеми існування нового мистецького явища (тим більше в галузі театру). Потрібно було мати постійний склад трупи, при тому, що танцівники не одержували жодної платні, окрім десятидоларових гонорарів у дні виступів; потрібно було знаходити придатні сценічні майданчики, а відповідно – дуже швидко, протягом одного дня монтувати сценічне облаштування, проводити репетицію та власне виступ; потрібно було виховати «свого» глядача, а також залучити пресу. Ці останні завдання вимагали особливої уваги. У Нью-Йорку кінця 1920-х рр. спостерігався певний «бум» «концертного танцю». «Дунканісти», виконавці східних, африканських та іспанських танців, гастролери з Німеччини творили середовище, в якому представники нового американського танцю могли б легко розчинитися, залишитись непоміченими. Щоб запобігти цьому, потрібне було об'єднання зусиль кількох «танцювальних родин».





*Композиція «Шейкери» («The Shakers»)*

Першою спробою такого об'єднання стала організація так званого «Театру танцювального репертуару» («Dance Repertory Theatre»). До нього увійшли група Хамфрі-Вейдмана, група Марти Грехем (М. Грехем працювала в «Денішоун» до 1924 р. і почала власні виступи 1926 р.), Елен Таміріс та (у другому сезоні) Агнес де Мілль. «Dance Repertory Theatre» раз на рік (1930 та 1931 рр.) орендував приміщення бродвейського театру та влаштовував десятиденний «танцювальний сезон», з одного-двох концертів кожної групи та кількох вечорів за участі їх усіх. Так у бурхливому театральному житті Нью-Йорка з'явилась значна щорічна подія, присвячена танцю модерн.

Це дозволяло окреслити образ цього мистецького явища. Уже 1933 р. була видана книга Джона Мартіна «Танець Модерн». Штатний журналіст «Нью-Йорк Таймс», критик Дж. Мартін написав її, аналізуючи досвід роботи М. Грехем, Д. Хамфрі, Ч. Вейдмана та Ханьї Хольм, керівника нью-йоркської школи Марі Вігман, заснованої після початку тріумфальних американських гастролей танцівниці 1930-1933 рр. У своїй книзі Дж. Мартін не зосереджувався на історії становлення модерного танцю у США, а прагнув визначити основні характеристики нового явища. Дослідник спирався на засадничі принципи нового танцю, що сформувалися протягом 1920-х рр. у роботі митців Німеччини – переважно Р. Лабана та його послідовників, зокрема, М. Вігман. Автор «Танцю Модерн» також порівнював процес

пошуків творців цього напрямку з роботою російських режисерів К. Станіславського, В. Мейерхольда, Є. Вахтангова [1, с. 104-106]. Спільне він вбачав у підвищеній увазі до внутрішньої техніки виконавця, пошуку шляхів виведення внутрішніх психічних процесів на зовнішній рівень. Важливим для Дж. Мартіна було запровадити поняття «метакінезису» у значенні прямого зв'язку між психічними процесами та їхнім виявом у рухах тіла. На базі цього поняття, як ключового, дослідник розглядав аспекти композиції, форми, техніки, динаміки, визначав місце танцю серед інших мистецтв та можливості їхньої взаємодії.

Наступною (після сезонів «Dance Repertory Theatre») подією, що утвердила танець модерн як повноцінне й потужне явище, було відкриття 1934 р. «Беннінгтонської школи танцю». Сюди запросили викладати відомих уже хореографів, «Велику четвірку» («Great Four»): Д. Хамфрі, Ч. Вейдмана, М. Грехем та Х. Хольм. «Разом ця «Велика Четвірка» представляла найвиразніші та найчіткіші підходи до нового танцю того часу» [6, с. 140]. Школа працювала щороку влітку протягом шести тижнів. Програма включала заняття з техніки та композиції. Основними відвідувачами були вчителі, які вели танцювальні класи в усій Америці. Зрозуміло, що викладання для такої аудиторії вимагало чіткої методичної структурованості матеріалу. У цей час Д. Хамфрі починає працювати над книгою, в якій планує викласти власні погляди на теорію танцю. Основою теорії був аналіз людських рухів та усвідомлення його базових принципів. Д. Хамфрі була переконана, що фізичний зміст будь-якого руху полягає насамперед у взаємодії з силою тяжіння. Цей процес обумовлений також психічним змістом – прагненням до виходу за межі врівноваженого стану та необхідністю повернення до нього.

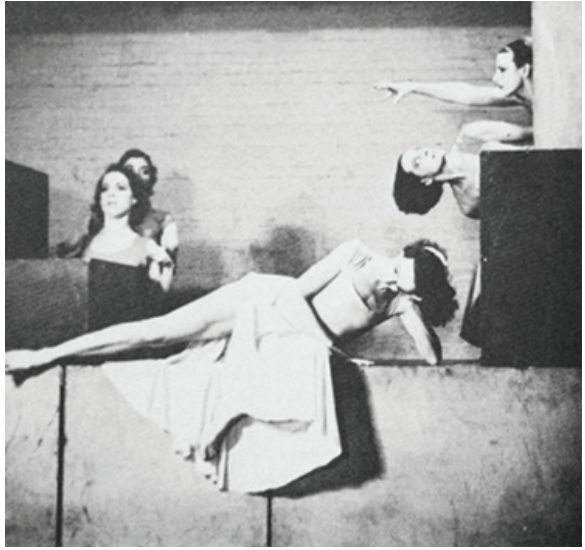
«Моя техніка складається з розвитку процесів відходу та повернення до рівноваги. Це набагато більше, ніж проста активність з «підтримання балансу», яка є проблемою м'язів та конструкції тіла. Падіння і відновлення (falling and recovering) є самою сутністю руху, постійним потоком, який діє в кожному живому тілі, в усіх його найменших частинах, весь час» [1, с. 189].

«Все життя коливається між спротивом силі тяжіння та підкоренням їй... У фізичному житті є два пункти спокою: нерухоме тіло, у якому не видно тисяч пристосувань для утримання його у вертикальній позиції, та горизонтальна, остання нерухомість. Життя і танець існують між цими двома пунктами і таким чином формують дугу між двох смертей. Проміжок часу, що є життям, наповнений тисячами падінь і підйомів (всі вони у танці виділені та виразно підсилені), які виражаються в акцентах усіх якостей та в тривалості» [1, с. 106].

Метод «fall-recovery» був ключовим інструментом у творчій роботі Д. Хамфрі. Він давав можливість трансформувати будь-яку ідею – поетичну, філософську, наукову – в матеріал хореографічної творчості.

Поряд з навчальним процесом, у Беннінгтонській школі тривала постановочно-репетиційна робота, активна співпраця з композиторами та художниками. При школі існував театр. Постановки, які створювалися під час лабораторій, демонструвалися на цій сцені перед «добірною» аудиторією. Протягом сесій 1935-1936 рр. Д. Хамфрі та Ч. Вейдман створили тут перші в історії танцю модерн «повнометражні» постановки: три самостійні композиції, що об'єднувалися у «Трилогію нового танцю» («New dance trilogy»). Перша частина – «Театральна п'єса» – «Theatre Piece» – була сатирою на сучасне суспільство; друга – «З моїми червоними вогнями» – «With My Red Fires» – драматична

композиція на тему кохання. В останній частині – танцювальній симфонії «New dance» – Д. Хамфрі прагнула показати «світ таким, яким він може бути і мусить бути: сучасним братством людей» [6, с. 157]. Ця композиція була безсюжетною, її зміст розкривався у зародженні, розвитку і завершенні хореографічних мотивів. Тема, яку виконував соліст, потім розвивалася у танці групи, а у фінальній частині групи чоловіків та жінок перепліталися та утворювали спільні теми.



«Театральна п'єса» («Theater Piece»)

У Беннінгтоні Хамфрі одержала можливість працювати з великими групами танцівників. Вона вважала, що саме група є інструментом створення насправді нової танцювальної форми.

«Через нове осмислення значення ансамблю... танець об'єднує статі на повен зріст, подібно до музики, яка розквітнула через симфонію... Виконавець соло є занадто самим собою. Його танець багато в чому обмежений зростом, формою, кольором волосся та очей... Коли танцює група, глядач одержує лише істинні враження від руху, форми, акценту» [6, с. 80].

У «With My Red Fires» брало участь 47 виконавців. Д. Хамфрі більше ніколи не випадало працювати з такою великою кількістю танцівників. Вони заповнювали сценічний простір поступово, невеликими групами, що починали свій рух з лівої частини сцени, потім завмирили, робили кілька кроків назад і рушали далі. Заповнивши весь простір, танцівники розсипалися по лаштунках і з'являлися групи, організовані в інші фігури. Рухи усіх виконавців – чіткі, гострі, ніби підпорядковані чимсь командам. Але згодом серед цієї злагодженості виникає новий мотив, інша динаміка: рухи двох персонажів стають плавнішими, уповільнюються. На деякий час ці двоє, Юнак та Дівчина, стають центром уваги решти. Проте скоро танець закоханих – перша, несмілива спроба вийти за межі регламентованого досвіду та пізнати щось нове – перетворюється на дисонанс із гострою пластикою інших.

З'являється «Верховна жінка» («Matriarch») і забирає Дівчину до себе. У наступній сцені Юнак викрадає кохану. «Matriarch», розлючена втечею закоханих, скеровує групу навздогін. Юнака й Дівчину розлучають і знищують. Проте, коли сцена залишається порожньою, кохання відроджується.

Д. Хамфрі була переконана, що у танці будь-яка «літературна драма» (тобто оповідний сюжет) мусить стати «рухомою драмою» («motion-drama»). Конфлікт і спорідненість у стосунках персонажів мають бути перетворені на взаємини рухів, їхньої геометрії, малюнка у просторі та часі. Темп і ритм емоцій стають темпом і ритмом хореографії. Наприклад, лють, що сповнює «Matriarch» перед сценою погоні, перетворюється спочатку на дрібні конвульсивні рухи, від яких усе її тіло починає трястися, а потім – на різкі, гостро спрямовані рухи рук та ніг, що скеровують переміщення всієї групи.





*Д. Хамфрі — «Matriarch» («З моїми червоними вогнями»)*

Між 1936 та 1940 рр. труппа Хамфрі-Вейдмана інтенсивно гастролювала по всій території Сполучених Штатів. Програма залежала від умов показу. Концерти склалися з коротких танців, а також більших постановок (наприклад, однієї з частин «New Dance Trilogy»). Чимало виступів відбувалося у навчальних закладах, і тоді використовувалася форма «лекції-демонстрації». На початку такого заходу Д. Хамфрі розповідала про «індивідуальний підхід до руху та хореографії». Потім танцівники демонстрували кілька фрагментів, ілюструючи тези доповіді. Завершувалася така програма невеличким концертом.

Протягом двох років, починаючи з грудня 1940 р., труппа мала сприятливіші умови для роботи, орендувавши у Нью-Йорку приміщення, де можна було не тільки проводити заняття школи, а й організувати театральний простір на 150 глядацьких місць. У цьому театрі-студії щовесни проводився «сезон», коли танцювальні вистави йшли кожного уїк-енду. Для останнього сезону Д. Хамфрі та колишній танцівник труппи Хосе Лімон скомпонували програму на музику Й. Баха. Програма здобула великий успіх.

Співпраця з Х. Лімоном продовжилася, коли він 1946 р. організував власну труппу та запросив Д. Хамфрі бути художнім керівником. Вона створила тут понад



десять постановок, зокрема, одну з найвідоміших своїх робіт – «День на землі» («Day on Earth», 1947 р.), яка відтворює взаємини чотирьох персонажів: молоді дівчини, подружньої пари та їхньої дитини, – людську драму, що є результатом одвічного внутрішнього конфлікту особистості між потягом до постійного оновлення та рутинною повсякденного життя. Чоловік, втомлений буденністю, захоплюється стосунками з молодістю, веселою дівчиною, але вона йде геть. Подружжя тішиться спілкуванням зі своєю дитиною, проте мусить відпустити дівчинку у самостійне життя. Остання мізансцена вистави – троє дорослих, що лежать вкриті великим шматком тканини, і дівчинка, яка сидить над ними і дивиться перед собою, у бік глядачів: символ циклу буття-небуття, нетривкості людського існування та одвічних конфліктів.



*Хосе Лімон – «Чоловік»  
(«День на Землі»)*

Окрім роботи з трупою Х. Лімона, від 1948 р. Д. Хамфрі викладала композицію на літніх курсах «Фестивалю американського танцю» («American Dance Festival») – інституції, створеної за зразком «Беннінгтонської школи танцю». Тут та у «Джулліардській школі музики» під час «репертуарних класів» було відновлено багато постановок Д. Хамфрі 20-х–30-х рр. Крім того, під час цих класів відбулася перша спроба запису постановок танцю модерн за допомогою лабанотації, здійснена фахівцями «Бюро нотації танцю» (Dance Notation Bureau), що з 1940 р. працювало у Нью-Йорку над розвитком системи запису рухів Р. Лабана.

В останній рік життя (1958 р.) Д. Хамфрі завершила рукопис книги «Мистецтво створення танців» («The Art of Making Dances»), в якій виклала власне бачення теорії композиції у хореографії.

«Ключові поняття цієї теорії походять власне з життя. Кожен людський рух... співвідноситься з іншими об'єктами у просторі та часі; має силовий потік (energy flow), який ми називатимемо динамікою; і ритм. Виконання рухів має безліч причин... фізичних, психічних, емоціональних чи інстинктивних – які в цілому ми називатимемо мотивацією. Виконуючи аналіз руху взагалі, ми забезпечуємо себе підставою для танцю, який є рухом, доведеним до рівня красною мистецтва» [6, с. 14].

В основі теорії композиції Д. Хамфрі – аналіз чотирьох елементів танцювального руху: просторового та часового малюнку (design), динаміки, ритму та мотивації. Робота над кожним з елементів проводиться таким чином, щоб танцювальний рух

відповідав базовим уявленням про тілесні рухи взагалі, і таким чином призводив би до кінестетичного співпереживання танцю глядачем. Наприклад, аналізуючи ритмічну організацію хореографії, Д. Хамфрі виокремила три типи ритму, які є частиною досвіду кожної людини: моторний ритм (що виникає у процесі взаємодії з силою тяжіння, є чергуванням протидії та підкорення цій силі і найліпше виражається в процесі крокування), ритм дихання (який забезпечує плавність танцювальних рухів) та ритм емоцій (засіб виявлення почуттів персонажа).

### Формування методології сучасного танцю та принципи теорії композиції за Доріс Хамфрі

Творчість Д. Хамфрі належить до того періоду розвитку сучасного танцю у США, коли в ньому з'явилися перші детально розроблені **формальні системи**. Внаслідок цього виникло повноцінне мистецьке явище – танець модерн.

Подібно до цього у Німеччині рух *Ausdruckstanz* окреслився у певну мистецьку цілісність тільки після розробки його теоретичних основ Р. Лабаном та практичної апробації лабанівських ідей у мистецькій практиці його учнів.

Д. Хамфрі була безпосередньою учасницею всіх основних етапів становлення сучасного танцю у США:

1. Поширення танцю як культури тіла, а також в якості побутового танцю.

2. Становлення **«артистичного танцю»**. Так називали спрямованість своєї роботи Р. Сен-Деніс і Т. Шоун, протиставляючи її «побутовій» та «розважальній» функціям танцю. У плані естетики робота Денішоун була, власне, інтуїтивним пошуком нової форми мистецтва без фіксації його формальної структури. У періодизації історії сучасного танцю, якою користуються американські дослідники, існує поняття **«романтичний танець»** від початку ХХ ст. до середини 1920-х рр. (не плутати з «романтичним балетом»), яким позначається період, що передував появі танцю модерн і характеризувався запереченням існуючих формальних структур та прагненням до виявлення індивідуальної неповторності танцівника [6, с. 20]. Найяскравішими представниками **«романтичного танцю»** були А. Дункан, Р. Сен-Деніс, Л. Фуллер.

3. Експерименти з пошуку формальної системи нового мистецтва (в аспектах композиції і техніки).

З одного боку, Д. Хамфрі у власній роботі продовжує користуватися прийомами, розробленими у практиці Денішоун, що найбільше стосувалося методів роботи з музикою. Форма **«музикальної візуалізації»** була вагомим матеріалом для переосмислення. У практиці Р. Сен-Деніс вона була розвинута до обсягу **«синхоричних оркестрів»**, в яких музичний твір візуалізовувався великою групою танцівників (за кількістю інструментів в оркестрі): кожен відповідав окремому інструменту, рухався, поки «його» інструмент звучав; під час розподілу «партей» враховувалася фактура виконавця.

Застосування методу «музикальної візуалізації» наочно показувало проблеми перекладу змісту одного виду мистецтва на мову іншого. Наприклад, танцівник, що знаходиться на сцені не рухаючись, не може відповідати «тиші» або «відсутності» звуку певного інструмента. Очевидно, що природа музики (звук, що розвивається

у часі) не є відповідною природі танцю (рух, що розвивається у часі і просторі). З іншого, позитивного погляду, «музикальна візуалізація» показувала можливості взаємодії формальних структур музики і танцю.

Форма «**симфонічного танцю**», яка вперше була втілена у композиції Д. Хамфрі «Drama of motions», була, власне, «спадкоємицею» методу «музикальної візуалізації». Проте, такий «перехід» на наступний щабель вимагав усвідомлення і аналізу руху як основного виразного засобу танцю. Тільки після такого аналізу ставало можливим використання на матеріалі руху формальних структур, аналогічних музикальним.

Освоєння цих структур було надзвичайно важливим процесом для розвитку нового танцю. У такий спосіб танець проторував шлях до нових шарів змістів – тих, що походять, власне, з його природи, не вимагають від танцю бути лише мовою, за допомогою якої переповідаються певні вербальні сюжети. Очевидно, що рух у цьому напрямку, протилежному наративності, вів не до беззмістовності, а до нових шарів змісту.

У словнику Поля Лава «Термінологія танцю модерн», виданому 1952 р.<sup>18</sup>, позиція танцю відносно наративності описується трьома термінами:

– **пантомімний танець** – найближчий родич драматичного театру у сфері хореографії;

– **абстрактний танець** – вид, антонімічний до пантомімного;

– **драматичний танець** – той, що включає певні риси обох названих форм.

Робота в одному з перелічених напрямків визначала не тільки відносини з вербальним змістом, але також акцентувала вибір решти елементів композиції. Так, у **пантомімній** формі, де композиційною віссю був сюжет (розвиток характерів, напрямок ходу подій), хореографічна складова ставала допоміжним засобом (мовою) і тому не вимагала значної уваги у плані побудови цілісної структури (адже за цілісність відповідав сюжет). Цією формою найчастіше користувався Ч. Вейдман, найближчий співробітник Д. Хамфрі протягом 1930-х рр.

**Абстрактний танець**<sup>19</sup> відкидав композиційну вісь у вигляді сюжету і тому мусив шукати дещо натомість. «**Музикальна візуалізація**» була у цьому сенсі саме абстрактною формою: композиція будувалася на вже готових музикальних структурах, при цьому найчастіше використовувалася музика XVIII-XIX ст. Таким чином у лексикон танцю модерн потрапило багато музикознавчих термінів:

– тих, що стосуються **цілісної форми**: fuga, канон, форма АВА;

– тих, що стосуються **тематичного розвитку**: тема, варіація, повторювана тема (рефрен), мелодична лінія, кумулятивна форма, ламана форма (broken form);

– тих, що стосуються **динаміки** розгортання твору: фраза, крещендо, декрещендо;

Названі поняття були для Д. Хамфрі робочими, ними вона користується у текстах, що описують її роботу (статті, автобіографічна книга «Doris Humphrey, an Artist First»<sup>20</sup>, а також теоретична праця «The art of making dances»).

<sup>18</sup> Тобто саме тоді, коли образ танцю модерн набув цілком чітких рис і розпочався новий етап розвитку сучасного танцю (реалізований, зокрема, в роботі М. Каннінгема та Е. Ніколайса)

<sup>19</sup> Сучасниця Д. Хамфрі, танцівниця і хореограф Хелен Таміріс пропонувала замість терміну «абстрактний танець» поняття «тематичний танець» [5, с. 92].

<sup>20</sup> Humphrey D. Doris Humphrey : an artist first / D. Humphrey; an autobiography ed. and compl. by S. J. Cohen; intr. by J. Martin. – Middletown, Connecticut : Wesleyan University Press , 1977. – 305 p.

Засвоєння цих понять у танці модерн, тобто надання їм властиво хореографічного змісту відбувалося у такій послідовності:

1. Р. Сен-Деніс на основі досвіду «музикальних візуалізацій» здійснила експеримент з танцювання без музичного супроводу. Після того, як готова візуалізація («Sonata Tragica» на муз. Едварда Макдовелла, 1923 р.) була вперше показана у звичному вигляді, музику було «відкинуто», танець виконувався без акомпанементу. Таким чином, композиційні структури залишилися «вбудованими» тільки у танець.

2. Протягом кінця 1920-х–1930-х рр. форма танцю у тиші була дуже розповсюдженою. Тільки тепер мова йшла не про «відкинуту» музику, а про побудову композиції виключно на матеріалі танцю – рух, простір, час<sup>21</sup>.

В умовах такого застосування запозичені поняття набували нового значення. Наприклад, терміни крещендо-декрещендо стали означати збільшення-зменшення енергійності рухів (на відміну від зміни гучності у музиці). «Мелодичною лінією» став називатися рух, «що протікає плавно, без стакатних затримок... Рух у мелодичній лінії є гнучким» [5, с. 54].

Особливого значення набули метаморфози значення поняття «**ритм**». Побудова ритмічної основи «**танцю у тиші**» вимагала усвідомлення тих типів ритму, що походять виключно із субстанції тіло-рух. Це давало імпульс до розробки цілісної теорії танцювального руху.

Таким чином, відбулися пошуки, які відкривали нові способи структурування танцювальної композиції. Д. Хамфрі використовувала ці відкриття не тільки для побудови **абстрактної** форми, але також у розробці форми «**драматичного танцю**», що вміщувало кілька змістових шарів:

– з одного боку, відтворювався певний **сюжет** (як у «Day on earth» чи «With my red fires») або **ідея** (як у «New dance»);

– з іншого, **драматична** форма являла собою перипетії хореографічних тем, їхній динамічний малюнок, тобто спиралася на змісти, що походили власне із засобу виразності – танцю.

### Fall-recovery. Теорія руху Д. Хамфрі

Система Д. Хамфрі, як і інші системи сучасного танцю (наприклад, система Р. Лабана, система М. Каннінгема, система С. Пекстона), виникла у вигляді усвідомлення певних фундаментальних закономірностей руху у природі з наступним перенесенням їх до царини хореографічної творчості. Д. Хамфрі писала про це:

*«Якщо ми розуміємо в нашому тілі різні шляхи, якими рухається сила та різні послідовності, в яких вона рухається, тоді ми знаємо дещо про себе, адже всі ми як організм підкорюємося тим самим законам»* [3, с. 13].

<sup>21</sup> Д.Хамфрі писала: «Перш за все, танець без музики – відсутність звуку в програмі, яка в іншому разі є такою, що сприймається через слух з причини надлишку музичної виразності – має протилежний очікуванню ефект. Це не робить твір порожнім, або таким, з якого випала основа, але збільшує зосередженість та увагу до руху на дивовижний рівень... Отже, відправне твердження – про те, що танець здатен бути абсолютно самостійним – було доведене неодноразово. Але головна цінність танців у тиші полягає у їхній силі спростити зосередження і залишити в спокої вухо. Після фрагменту чи цілого танцю без музики, звук постає оновленим і свіжішим, ніж у тому випадку, якби він тривав увесь час» [1, с. 142].



Значення такого підходу наступне:

– поглиблюється усвідомлення змісту танцю, його ролі у суспільному житті, способів його функціонування (не тільки komponування театральних творів певної стилістики, але і створення окремої **філософії танцю**);

– хореографічний текст, в основі якого закладено фундаментальні принципи руху, збагачується новими **шарами змістів**;

– система одержує можливість слугувати не тільки в якості інструменту створення композиції певної стилістики (конкретним автором), але набуває універсального значення і залишається **відкритою для розвитку**. Наприклад, ми можемо прослідкувати використання теорії **fall-recovery** і у постановках Д. Хамфрі початку 1930-х рр., і в зовсім інших за стилістикою роботах Піни Бауш 2000-х рр.

У ранніх роботах, таких як «Water study», «Life of the Bee», «Drama of motions», «The Shakers», Д. Хамфрі досліджувала особливості різних типів руху: хвиля, політ комахи, крокування тощо.

Вона зробила висновок про те, що використання природних рухів дозволяє створювати хореографічні композиції, не спираючись на драматичний сюжет або ідею. У тій мірі, в якій ці рухи були **«справжнім фізичним проявом психічного життя»** [4, с. 190], вони викликали емоційне збудження без жодної програми.

Шукаючи певний загальний принцип, що міг би стати основою танцювальної техніки, Д. Хамфрі спершу розглянула лише **фізичну складову** людських рухів. Вона писала:

*«Історія моєї техніки дуже проста. Я повернулася до тіла та його схильності до рухів, і спробувала відділити це від емоційних реакцій усіх типів – що робитиме тіло саме по собі? Які в нього схильності до рівноваги? Що відбувається, коли воно рухається? Що змінюється для підтримання рівноваги? Найперше, що я винайшла, полягало в тому, що природній, миттєвий рух – найперший рух, це падаючий рух ... Це здавалося дуже простим відкриттям, але також надзвичайно важливим, якщо ви починаєте створення нової техніки, що базується на русі тіла»* [3, с. 19].

«Бажання рухатися стимулює органічну речовину виходити за межі центру рівноваги» [3, с. 14], тобто зміщувати його. Найпершим результатом цього зміщення є **падіння (fall)**, внаслідок якого виникає реакція, спрямована на утримання рівноваги –



Д. Хамфрі виконує  
«Новий танець»

**recovery (rebound)**. Ця реакція полягає в іншому зміщенні, яке або компенсує попереднє, або сприяє поверненню до похідного центру рівноваги.

*«Падіння і відновлення є самою сутністю руху, постійним потоком, який діє в кожному живому тілі, в усіх його найменших частинах, весь час» [4, с. 189].*

Таким чином було визначено два типи активності під час руху:

– зміщення центру рівноваги (shift of weight) і надання можливості діяти сили тяжіння;

– робота з відновлення балансу, спрямування зусилля на протидію гравітації.

Наступним кроком було відкриття **психічного змісту** процесу fall-recovery. Падіння, за спостереженнями Д. Хамфрі, природньо викликає відчуття небезпеки, відповідне емоційне збудження. Процес recovery – навпаки, супроводжується відчуттям спокою та примиреності.

Отже, fall-recovery став базовим принципом, який дозволяв розвивати нову хореографічну мову із упевненістю у її відповідності фундаментальним психофізичним процесам людської поведінки. Пізніше, порівнявши власні уявлення про внутрішній зміст fall-recovery з міркуваннями Ф. Ніцше у «Походженні трагедії», Д. Хамфрі сформулювала **філософську складову** власної теорії руху. Вона походила зі співставлення fall та діонісійського начала (деструктивного і одночасно творчого) і recovery та аполлонівського начала (гармонізуючого та стабілізуючого і відповідно консервативного).



*Соло «Дві екстатичні теми»  
(«Two Ecstatic Themes», 1931р.)*

Розглядаючи рух, як життя, і статичний стан, як загибель, Хамфрі сформулювала основне положення власної **філософії танцю**, названої «Arc between two deaths» («Дуга між двох смертей»):

*«У фізичному житті є дві точки покою: нерухоме тіло, у якому не видно тисяч прилаштувань для утримання його у вертикальному положенні, та горизонтальна, остання нерухомість. Життя і танець існують між цими двома точками і таким чином формують дугу між двох смертей. Проміжок часу, що є життям, наповнений тисячами падінь і підйомів – кожен з яких в танці виділений та значно підсилений – що виражаються в акцентах всіх якостей та тривалості» [1, с. 106].*

Отже, у підсумку концепт **fall-recovery** включає такі системи значень:

- ключове поняття для розуміння хореографічної творчості Д. Хамфрі;
- фундаментальне поняття філософії танцю «Arc between two deaths»;
- назва теорії руху;
- система тренінгу, що виховує тіло танцівника в якості інструмента;
- теорія композиції.

### Основні принципи системи тренінгу

У розумінні поняття «**техніка**» у танці існує два ключових різновиди, обумовлені періодами розвитку театрального танцю та особливостями стилів. Танець, метою котрого є «вразити» глядача певними віртуозними, акробатичними рухами, такими, що виходять за межі уявної «норми» у глядацькому сприйнятті, розуміє під технікою шлях до цієї віртуозності, методика розвитку «надприродніх» можливостей.

На противагу, танець, що розглядає рух як мову спілкування з глядачем, тобто канал **кінестетичного спілкування**, мусить користуватися таким лексиконом, який би не стільки «вражав», скільки вів до **співпереживання**. Рух танцівника при такому підході мусить викликати у глядача відповідний кінестетичний імпульс і через це – відповідний асоціативний ряд (емоційного або інтелектуального порядку). Саме на такий тип взаємодії з глядачем були спрямовані пошуки митців німецького виразного танцю (Ausdruckstanz) та американського танцю модерн.

**Техніку Д. Хамфрі перш за все варто розглядати як пошук зв'язків всередині тіла, які формують певну логіку фізичної поведінки та спосіб її усвідомлення.** Звичайно, при цьому не варто забувати про той аспект техніки, що стосується розвитку сили та еластичності м'язів та сухожиль.

Дане спрямування реалізується у таких принципах:

1. Поняття **fall-recovery** співвідносяться з поняттями **tension-relaxation** (напруження-розслаблення), увага до яких є основою більшості технік сучасного танцю. Наприклад, у лабанівській техніці це реалізовано через поняття «**Anspannung und Entspannung**», що розглядають рух як коливання між станами повного м'язового напруження і абсолютного розслаблення [6, с. 44]; у техніці М. Грехем – «**contraction and release**», концентрації енергії в центрі тіла та її вивільнення.

У техніці Д. Хамфрі (на відміну від інших технік сучасного танцю 1920-х-1950-х рр.) ініціюючим імпульсом є не напруження, а саме **вивільнення сили (release)**, що відбувається під час падіння (fall). Напруження (tension), необхідне для recovery, відбувається у другій фазі сполучення рухів. Така послідовність імпульсів пов'язує автентичну техніку Д. Хамфрі з техніками, що були розроблені у сучасному танці після 1960-х рр. (релізові техніки, що базуються саме на аналізі руху у контексті анатомії, фізіології та психо-фізики людського тіла).

2. Координація рухів тіла з диханням. Співвіднесеність між **руховою фразою (fall-recovery-suspension)** та **фразою дихання (видих-вдих-затримка дихання)**.

**Рухова фраза** у техніці Д. Хамфрі складається з трьох послідовних частин:

1) Fall: із статичної точки рівноваги тіло починає падати, підкоряючись силі тяжіння – повільно на початку і потім зі зростаючою швидкістю. Напрямок може

бути вперед, назад, спірально чи вбік. У процесі падіння відбувається поступовий видих.

2) Rebound (відштовхування): коли під час fall підсилюється ризик впасти, запускається механізм самозахисту (за умови, коли fall не доводиться свідомо до завершення, повного падіння). Виникає протилежний рух, в якому тіло відштовхується назад. Rebound за динамікою схожий на відскакування м'яча від твердої поверхні: він є швидким на початку і уповільнюється в процесі підйому. В момент rebound відбувається різкий вдих, який уповільнюється по мірі того, як тіло починає відновлювати рівновагу.

3) Suspension (затримка): на завершальній стадії recovery (rebound) тіло на мить затримується у стані офф-балансу, перед поверненням до рівноваги. У фізичних термінах – енергія досягла «нульової точки» (адже коливання немає). В цей момент відбувається затримка дихання.

3. Принцип **послідовного потоку** (successional flow), який означає послідовне проходження руху через частини тіла і «діє подібно до ланцюгової реакції чи хвилі, що мандрує тілом, рухаючи різні частини» [7, с. 38]; та принцип **опозиційного руху** (oppositional movement), згідно з яким відхилення від центру ваги в один бік викликає відповідне відхилення з протилежного боку.

4. **Принцип цілісності** (wholeness). Під **цілісністю** у техніці Д. Хамфрі мається на увазі задіяність у русі всіх частин тіла та їхній взаємозв'язок. Зміна в одній частині тіла призводить до зміни в іншій. Х. Лімон описував цей принцип через порівняння тіла з оркестром [7, с. 27].

5. Принципи техніки базуються на аналізі **основних елементів фізичної активності** людини (дихання, стояння, зміщення ваги, крокування, біг, стрибання) у контексті їхніх природних функцій.

Наприклад, Д. Хамфрі великого значення надавала усвідомленню процесу крокування в якості «ідеальної ритмічної координації»:

– по-перше, у крокуванні, щоденній фізичній активності, легко прослідкувати мотив **fall-recovery**;

*«Першою дією у крокуванні є падіння; наступною – підхоплення падаючої ваги; третьою дією є продовження перших двох послідовно і в ритмі» [3, с. 24];*

– по-друге, процес крокування є одним з чотирьох джерел **ритмічної організації** людського тіла (іншими є «апарат дихання-співу-мови», функціональні процеси (ритм котрих є частково несвідомим) та сфера емоції (детальніше про використання названих ритмів йтиметься нижче);

– по-третє, в **опозиційному** коливанні рук і ніг та **послідовному потоці** у частинах тіла втілені відповідні принципи теорії руху Д. Хамфрі:

а) під час кроку вперед відповідна рука здійснює **опозиційний** рух назад, урівноважуючи тіло і запобігаючи падінню;

б) під час перенесення ваги на іншу ногу рух **послідовно** проходить спочатку через п'ятку, потім через підйом, потім через дрібні м'язи стопи та пальці ноги;

– по-четверте, у крокуванні немає жодних зайвих рухів і все тіло функціонує як збалансована **цілісність**.



Після освоєння основних принципів на матеріалі простих рухів у системі тренінгу відбувається ускладнення рухових моделей. Велика увага приділяється **свінговим рухам**, а також дослідженню можливостей **взаємодії з підлогою**.

Техніка Д. Хамфрі стала фундаментом для подальшого розвитку пізніших технік сучасного танцю (постмодерних, contemporary). Останні спираються на ті самі принципи, адаптуючи їх відповідно до естетики свого часу. Наприклад, техніки американського танцю постмодерн, що розвивався в естетиці мінімалізму, поглиблювали усвідомлення щоденної рухової активності, відкидаючи необхідність стилізації танцювального руху.

### Принципи теорії композиції

*«By knowing which movements will be most stimulating, the dance can arrive at the desired state, the feeling of drama in motion. . .» [3, с. 18-19]*

Проблема побудови теорії композиції цікавила Хамфрі протягом 30 років її самостійної творчості. 1958 р. вона написала книгу «The Art of Making Dances», на початку котрої зазначила:

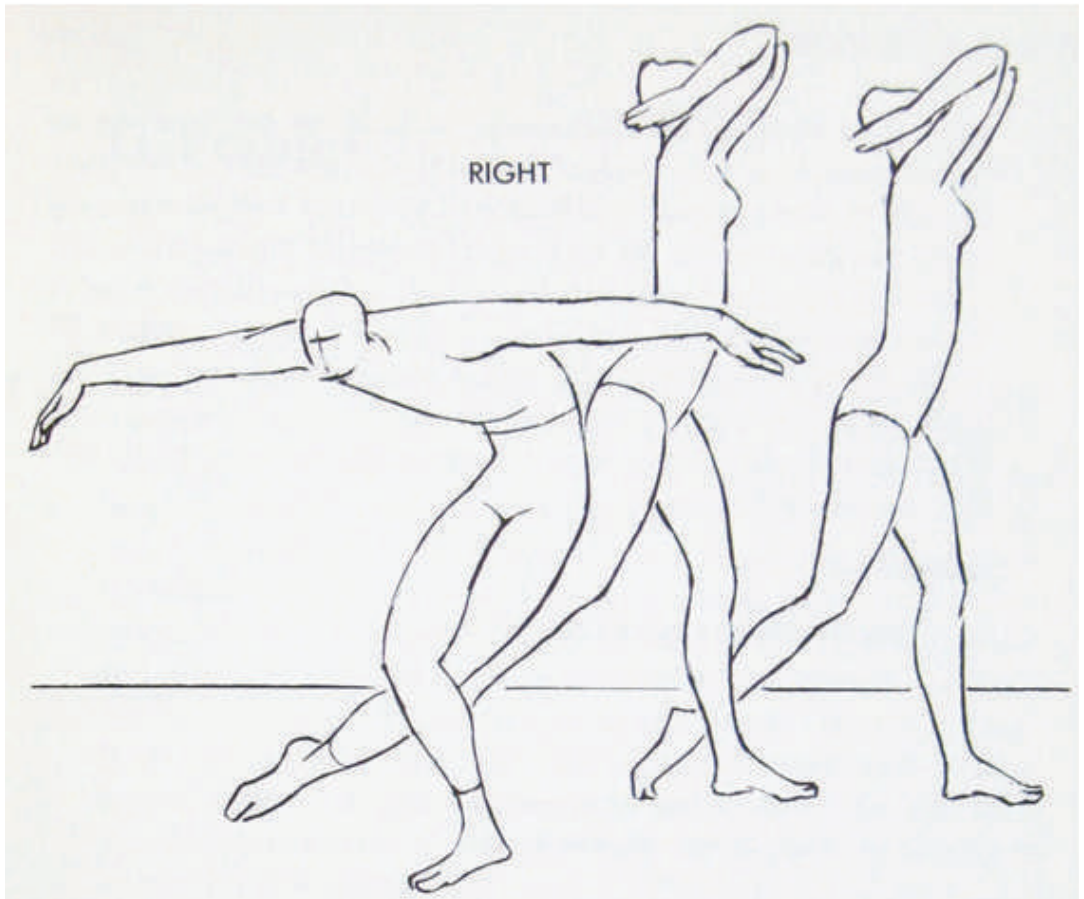
*«Людина komponувала танці протягом століть, з ранньої доісторичної доби до наших днів, але теорії танцювальної композиції були розроблені і почали викладатися тільки в 1930-х рр. До того танець завжди komponувався інстинктивно, завдяки індивідуальному таланту постановника. Хореографи не мали робочого каркасу, подібного до наявного у музиці у вигляді контрапункту та гармонії, чи у живописі з його законами перспективи і пропорції» [1, с. 16].*

Танець, на думку Д. Хамфрі, мусить відповідати критеріям, які б сприяли встановленню комунікації між артистом та глядачем і полягають у наступному:

- чергування **напруження та розслаблення у структурі** композиції з метою утриманням глядацької уваги. Надто довгі періоди напруженого розвитку призводять до втоми, а задовгі періоди, у яких напруження спадає, викликають нудьгу;
- чергування **ступенів структурованості матеріалу** композиції. Глядач, що не розуміє структури композиції, перестає її сприймати. У той же час структура, яка стала очевидною і передбачуваною, також перестає бути цікавою;
- **кінестетичне співпереживання** (kinesthetic sympathy).

*«Танець існує виключно в значеннях руху тіла, не тільки в тому очевидному сенсі, що танцівник рухається, але також в менш явному значенні, яке полягає в наступному: реакція глядача так само відбувається у тілесних рухах... Коли ми бачимо людське тіло в русі, ми бачимо рух, який може бути потенційно виконаний будь-яким людським тілом, а отже, нашим власним; через кінестетичне співпереживання ми в дійсності опосередковано відтворюємо його в нашому наявному м'язовому досвіді і пробуджуємо такі асоціативні значення, які могли б бути нашими, якби похідний рух виконали ми самі...» [5, с. 50-51].*

Д. Хамфрі розробила власну теорію композиції на тому ж фундаменті, що і теорію руху. Основою є усвідомлення природи динамічних процесів людського тіла.



Ілюстрація з книги «The Art of Making Dances»

*«Ключові поняття цієї теорії походять власне з життя. Кожен рух, який робить людина,.. має форму (design) в просторі; відношення до інших об'єктів в просторі та часі; потік енергії (energy flow), який ми називатимемо динамікою; і ритм. Рухи здійснюються через безліч причин:.. фізичних, психічних, емоційних чи інстинктивних – які в цілому ми називатимемо мотивацією. Отже, виконуючи аналіз руху взагалі, ми забезпечуємо себе базисом для танцю, який є рухом, доведеним до рівня красного мистецтва» [1, с. 46].*

Теорія композиції аналізує танцювальний рух у формі чотирьох його складових: **малюнку** (у просторі та часі), **динаміки**, **ритму** та **мотивації**.

1. Хамфрі писала про те, що жоден рух у танці, навіть найабстрактнішому, не повинен відбуватися без **мотивації** – причини руху, внутрішнього змісту.

Процес розробки мотиваційної складової руху вимагає особливої ретельності у роботі з танцем, де втілюється певний емоційний малюнок. У процесі перетворення

емоцій на рухи Хамфрі радила починати з дрібних рухів, які б не охоплювали всього тіла. Важливо також не пропускати проміжних етапів у процесі розвитку та вираження почуттів.

Матеріалом для створення танцю також може слугувати **жест**. Д. Хамфрі розділила жести на чотири групи: соціальні, функціональні, ритуальні та емоційні. Жести перетворюються на рухи (стилізуються) шляхом **викривлення** (distortion)<sup>22</sup> та **подовження** (prolongation). Під час такого перетворення важливо слідкувати, щоб зміна характеристик будь-якої складової руху (малюнку, динаміки чи ритму) не призводила до зміни мотиваційного компоненту.

2. **Динаміка** як складова танцювальних рухів – це варіювання різкості-плавності, напруженості-ненапруженості та швидкості-повільності. Побудова динамічного компонента хореографічного твору – це створення у ньому контрастів.

Д. Хамфрі підкреслювала роль динаміки як засобу, що сприяє комунікації з глядачем:

*«Аксіоматично, що гостра динаміка плюс швидкість збуджують, і що плавність плюс помірний чи повільний темп – заспокоюють. Вправний хореограф ніколи не лишається дуже довго в певній динаміці, тому що добре знає: надмірна різкість виснажує нервову систему, а постійне легато вкидає усіх у сонливість» [1, с. 98].*

3. Найбільш переконливим і потужним елементом серед складових мистецтва танцю Д. Хамфрі називала **ритм**. Для танцю модерн він набував особливого значення як виразний засіб, адже інший впливовий засіб – віртуозність – не був першочерговим завданням у формуванні образу цього мистецтва.

Робота з ритмом була частиною дослідження можливостей розвитку танцю як самостійного виду мистецтва, що здатен передавати змісти тільки власними засобами – за допомогою руху. Тому традиційне трактування ритму як такого, що задається виключно музичним акомпанементом, вимагало перегляду.

*«Людина має чотири джерела ритмічної організації. Перше, апарат дихання-співу-мови, який формує фразування, і ритм фраз. Потім частково несвідомий ритм функцій: серцебиття, перистальтика, скорочення і розслаблення м'язів, хвилі відчуттів у нервових закінченнях. Наступне – у руховому механізмі, ногах, які підтримують людину одна за одною в процесі пересування у просторі... Останній – це емоційний ритм: сплески і спади почуттів, з акцентами, які не тільки надають потужну ритмічну модель, але є мірою для оцінки емоційних ритмів інших» [1, с. 105].*

Відповідно, Д. Хамфрі виокремила такі типи ритмів у русі:

а) **моторний ритм;**

Цей тип ритму походить від **метру крокування**. Д. Хамфрі підкреслювала, що саме цей метр визначає ритмічну організацію людської діяльності.

<sup>22</sup> Д. Хамфрі застосовує саме цей термін, хоча і говорить про його невідповідність означуваному змісту та забарвленість відтінком синонімічного «спотворення».

*«Я вважаю, що усвідомлення акценту... походить тільки від процесу переміщення ваги. Його не існувало б у музиці, мові чи візуальних мистецтвах, якби він не був запроваджений ногами людини. Уявіть собі світ, якби він був населений вищими рибами замість вищих мавп. Акцент був би відсутнім або непотрібним. Ритм не мав би акценту, адже риба не знає його; плавники рухаються у залігованому ритмі» [1, с. 105-106].*

Хамфрі також відзначила, що **метр крокування** визначає **середню величину темпу**: сприйняття понять «швидко» та «повільно» співвідносяться саме з нормальним темпом ходи.

Спектр складності і виразні можливості **моторного ритму** є дуже широким, прикладом чого є степ-танець. Якісні характеристики моделей цього ритму можуть бути основою створення образу.

**б) ритм дихання;**

Головною характеристикою цього типу ритму є плавність, відсутність різких акцентів. Ритм дихання може відбуватися не тільки у грудній клітині. Його образ – вдих, затримка і видих – можливо переносити до інших частин тіла. Танцівник може «дихати» колінами, чи руками, чи всім тілом. Ритми дихання є варіативними не тільки по відношенню до частин тіла, але і в плані коротшого чи довшого розподілу в часі та різноманітного використання простору.

**в) ритм емоцій;**

Головна характеристика **емоційного ритму** – нерівномірність, що відповідає нестійкій природі почуттів людини. Оскільки почуття як матеріал композиції повинні викликати у глядача **співпереживання**, то модель емоційного ритму мусить насамперед бути не вишуканою, а правдивою.



*Сцена з вистави «Song of the West» («Пісня Заходу», 1940 р.)*



4. Узагальнюючий термін «форма» Д. Хамфрі диференціювала на поняття «**form**» («**форма**»), що означає будову твору в цілому, та «**design**» («**малюнок**») – форму певного цілісного фрагменту твору. В якості складової танцювального руху розглядається саме «**design**» (**малюнок**).

У свою чергу **малюнок** є, з одного боку, описом у термінах ліній статичної пози – **малюнком у просторі**; з іншого – **малюнком у часі**, що виникає при переході однієї пози в іншу. Д. Хамфрі надавала великого значення хореографічній виразності групи, тому всі поняття, пов'язані з малюнком, відносяться як до геометрії тіла одного танцівника, так і до просторової композиції груп різної чисельності.

#### **Малюнок у просторі**

В якості малюнка у просторі може розглядатися як статична поза, «пауза» в русі, так і фрагмент безперервного руху, що сприймається глядачем як виразна просторова композиція.

Виразні властивості малюнка розглядаються крізь призму понять **стабільності** та **офф-балансу**. Перш за все, Д. Хамфрі розділяє малюнок на **симетричний** та **асиметричний**. Перший тип асоціюється зі стабільністю, врівноваженістю. Другий – з конфліктністю і розвитком. Іншими аналогіями симетричного та асиметричного малюнків є аполонівське та діонісійське начала. Посилаючись на автора «Народження трагедії», Д. Хамфрі говорить про танець – вид театру – як про діонісійське мистецтво, завдання котрого – «стимуляція, збудження, пригода» [1, с. 50]. Відповідно до такої позиції, симетричний малюнок повинен використовуватися обмежено, у фрагментах, які виражають збалансованість конфлікуючих сил (чи то у драматургічному сюжеті, чи то у розвитку теми і контртеми).



*Композиція «Dances of woman» («Танці жінок», 1931р.) на музику Дейна Радьяра*

Всередині класифікації малюнка у системі симетрія-асиметрія Д. Хамфрі виділила **послідовний (successional)** і **опозиційний (oppositional)** типи. Ці терміни пов'язані з відповідними successional flow та oppositional movement у техніці fall-recovery (див. розділ «Основні принципи системи тренінгу»). **Послідовний малюнок** утворюється тоді, коли все тіло організується в лініях, близьких до паралельних. **Опозиційний малюнок** виникає у побудові ліній тіла під кутом, близьким до 90°. Виразні властивості цих форм такі: **опозиційний малюнок** є прообразом сили, енергійності внаслідок протиставлення ліній, **послідовний** – навпаки – підкреслює плавну течію енергії, малу інтенсивність.

*«Коли ідеалом в танці є проявлення максимальної сили, тоді найкращий танець не повинен включати нічого іншого, крім асиметричних прямокутних (опозиційних – О.М.) малюнків, які позначають максимальну енергію (у прямому куті) та максимальне збудження (в асиметрії). Насправді, щось близьке до цього було випробуване в якості вокабуляра на початку існування танцю модерн, проте, на щастя, цей підхід було скоро відкинуто на користь більш всебічної виразності» [1, с. 58].*

### Малюнок у часі

Послідовне з'єднання двох **просторових малюнків** формує певний **малюнок у часі**. Це поєднання може бути випадковим і тому утворювати малюнок у часі, що нагадуватиме мозаїку, складену у хаотичному порядку<sup>23</sup>. Якщо за мету ставиться побудова логічного малюнку в часі, який здатен залишитися у пам'яті глядача, то його елементи повинні складатися свідомо, утворюючи **фразу**. Свідомо побудовані і повторювані моделі (у даному разі – **фрази**) дають глядачеві ключ до розпізнавання у процесі сприйняття твору.

Принципи фразування обумовлені поняттям **кінестетичного співпереживання**. Оскільки танець модерн звертався до рухового досвіду глядача, то фразування мало відповідати такому досвіду, що призводило до наступних правил:

– довжина фрази повинна бути такою, щоб відповідати природньому способу фразування, який, зокрема, реалізується у мові. Довжина фрази, отже, регулюється довжиною дихання;

– підйоми і спади інтенсивності і швидкості у **фразі** повинні відповідати підйомам і спадам емоційного ритму. Втім, Хамфрі зазначає, що коли метою твору не є певні емоції глядача, **фраза** може будуватися на основі варіювання інших типів **ритму**.

Найвища точка фрази може знаходитися на початку, в середині, або в кінці, і може бути виражена не тільки просторово, а й сильнішою динамікою, зростанням темпу чи іншими елементами руху.

Д. Хамфрі присвятила танцю все своє життя. Вона була виконавицею і згодом винайшла власну техніку руху. Як хореограф, вона створила значний репертуар – вагому складову в історичному образі американського танцю модерн. Техніка «fall-recovery» стала однією з базових у палітрі методик сучасного танцю. Успадкована Х. Лімоном, ця техніка протягом 1960-х – 1970-х рр. була засвоєна європейськими

<sup>23</sup> Такий спосіб обґрунтований в теорії імпровізації; він ідеологічно обумовлюється поняттями «тут і зараз» та «форма, що виникає, аби зникнути»)

хореографами, що приїжджали до США для вивчення нових напрямів сучасного танцю. Цей вплив особливо позначився на творчості німкені Піни Бауш, француза Домініка Баґуе. У Сполучених Штатах на базі системи «fall-recovery» митці постмодерного покоління розробили кілька технік, так званих «технік релізу», що мають на меті вивільнення від зайвого м'язового напруження та максимально економне використання зусилля. Вивчення танцювальної техніки Д. Хамфрі та її композиційного методу є однаково важливим і в практичному, і в теоретичному аспектах.

### Література:

1. Humphrey D. *The Art of Making Dances* / D. Humphrey ; ed. by B. Pollack. – New York : Rinehart, 1964. – 189 p.
2. Lewis D. *The illustrated dance technique of José Limón* / Lewis D. ; descript. text wr. in collab. with L. Farlow ; labanotation by M. Corey ; drawings by E. C. Scattergood. – New York : Harper and Row, 1984. – 208 p.
3. Love P. *Modern dance terminology* / P. Love ; with a new intr. by E. King. – Pennington (NJ) ; Princeton (NJ) : A Dance horizons book : Princeton book company, 1997. – 96 p.
4. Martin J. *La danse moderne* / John Martin / traduit de l'américain par Jacqueline Robinson et Sonia Schoonejans. Préface de Murray Louis. – Paris : Actes Sud, 1991. – 126 p.
5. Rogers F. *Dance: A Basic Educational Technique* /F. Rogers ; ed. by Frederick Rand Rogers.– New York : Dance Horizons, 1980. – 351 p.
6. Siegel M. *Days on earth: the dance of Doris Humphrey* / M. B. Siegel. – New Haven ; London : Yale University Presse, 1987. – 334 c.
7. Stodelle E. *Dance Techniques of Doris Humphrey : And Its Creative Potential* /E. Stodelle. – Hightstown (NJ) : Princeton Book Company Publishers, 2004. – 170 c.

### 1.3. Методологія творчості Мерса Каннінгема в контексті авангардних течій у мистецтві середини ХХ ст.

(О.О. Маншилін)

*«Ми приходимо до розуміння того, що Мерс Каннінгем спровокував у царині танцю перелам, який можна порівняти із здійсненим Пабло Пікассо в живописі в «Авіньонських панянках» 1909 р. чи Тристаном Тцара у поезії в «25+1 поемі» 1918 р. Перелам, передусім, в плані техніки».*

*Г'єр Лартіє [14]*

В історії сучасного танцю, що почалася тільки в ХХ ст., 50-ті-60-ті рр. стали періодом кардинальних змін. Творчість Мерса Каннінгема дала потужний поштовх до цих змін і багато в чому визначила їхній напрямок. Його робота, початок якої припадає на 1940-ві рр., кардинально змінила образ сучасного танцю як мистецького явища.



*Фотоколаж Марії Білінські Шейн (у стилі Р. Раушенберга)*



М. Каннінгем відомий перш за все як радикальний реформатор, чії ідеї реалізувалися не лише у його власній творчості, але також дали імпульс наступним дослідженням. Проте, з іншого боку, методологія Каннінгема вміщує багато елементів та ідей, запозичених у попередньому часі, втім реалізованих ним у безкомпромісному, абсолютному вигляді. У цьому плані Каннінгем – продовжувач традицій. Нарешті, М. Каннінгем перевів творчий пошук у сучасному танці з вужчої, суто хореографічної площини, до контексту авангардних експериментів в образотворчому, музичному та театральному мистецтвах, що стало важливим джерелом його новацій. У підсумку, аналіз каннінгемівської методології повинен включати розгляд усіх трьох названих компонентів: новація, традиція, інтеграція.

Перше знайомство М. Каннінгема з новітніми хореографічними техніками (танцю модерн) відбулося 1937 р., коли він вступив до Корнішської школи в Сіетлі (нині Корнішський коледж мистецтв), прагнучи здобути професію актора. Втім, програма Корнішської школи не ставила на меті вузьку спеціалізацію студентів. Оголошувалося, що це «Школа для культурного та професійного вивчення музики, драми, танцю, радіо, графічних мистецтв, евриміки (за Е. Жак-Далькросом – О. М.), іноземних мов» [7].

У Cornish School М. Каннінгем навчався техніки танцю модерн у Боні Берд (танцівниці трупи Марти Грехем) та хореографічної композиції в Луїса Хорста (музичного керівника цієї ж трупи). Після закінчення першого року навчання, Б. Берд запропонувала М. Каннінгему відвідати курси Беннінгтонської школи танцю, завдяки чому він отримав можливість ознайомитися з іншими методологіями танцю модерн, адже під час літніх резиденцій в Беннінгтоні працювали (окрім М. Грехем) Д. Хамфрі та Ч. Вейдман, Х. Хольм (учениця М. Вігман), Л. Хортон.

Через рік М. Грехем запропонувала М. Каннінгему стати учасником її трупи. На той час (1939 р.) вона тільки-но почала залучати до своїх творів танцівників-чоловіків. Протягом десяти попередніх років трупа М. Грехем складалася виключно з танцівниць-жінок. За рік до запрошення М. Каннінгема у трупі почав працювати Ерік Хокінз. Отже, відбувалася зміна естетики грехемівських вистав. Протягом шести років (з 1939 по 1945), коли М. Каннінгем працював у Martha Graham Dance Company, були створені постановки, які понині вважаються одними з кращих у доробку М. Грехем та постійно зберігаються у репертуарі: «Every Soul Is a Circus» («Кожна душа – цирк», 1939), «El Penitente» («Розкаюваний», 1940), «Letter to the World»

(«Лист до світу», 1940), «Punch and the Judy» («Панч і Джуді», 1941), «Deaths and Entrances» («Смерті та входи», 1943), «Appalachian Spring» («Весна в Аппалачських горах», 1944).

На початку 1940-х рр. М. Каннінгем почав систематично відвідувати уроки класичного танцю в організованій Дж. Баланчіним «Школі американського балету» («School of American Ballet»). Порівнюючи техніку, з якою він працював у трупі М. Грехем та уроки А. Обухова, він зазначав:

*«Моїм досвідом у Грехем було бачити, як Марта вміла щось робити і як дивовижно це виглядало, але вона не могла цього пояснити. Вона могла дати щось на кшталт емоційного пояснення, і я помічав, що танцівники найчастіше мали певне відчуття, але не могли зробити те саме. Потім я пішов до «Школи американського балету» і там був*

винятково чудовий викладач на прізвище Обухов, колишній росіянин. Він давав дуже складні вправи, жахливо складні, і вони були децю старомодними, адже він сам був таким, але це не мало значення, оскільки все було цілком ясным. Фактично, у Грехем, так само, як і на уроках балету, я хотів побачити, як функціонує рух, а не те, як, на вашу думку, ви його відчуваєте; як ви потрапляєте з цієї позиції у наступну... Ви маєте засвоїти ідею про те, що рух походить не від чогось емоційного (*expressive*), але від певної інерції чи сили, і це повинне бути ясным, щоб відбувся наступний рух» [12, с. 67-68].



*М. Грехем та М. Каннінгем у виставі «Letter to the World»*

У той же час, а саме 1942 р., до Нью-Йорка приїздить Дж. Кейдж. Він і М. Каннінгем познайомилися ще в Корнішській школі: молодий композитор був акомпаніатором на танцювальних класах Б. Берд. Протягом останніх років він працював над розробкою власного творчого методу. Кейджева композиція виникла, як результат обмірковування багатьох протестних ідей мистецтва першої половини ХХ ст.:

– ідеї про те, що змістом мистецького твору є власне його матеріал, те, що називалося «засобами виразності» (пізніше, в 1060-х рр. Маршал Маклюен сформулював цю думку у знамените «The medium is the message»);

– ідеї про співвідношення у мистецькому творі «засобів виразності» (наприклад, колір та лінія у живописі, звуки та ритм у музиці) з «концепцією». Сутність цієї ідеї

була блискуче показана Марселем Дюшаном в його «розгадці» таємниці Леонардової «Джоконди», роботі «L. H. O. O. Q.» («Ель. Аш. О. О. Кю.»);

– ідеї про потребу перегляду прийнятої у західному музичному мистецтві системи тонів та гармонії. У цьому Дж. Кейдж відштовхувався від методу одного зі своїх вчителів, А. Шенберга – пантональності;

– ідеї про співвідношення ритмічної та гармонічної структур у музичному творі;  
Про це Дж. Кейдж писав:

*«Звук має чотири характеристики: висота, тембр, гучність і тривалість. Протилежним та необхідним супутником звуку є тиша. З чотирьох характеристик звуку, тільки тривалість стосується як звуку, так і тиші. Звідси, структура, базована на тривалостях (ритмічно: фраза, відрізок часу), є точною (співвідноситься з природою матеріалу), тоді як гармонічна структура є неточною (походить з висоти, якої не існує в тиші)» [9, с. 63].*

Працюючи в Сіетлі, Дж. Кейдж організував перкусійний оркестр, а також, винайшов більш компактний інструмент для реалізації своїх ідей – підготовлене фортепіано (prepared piano). Встромлені у певні струни роялю металеві предмети при натисканні на клавіші відтворювали звуки, подібні до звучання перкусійних інструментів. Переїжджаючи до Нью-Йорка, Дж. Кейдж не знайшов можливості транспортувати всі інструменти оркестру, отже, мусив у подальшому користуватись саме prepared piano.

Творча співпраця Дж. Кейджа з М. Каннінгемом почалася того ж 1942 р., коли під час літньої резиденції в Беннінгтонській школі кілька учасників трупи М. Грехем (Жан Ердман, Ніна Фонтанофф та Мерс Каннінгем) організували концерт з власних постановок. Цю ж програму було показано восени у Нью-Йорку. Музика Дж. Кейджа була використана у двох композиціях: танцювальному дуеті та соло. Через півтора року танцівник та композитор створили концерт, що складався виключно з музичних творів Дж. Кейджа та шести сольних танців М. Каннінгема («Triple-paced», «Root of an Unfocus», «Tossed as it is untroubled», «The Unavailable Memory», «Totem Ancestor», «Spontaneous Earth»). У цьому концерті вперше було застосовано принципово новий метод співпраці композитора та хореографа.

Сутність методу полягала у тому, що музичний та хореографічний матеріали не ставилися у повну залежність один відносно одного, а створювалися авторами окремо. М. Каннінгем:

*«Джон запропонував спробувати працювати у спосіб, який він розробив: з ритмічною структурою. Він пояснював це дуже просто: буде задана кількість секцій, музика і танець складатимуться з них, з проміжків часу. Кожен мусить ясно розуміти початок секції і завершення, потім знову початок і так далі. Отже, ми могли сходитися у цих точках з'єднання секцій. Але між ними ми могли бути досить самостійними... Я дуже ясно пам'ятаю, яке відчуття свободи це давало – не мусити підлаштовуватися під музику» [7].*

Поза цим нововведенням, постановки М. Каннінгема 1940-х рр. продовжували традицію, започатковану танцем модерн. Зокрема, танцівник відтворював певні емоційні стани, намагався створити певний образ: у «Totem Ancestor» («Пращур

тотему») – образ абсолютно дикої істоти, частинки невідомої природи; у «Root of an Unfocus» («Корінь розосередженості») – людини, охопленої страхом.



*М. Каннінгем у соло «Root of an Unfocus»*

Проте, зміна лише в одному з елементів творчого процесу – взаєминах з композитором – була вирішальним кроком у напрямку більш масштабних експериментів. Раніше, до Каннінгема, коло можливих відношень музика-танець обмежувалося такими видами:

1. Хореограф надає композитору схему (вцілому – традиційну) музичної партитури майбутнього спектаклю: порядок номерів, характер, тривалість, музичний розмір кожного номеру тощо. Потім на вже готову музику створюється хореографія. Так, у більшості випадків, створювалися балети «класичної спадщини».

2. Хореограф працює з готовою музикою, не обов'язково призначеною для танцю. Так, наприклад, створювала свої постановки А. Дункан і всі, хто вважав себе її послідовниками.

3. Хореограф створює танцювальну композицію «на музику», але під час виконання музика не використовується, танець відбувається «у тиші». Структурні елементи музики (ритм, динаміка, співвідношення частин) залишаються «вмонтованими» у хореографію. Першою цей метод використала Р. Сен-Деніс.

4. Хореограф створює танцювальний текст без музики, використовуючи ті властивості ритму та динаміки, що виникають завдяки використанню «природніх»



моделей виконання рухів. Відповідно, ритмічна та динамічна структура твору вибудовується без огляду на моделі структурування музики. Танець може виконуватися «у тиші», може супроводжуватися підбраною готовою музикою або музика може бути написаною на готову танцювальну композицію. З таким методом експериментували Р. Лабан, Д. Хамфрі та ін.

М. Каннінгем та Дж. Кейдж відкрили нову можливість: танець і музика створюються одночасно, незалежно одне від одного та узгоджені у найбільш загальних характеристиках: тривалості та поділі на частини.

Це нововведення (яке може здатися навіть чисто технічним) фактично актуалізувало у хореографічному мистецтві дві важливі ідеї:

– **відмова від лінійності**: танець і музика відбуваються одночасно, не тримаючи безперервного взаємного зв'язку;

– **відмова від цілісності**: танець і музика можуть здаватися непоєднаними у межах одного сценічного твору.

В авангардних течіях мистецтва 1 пол. ХХ ст. ідея нелінійності розроблялася в літературі у формі «поліфонічного роману»<sup>24</sup> (А. Бєлий, Дж. Джойс, Г. Аполлінер, Г. Стайн), у живописі (насамперед, у кубізмі) шляхом зображення кількох площинних проєкцій об'єкта, у театрі – через розшарування сюжету (у творах Л. Піранделло та Б. Брехта).

Приєм з'єднання об'єктів різної фактури – колаж – також застосовувався не тільки в образотворчому мистецтві, але і в інших, у тому числі перелічених видах.

Таким чином, з самого початку спільної роботи, М. Каннінгем та Дж. Кейдж позначили свою приналежність до експериментального (авангардного) мистецтва. У хореографії така позиція до цього вважалася **особливо небезпечною**. Ось кілька прикладів:

– ультрановаторський балет Стравінського-Ніжинського-Періха «Весна священна» (1913 р.) витримав усього шість вистав і мав усі шанси зникнути назавжди<sup>25</sup>;

– після першого сезону Dance Repertory Theatre 1930 р. критик Дж. Мартін застерігав учасників від включення до програм «надто езотеричних» постановок («абстрактних», «танців у тиші») і закликав шукати контакту з публікою за допомогою найбільш легких до сприйняття робіт. Контекст початку 1930-х рр. вимагав завоювати увагу публіки, що звикла до розважальних театральних видовищ;

Однак, протягом 1940-х рр. ситуація в американському хореографічному мистецтві сильно змінилася. По-перше, почався стрімкий розвиток американського балету. В 1940-ві рр. у Нью-Йорку функціонували вже три постійних трупи «балетної» традиції: «**Ballet Theatre**» (з 1957 р. – American Ballet Theatre), організований 1940 р. на основі «Мордкін балле», що існував протягом 1936-1939 рр.; «**Ballet Russe de Monte Carlo**», (що перемістився до США 1939 р.); **колективи, очолювані Дж. Балачінім**: «Трупа виконавців Школи американського балету» (1934-1939 рр.), «*American Ballet Caravan*» (1941 р.), Трупа «*Ballet society*» (яка була заснована 1946 р., а через два роки перетворилася на «*New York City Ballet*») [4]. По-друге, зміцнилися позиції

<sup>24</sup> Термін М. Бахтіна.

<sup>25</sup> Балет «воскрес» 1987 р. у виконанні американської трупи «Джозффі балле» завдяки надзвичайно складній двадцятирічній роботі реконструкторів Міллісент Ходсон та Кеннета Арчера.

танцю модерн. Викладання у власних студіях; турне з лекціями-демонстраціями університетів та коледжів США; нечасті, проте успішні покази програм у великих театральних приміщеннях Нью-Йорку, Чикаго та інших міст; постійна робота (протягом 1940-1944 рр.) студії-театру Д. Хамфрі та Ч. Вейдмана; щорічні літні резиденції у Беннінгтонській школі та на ADF; співпраця з приватними фондами, що замовляли постановку вистав та написання музики до них – все це протягом двох десятиліть сприяло формуванню досить значної маси прихильників танцю, які, поряд з іншим, чекали від цього мистецтва чергових новацій та експериментів.

На цьому тлі Дж. Кейдж та М. Каннінгем через кілька років вдалися до ще більш радикальних експериментів з композицією. Це відбулося після того, як наприкінці 1940-х рр. вони слухали курс лекцій Дайсецу Тейтаро Судзукі, присвячений дзен-буддизму. Їх захопив цілком відмінний спосіб світосприйняття, притаманний філософії дзен: розгляд явищ **без організації жорстких концепцій** навколо них, сприйняття **порожнечі та вільної гри простору**, усвідомлення однакової **важливості кожного з елементів** у цій грі. В одній зі своїх статей, присвячених взаєминам нового танцю та нової музики, Дж. Кейдж занотував:

*«У дзен кажуть: якщо щось є нудним після двох хвилин, спробуй сприймати це чотири хвилини. Якщо це все ще нудне, спробуй сприймати вісім хвилин, шістнадцять, тридцять дві тощо. Врешті, відкриється, що це зовсім не нудно, проте дуже цікаво» [9, с. 93].*



*Дж. Кейдж та М. Каннінгем, 1965 р.*

Під впливом ідей дзен композитор та хореограф почали розробляти спосіб композиції, при якому художній твір переставав бути результатом міркувань автора та висловленням його концепцій. У якості інструмента було використано давньокитайську книгу для віщування «І цзін»<sup>26</sup> (досл. «канон змін») – один з класичних текстів конфуціанства. Дж. Кейдж почав використовувати «І цзін» першим. Узагальнено, його метод роботи полягав у наступному: матеріал композиції – звуки, паузи, інтервали, ритмічні структури – розташовувалися у таблицях гексограм «І цзін». Вибудовування твору відбувалося шляхом підкидання монет чи грального кубика, в результаті чого обирався кожний наступний елемент з таблиці. Процес одержав назву «процедури випадковості» (chance procedures).

Процедури випадковості, на думку Дж. Кейджа, дозволяли уникнути обмеженості людської свідомості – відповідно, творчості – та давали митцеві інструмент «імітації природи в її способі дії». Цей програмний вислів – «Мистецтво є імітацією природи в її способі дії» («art is the imitation of nature in her manner of operation») Дж. Кейдж використовував з посиланням на дослідника індійського мистецтва та філософії Ананду Кумарасвами. Останній у праці «Трансформація природи в мистецтві» (1934 р.) цитує Тому Аквінського: «ars imitatur naturam in sua operatione» (лат.: «мистецтво імітує природу в її дії») [10, с. 27, 31].

На той час (1940-ві–1950-ті рр.) методами, що включали випадок як один з технічних засобів, користувалася велика кількість митців. Починаючи від періоду символізму та розповсюдження ідей З. Фрейда, експериментатори у різних видах мистецтва шукали тих чи інших способів відходу від раціоналістично-позитивістських до ірраціональних, «інакших» методів творчості. Випадок в якості інструменту проголошувався і у методі літературного «автоматичного письма» (зокрема, сюрреалістом А. Бретоном), «автоматизмі» живопису абстрактних експресіоністів Дж. Поллока, Ф. Кляйна, Віллема де Куннінга. Серіальна техніка та алеаторика у музиці (П. Булез, К. Штокхаузен) також є похідними використання випадку.

Застосування процедур випадковості у танці відкривало широке поле нових можливостей. М. Каннінгем почав експериментувати з тілом танцівника, з внутрішньою роботою виконавця, з просторовою будовою композиції, з ритмом рухів, з розподілом хореографічного тексту у часі і, звичайно ж, із глядацьким сприйняттям.

Слідуючи філософії «І цзін», Дж. Кейдж та М. Каннінгем прагнули до найменшого втручання до визначених за допомогою процедур випадковості комбінацій елементів. Те, на що вказував випадок, мусило бути виконаним. По відношенню до музики, слідування за цим правилом не було надто складним завданням, але у танці це створювало ряд проблем, що потребували вирішення.

Однією з перших спроб застосування процедур випадковості до хореографічного тексту була робота Каннінгема над «Untitled solo» («Соло без назви», 1953 р.). У процесі композиції постановник заносив до клітин таблиці гексограм попередньо підготовлені сполучення рухів або окремі рухи ніг, рук, голови, плечей тощо. Після цього він підкидав монету і таким чином визначав послідовність рухів або набір рухів,

<sup>26</sup> The I Ching, or Book of changes. The Richard Wilhelm translation rendered into English by Cary F. Baynes. Foreword by C. G. Jung. — New York : Princeton University Press, 1950. — 2 vol.



*«Untitled Solo»*

які потрібно було виконувати одночасно. У результаті вся постановка виникала на папері, подібно до того, як результатом роботи композитора є партитура. Цю «партитуру» було надзвичайно складно виконати – по-перше, здавалося неможливим скоординувати одночасні рухи різних частин тіла відносно прямих та дугових траєкторій; по-друге, соло вимагало занадто багато фізичної витривалості. Але замість того, щоб відмовитися від складних елементів, спростити їх, Каннінгем вирішив відмовитися від іншого: від уявлень про те, що є можливим і де знаходиться межа, за якою починається неможливе.

Таким чином, використання М. Каннінгемом процедур випадковості стало інструментом для того, щоб досліджувати межі своїх можливостей і намагатися їх подолати. М. Каннінгем про роботу над «Untitled solo»:

*«Врешті Девід Тюдор (композитор, що працював з М. Каннінгемом –*

*О.М.) усміхнувся і сказав: «Що ж, ясно, що це неможливо, але ми продовжимо рухатись і неодмінно зробимо це... Це абсолютно змінило моє уявлення про те, що таке координація рухів... Я також почав усвідомлювати, що існує багато різноманітних речей, про які ми думаємо, ніби їх неможливо здійснити, і очевидно, що це неправда; ми можемо здійснити їх, тільки якщо не заперечуватимемо це» [12, с. 80-81].*

1952 р. композитор Л. Бернстайн запросив М. Каннінгема на започаткований ним «Creative Arts Festival» («Фестиваль мистецтв») і запропонував йому створити для програми фестивалю дві хореографічні композиції: першу – на музику «Весіллячка» І. Стравінського, другу – на фрагменти «Симфонії для однієї людини» П. Шеффера та П. Анрі. Цей програмний твір нового напрямку («конкретної музики»), написаний 1950 р., виконувався у Сполучених Штатах вперше. Для створення хореографії до «Симфонії...» М. Каннінгем використав процедури випадковості. Таким чином експерименти М. Каннінгема та Дж. Кейджа опинилися у взаємодії з пошуками європейських митців.



## Методологія творчості Мерса Каннінгема. Роль глядача

*«В США в 60-ті, і в кінці 50-х рр., було дуже багато молодих людей, котрі почали ставити під питання старі структури, які ми вивчали в школі: повинні бути інші можливості, отже вас починає цікавити, в чому вони полягають. Оскільки ми знаємо, що спосіб, у який сконструйовано суспільство, не спрацьовує, принаймні сьогодні, то обов'язково повинні бути інші способи, інші можливості думати про це... Я побачив, що танець також може бути зроблений іншим способом; в цьому є здоровий глузд; він не мусить розвиватися тільки в одному напрямку; він може йти іншим шляхом, і чому б ні?»*

*М. Каннінгем [12, с. 170]*

Із 29 грудня 1953 р. по 3 січня 1954 р. у Нью-Йорку, у Theatre de Lys відбувся перший «сезон» Merce Cunningham Dance Company. Труппа складалася з восьми танцівників<sup>27</sup>, які працювали з М. Каннінгемом у Black Mountain College влітку 1953 р. Кожен з вечорів «сезону» складався з кількох робіт із репертуару у півтора десятка творів.

У 50-ті рр. перед М. Каннінгемом гостро стояла проблема завоювання глядача. На перешкоді була глядацька культура, складовою частиною якої є «попереднє знання» про виставу, упередження, тобто сприйняття у системі попередньо встановлених критеріїв, яке є характерним для дорослої людини взагалі. У цій системі поява «іншого» викликає, перш за все, заперечення, яке миттєво вимикає процес сприймання, але не виключає можливості судження (з приводу того, що не було сприйняте). Процес із виправлення цього психологічного ефекту вимагав величезної витримки і переконання у необхідності такої роботи.

У перші роки існування труппи можливостей демонструвати роботу було дуже мало – протягом сезону відбувалися 2-3 покази у Нью-Йорку і кілька вистав у інших містах США. Дж. Кейдж, М. Каннінгем та Р. Раушенберг (який з 1954 р. відповідав за візуальну частину вистав) відразу ж прийняли модель, за якою не відмовлялися від жодної можливості показати роботу. Активно використовувалися форми, розроблені представниками танцю модерн 1930-х–40-х рр.: вистави у навчальних закладах, лекції-демонстрації.

Найчастіше доводилося стикатись із глядацьким неприйняттям. Особливо різке заперечення виникало у танцювальному середовищі. Наприклад, Д. Хамфрі так оцінювала напрямок роботи М. Каннінгема:

*«...з'явилась велика група, яка вважає тіло річчю, що рухається в просторі, і що ніби будь-які відтінки змісту є чисто випадковими. ... Художники можуть створювати безпредметні форми і лінії, танцівники – не можуть. Максимум, якого вони можуть досягти в*

<sup>27</sup> Carolyn Brown, Anita Dencks, Viola Farber, Jo Anne Melsher, Marianne Preger, Remy Charlip, Paul Taylor, Merce Cunningham.

цьому напрямку, – виглядати людськими істотами, що відрікаються від права бути людьми і претендують на роль предметів у просторі. ... Питання полягає в тому, чи танець врешті віддаляється від життя, чи ще більше наблизиться до нього?» [13, с. 171-172].



*Дж. Кейдж, М. Каннінгем та Р. Раушенберг*

Більш прихильно налаштований критик, Роберт Сабін, у статті з приводу концерту Кейджа-Каннінгема 1944 р. зазначав:

*«Каннінгем може стати «артистом найвищого рівня», але лише за умови, що він «вкладатиме більше людського в свій танець». Йому потрібно «додати більше «театру» та більше душевності і різноманітності до своєї роботи», якщо він хоче звертатися до мени спеціалізованої аудиторії»<sup>28</sup>.*

Подібний спосіб судження про роботу М. Каннінгема донині залишається актуальним у пострадянському просторі, оскільки процес осмислення його творчості

<sup>28</sup> Цит. за: Reynolds D. Rhythmic subjects: uses of energy in the dances of Mary Wigman, Martha Graham and Merce Cunningham / Reynolds D. – Alton: Dance books, 2007. – P. 152-153.

знаходиться тут лише на початковій стадії. Наступне висловлювання належить А. Б. Дрозніну, завідувачу кафедри пластичної виразності актора у Театральному інституті ім. Б. Шукіна:

*«Коли мені показують Мерса Каннінгема, я відзначаю: цікаво!.. Яке володіння простором, як він чудово групує танцівників, володіє магією ритму. Поки дивишся – захоплення технікою безупинне... Але подивився, вийшов із зали – і все закінчилося. Як тільки зоровий образ припинив дратувати нервові закінчення ока, в головному органі сприймання – душі – нічого не залишається» [1, с. 89].*



*«Summerspace», 1953 р.*

Проте та ж Доріс Хамфрі, негативно оцінюючи спрямованість досліджень М. Каннінгема, все ж зазначала:

*«Питання про те, чи є абстрактний танець здоровим розвитком, – врешті, дискусійне і вимагає уваги та дисципліни, а не тільки відчуття і відданості, з боку хореографів, які беруть на себе відповідальність формувати танцювальний напрям власними зусиллями» [13, с. 171].*

Ключову роль зіграла саме непохитність мистецької позиції М. Каннінгема. Крім того, знаходячись у певній опозиції до танцювальної спільноти, він знаходив багатьох прихильників у середовищах авангардної музики та візуального мистецтва.

У 1958-1961 рр. труппа Каннінгема працювала на літніх сесіях American Dance Festival (інституції, що стала спадкоємицею Беннінгтонської школи танцю). ADF також виступив замовником кількох нових постановок. 1958-го та 1960-го рр. М. Каннінгем з танцівницею Каролін Браун та композитором Девідом Тюдором





*Каролін Браун, Стів Пекстон  
та М. Каннінгем у виставі «Аеон» (1961 р.)*

показували свою роботу на кількох фестивалях музики в Європі [16, с. 291].

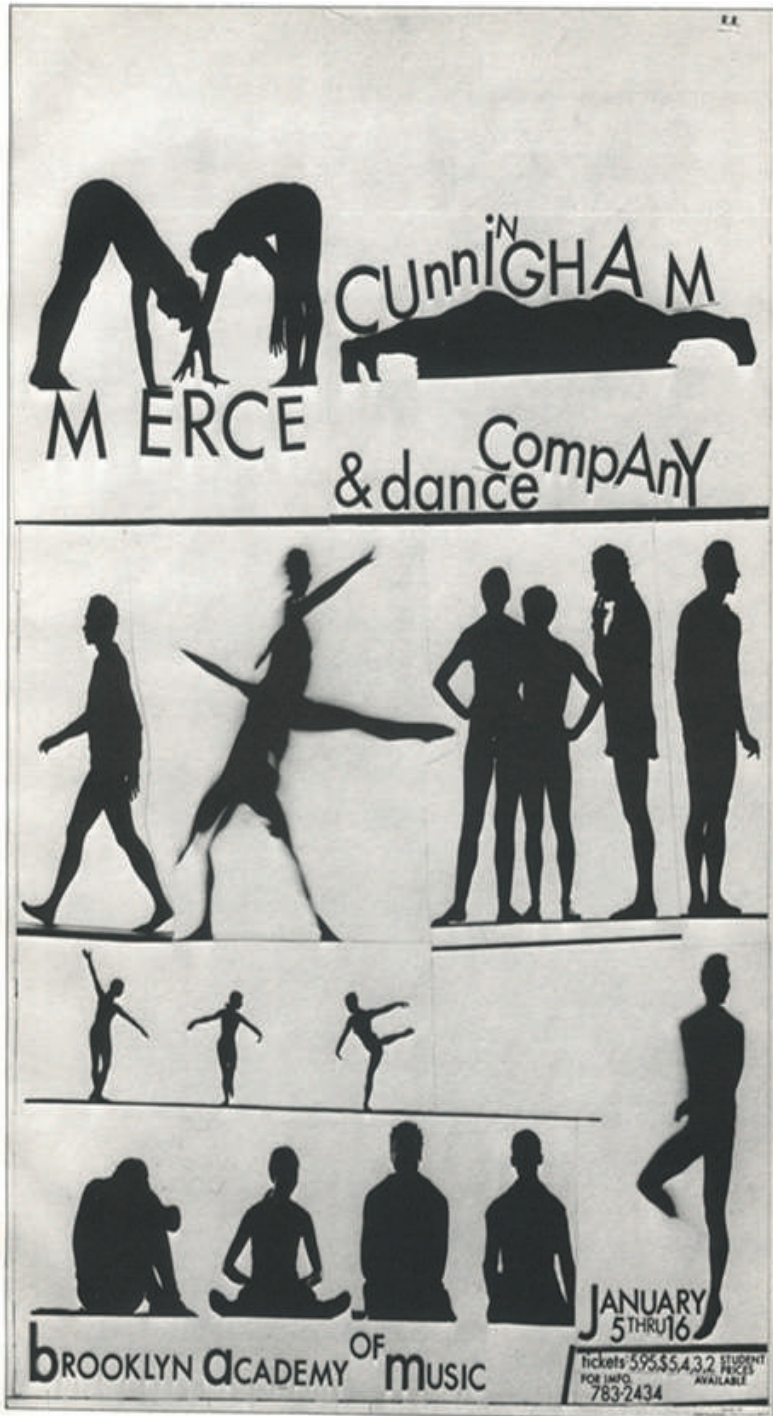
1964 р. відбулися перші міжнародні гастролі в десятилітній історії Merce Cunningham Dance Company. Це було шестимісячне турне країнами Європи та Азії. Реакція глядачів різних країн різнилася діаметрально. Наприклад, вистави у Парижі часто закінчувалися жбурлянням яєць із партеру у бік сцени [7]. Критика при цьому взагалі не сприймала роботу М. Каннінгема як танець, називаючи її «жестикуючою на сцені» [7].

У Лондоні, навпаки, вистави Merce Cunningham Dance Company викликали великий інтерес. Це був перший гучний та беззаперечний успіх трупи. Завдяки цьому лондонський ангажемент було продовжено з одного тижня до чотирьох [16, с. 291].



*Вистава «Story» у Стокгольмі 1964 р.*





Афіша виступу MCDC, створена Р. Раушенбергом (1969 р.)

Поки тривало турне, Р. Раушенберг став володарем Гран-прі Венеціанського біенале. До того жоден з американських художників не був удостоєний цієї нагороди. З 1954 по 1964 рр. Р. Раушенберг працював з трупю М. Каннінгема в якості сценографа і дизайнера костюмів, художника зі світла і освітлювача. Після світового турне 1964 р. він більше не виконував цю роботу (замість Р. Раушенберга керівником «художньої» частини став Дж. Джонс). Але після 1964 р. Merce Cunningham Dance Company повернулася до США у зовсім іншій якості. Ставлення до трупи, що здобула успіх за океаном, змінилося і на батьківщині.

Протягом гастрольного туру М. Каннінгем запровадив нову форму показу роботи. Її виникнення було пов'язане з пропозицією виступити не у театральному приміщенні, а в музейному павільйоні (вперше – у віденському «Музеї ХХ століття», потім – у «Музеї сучасного мистецтва» у Стокгольмі). Нові умови показу передбачали:

- відсутність чіткого розділу простору на глядацький та виконавський;
- можливість перебування глядачів з усіх боків по відношенню до виконавців;
- змінність складу аудиторії протягом показу.

За таких умов М. Каннінгем вирішив відмовитися від імітації «звичайної» вистави. Він запропонував форму, що одержала назву «Івент» або «музейний івент» (англ. event – подія). Івент складався з фрагментів інших постановок. Порядок та кількість фрагментів могли визначатися за допомогою процедур випадковості. Тривалість івенту, зважаючи на відсутність регламентації поведінки глядача, могла бути значно довшою за звичайну. Пізніше івенти проходили також на відкритих майданчиках (наприклад, парках, площах) та у спортивних залах.

*«Мені подобається думати про глядача як про того, хто приходить до театру, щоб тренувати свої здібності. Мені цей підхід подобається більше, ніж той, згідно з яким глядач приходить до театру після обіду, з повним шлунком, сідає та починає засинати, і сподівається, що його розбудять. Я не проти, якщо люди засинають, і я не проти, якщо вони йдуть. Але я б уважав за краще давати можливість людям тренувати свої індивідуальні здібності у такий спосіб, який кожен міг би обрати сам» [12, с. 171].*

Наведена цитата показує принципову зміну у ставленні до місця глядача у виставі. М. Каннінгем ніколи не давав інструкції про те, яким саме чином слід сприймати його твори. Але в аналітичних відгуках на його роботу часто зустрічаються варіанти «правильного» способу сприйняття або тлумачення того, «про що автор хотів сказати». Втім, власне «автори» наполягали зовсім на іншому:

*«У цих танцях і музиці мінічого не говоримо. Ми настільки простодушні, що вважаємо: якби ми щось говорили, то використовували б слова. Ми скоріше **робимо** щось» [11, с. 252].*

Ключем до власного способу сприйняття робіт М. Каннінгема міг би бути не пошук того, чим вони є, а усвідомлення того, чим вони не є.

Найперше, метод композиції із використанням процедур випадковості виключає можливість побудови лінії поведінки персонажа у традиційному розумінні. Відповідно відсутні підстави для емоційного **співпереживання** на основі ідентифікації глядача з персонажем. Так само відсутня можливість **метакінезису** у тому значенні, яке вкладали у нього представники танцю модерн 30-х-40-х рр. (коли єдність внутрішніх

імпульсів та їхніх проявів у рухах обумовлюють прочитання глядачем внутрішньої лінії змісту через сприйняття хореографічного тексту (тексту з рухів). Відкритими залишаються інші види кінестетичного співпереживання.

По-друге, спосіб побудови вистави, коли вона є об'єднанням в одному часовому відрізьку кількох творів, скомпонованих окремо один від одного, і робить лінійний спосіб сприйняття неповноцінним.

*«Навіть якщо в танці я конкретизував одні моменти в більшій мірі за інші, у звуці не відбудеться того самого. Акценти в ньому розставлені по-своєму. Візуальна складова, зрозуміло, може акцентувати щось зовсім в інший спосіб» [12, с. 172].*

Таким чином пропонується спосіб осягнення поля, сформованого кількома змістами (текстами), що розгортаються (тривають) одночасно. Звичайно, при цьому М. Каннінгем не заперечує можливості лінійної інтерпретації твору глядачем, але наполягає на відкритості інших можливостей.



*Виола Фарбер, Каролін Браун та М. Каннінгем у виставі «Story»*

По-третє, М. Каннінгем відмовляється від наміру маніпулювати увагою глядача, тобто захоплювати чи утримувати її певними прийомами, скеровувати на певні

сценічні події чи у певні зони простору тощо. Робота з увагою може виконуватися тільки самим глядачем, який свідомо вирішує працювати з нею.

По-четверте, глядач не може передбачати наступні події вистави на основі попередніх, оскільки твір не мислиться М. Каннінґемом як логічна послідовність. Наслідком є фрагментація та значна інтенсифікація уваги, завдяки чому глядач має можливість долучитися до практики насиченого переживання теперішнього моменту, «тут і зараз».

Формою, що демонструє найвищий ступінь відкритості твору по відношенню до різних можливостей сприйняття, у практиці Merce Cunningham Dance Company були івенти. Оскільки назвою видовища виступала позначка на кшталт «Івент №1», «Івент №2» тощо, то у глядача не виникало ніяких попередніх символічних асоціацій. На відміну від показу у театральному просторі, івент не обмежував поведінки глядача певними традиційними «правилами». Розташування глядача відносно виконавців могло бути більш довільним і мобільним. Сам факт сприйняття і його тривалість цілком залежали від свідомого вибору глядача.

*«Ми не намагаємось примусити окремого глядача думати певним чином. Я думаю, що кожен глядач є особистістю, що це не публіка. Кожен глядач як особистість може сприймати те, що ми робимо, своїм власним способом і не повинен бачити ті самі речі, або чути те саме, що і людина поруч» [12, с. 171-172].*

Отже, вистави, які демонструвала Merce Cunningham Dance Company, вибудовували своєрідний ланцюжок відносин на основі довіри. На його початку автори твору довіряють один одному працювати над своїми частинами незалежно.

Потім глядач довіряє авторам у тому, що робота є достойною його уваги. За таких умов нещирість у плані якості миттєво руйнує основу цих відносин і позбавляє роботу сенсу (робить її беззмістовною).

Акцентування того, що сприймання перформансу є випробуванням для глядача, стало одним із ключових аспектів сучасного танцю, починаючи з М. Каннінгема. Сьогодні питання «Як ми будемо утримувати увагу глядача?» звучить анахронічно. Якщо здійснюється експеримент, то той, хто його здійснює, відмовляється від спокуси вибудувати його хід та результати. Якщо глядачі погоджуються стати частиною експерименту, то вони разом з автором ідуть до нового для себе результату.



*Івент МСДС у музеї Dia:Beacon,  
2008 р.*



## Метод композиції Мерса Каннінгема. Процедури випадковості

*«У якомусь танцювальному ритмі, тихо, сухо постукуючи одна об одну, з моторошною впевненістю, палички мінялися місцями, складалися в пучечки, тоді їх ділили і знов рахували. Наприкінці кожної партії пальці записували знак, і врешті набралось шість рядків позитивних і негативних знаків».*

(Опис процесу гадання за допомогою «І Цзін»)

*Г. Гессе, «Гра в бісер» [2, с. 76]*

Сутність понять «випадку», «випадковості» є предметом філософської дискусії з найдавніших часів і до сьогодні. Причина невичерпності цієї дискусії полягає, очевидно, у тому, що істинне значення «випадковості» з одного боку і «необхідності», «визначеності наперед» з іншого боку продовжує залишатись за межами наукового знання людини про природу. У роботі «Мова і метафізика» О. Г. Макспетян розглядає цю тематику у контексті античної філософії (міфології), як протиставлення «долі-як-випадку» (Тіхе (від давн.-грецьк. τύχη – «випадковість», «збіг обставин»), Фортуна) і «долі-як-необхідності» (Мойра, Ананке, Фатум) [3, с. 242-249].

З іншого боку, О. Макспетян прослідковує з'єднання ідей **випадковості** і **визначеності наперед**. Цей синтез відображається в уявленні про «можливість пізнати божу волю за допомогою жереба». Автор висловлює припущення про те, що *«...саме з цієї символіки **Божого жереба** походить біблійна ідея долі-як-жеребу»* [3, с. 242-249].

Прикладами слугують фрагменти з Біблійної «Книги мудрості» та «Приповідок Соломонових»:

*«Упазуху кидають жереб, але від Господа залежить вирок» (Приповідки 16:33)<sup>29</sup>;*

*«Бо ж випадком ми народились й опісля будемо, наче нас ніколи й не було» (Книга мудрості 2:2)<sup>30</sup>;*

*«...бо це є наша частка і це є наш жереб» (Книга мудрості 2:9)<sup>31</sup>.*

На початку ХХ ст., у зв'язку з розширенням загального поля фактів, що не піддавалися інтерпретації методами класичної науки, зміною наукових методологій, а також з підвищенням інтересу до інших (зокрема, східних) методологій філософування, поняття «випадковості» та «необхідності» актуалізуються по-новому. Велику роль тут зіграли також відкриття у галузі психіатрії та психоаналізу, а саме розробка теми несвідомого та його ролі у психічному житті людини.

Наприклад, К. Юнг так розмірковував про відношення до «випадкового»:

*«... незважаючи на нашу віру у закономірність природи, ми надто ліберально поведимось із поняттям випадковості. Як багато психічних*

<sup>29</sup> Український текст наведено у перекладі І. Хоменка

<sup>30</sup> Там само.

<sup>31</sup> Український текст наведено у перекладі Р. Турконяка згідно видання: Острозька Біблія. Повне критичне видання з українським перекладом. Українське Біблійне Товариство.— Львів, 2006.— 1956 с.

явищ, наприклад, ми називаємо «випадковими», хоча знавцеві цілком зрозуміло, що мова найменше йде про випадковість! Досить згадати лише про всі ті випадки обмовок, очиток, помилок пам'яті, які вже Фрейд тлумачив як зовсім не випадкові» [6].



Вистава «Roaratorio» (1989 р.), муз. Дж. Кейджа

Цю думку К. Юнг наводить у передмові до «І Цзін», виданої у США 1950 р. (переклад англійською німецькомовного видання 1924 р., перекладеного з китайської та докладно прокоментованого Ріхардом Вільгельмом). Саме це видання 1950 р. стало об'єктом уваги Дж. Кейджа, коли він розробляв власну методику застосування процедур випадковості.

Тут виникає наступне запитання: яким чином практичне використання «І Цзін» у композиції музики і танцю співвідноситься з власним методом цього давньокитайського оракулу?<sup>32</sup>

Традиційний (мантичний) спосіб використання<sup>33</sup> «І Цзін» складається з двох частин (ця традиція була започаткована між VII і VIII ст. до н.е., цим часом датується поява основного тексту «Книги змін») [5]. Перша (простіша) частина – власне «гадання», тобто пошук (методом підрахунку та розкладання стеблин тисячолісника чи кидання монет) однієї з 64 гексаграм, яка є ключем до відповіді на попередньо сформульоване запитання. Друга, набагато складніша частина – інтерпретація графічного символу (гексаграми) та метафоричного висловлювання, що відповідає гексаграмі, яка випала. Цікаво, що К. Юнг, посиляючись на власний багаторічний досвід використання «І Цзін», а також на досвід застосування цього оракулу Р. Вільгельмом, зазначав:

<sup>32</sup> Тут розглядається лише зовнішня сторона методу «Книги змін». Авторитетні дослідники «І Цзін» зазначають, що не зважаючи на двадцятип'ятистолітню історію дослідження та осмислення цієї пам'ятки, «Книга змін» залишається «загадковим» текстом.

<sup>33</sup> Ю. К. Щуцький підкреслює той факт, що «*поступово, протягом VI-V століть до н.е., «Книга змін», зберігаючи і своє мантичне значення, переосмислюється як філософський текст*» [5]. Таким чином дослідник позначає традицію використання «І Цзін» поза процедурою гадання.

*«... що стосується так званих випадкових потраплянь «І Цзін», я схильний до скепсису. Мені навіть здається, що кількість явних потраплянь досягає такого відсотку, який виходить за межі будь-якої вірогідності. Думаю, що йдеться в принципі не про випадковість, а про закономірність» [6].*



*Вистава «Loose Time» («Просторий час», 2002), муз. Крістіана Вольфа*

У роботі Дж. Кейджа та М. Каннінгема друга частина застосування «Книги змін» (інтерпретування) замінювалася зовсім іншою процедурою, оскільки замість канонічних «значень» гексаграм, композитор та хореограф підставляли ті значення, які створювали самі. Вони не мали нічого спільного з вихідними текстами. Для композиції танцю М. Каннінгем використовував такі типи значень:

- **рух**, або статична позиція, або комбінація з кількох рухів;
- розташування танцівника у **просторі**, або напрямок, або траєкторія руху;
- **тривалість** виконання комбінації, фрази, руху або позиції.

В якості вихідного пункту танцювальної композиції М. Каннінгем найчастіше використовував певну ідею, пов'язану з рухом. Наприклад, у роботі «Winterbranch» (1964 р.) вихідною була ідея падіння. Разом із Стівом Пекстоном, котрий на той час був одним з танцівників Merce Cunningham Dance Company, хореограф склав лексикон з різних типів падінь, які потім скомпонував з використанням процедур випадковості. На початку роботи над «Summerspace» (1958 р.), М. Каннінгем зафіксував у якості

вихідного набору усі можливі траєкторії переміщення між шістьма виходами з лаштунків сцени (21 траєкторія). Потім цей набір можливостей розширювався за рахунок різних типів рухів під час перетину сценічного майданчика і різних відрізків часу, що відводилися для здійснення переміщення чи руху [12, с. 85-102].

Ступінь деталізації компонентів, по відношенню до яких М. Каннінгем застосовував процедури випадковості, не був однаковим для всіх постановок. Першим дослідом, у якому процедури використовувалися найбільш повною мірою, була «Suite by Chance» («Сюїта за випадком», 1953 р.) Для кожної з чотирьох частин «Сюїти...» було складено таблиці можливих варіантів відносно рухів, простору і часу. Композиція створювалася для чотирьох виконавців. Хореографічний текст кожного з танцівників формувалася у процесі застосування процедур випадковості по відношенню до матеріалу таблиць [12, с. 85-102].



«Beach Birds» («Пляжні птахи», 1991 р.)

Очевидно, що працюючи таким чином, М. Каннінгем одержував як результат певний детальний план майбутньої постановки: те, що можна назвати «**партитурою**»<sup>34</sup>. Ідея такої «**партитури**», фіксації вистави на папері за допомогою певної мови

<sup>34</sup> Використовується музикознавчий термін. Можна також запропонувати термін «скрипт».



символів та пояснень, ясно простежується у процесі розвитку модерністичних напрямків театру. Так, робота Р. Лабана з аналізу тілесних рухів (в етнічних танцях, класичному балеті, техніці нового танцю, під час виробничих процесів) відбувалася одночасно із створенням методики **запису рухів**. Р. Лабан шукав закономірності різних типів рухів, користуючись в якості ключа поняттям «гармонії» (*Choreutics*, *Eukinetics* – Хоревтика, Евкінетика – давн.-грецьк. εὖ – «добре», «повністю»). Широке охоплення матеріалу давало Р. Лабану можливість виділити закономірності, які є характерними для рухів людського тіла взагалі, незалежно від етнічних, культурних чи стильових аспектів. При цьому велике значення надавалося тому, що відрізняє людей на психо-фізичному рівні: три типи муверів (у роботі з Хорами рухів), вісім характеристичних моделей зусилля (*characteristic effort patterns*) (у Теорії зусилля). Процес **запису рухів** і створення **партитури** конкретного твору був, таким чином, процесом аналізу хореографічного тексту у поняттях Хоревтики (або «Просторової гармонії») та Евкінетики (або «Теорії зусилля»). Крім того, Р. Лабан ввів **нотацію** в якості навчального предмету своєї «системи», прагнучи виховувати у такий спосіб мислення у термінах руху і в категоріях «гармонії рухів». **Отже, за Р. Лабаном, деконструкція хореографічного тексту і його запис – це аналіз закономірностей, що містяться у цьому тексті.**

У роботі М. Каннінгема ми бачимо ідею деконструкції хореографічного тексту і створення **партитури** у віддзеркаленому вигляді. Визначення мети (постановка питання) значно змінює послідовність етапів процесу. Мета М. Каннінгема – не виявити закономірності процесу руху, а відкрити нові можливості, не відомі до цього часу. Аналогічно: І. Ньютон виявив закономірності, закладені у природі яблука, що падає. Після цього А. Ейнштейн перейнявся пошуком нерозкритих, фантастичних з точки зору «норми» аспектів природи яблука, що падає; для досягнення мети він **розширив простір** дослідження.

Відтак, М. Каннінгем бачить процес руху у деконструйованому вигляді: рухи окремих частин тіла, їхні просторові та часові аспекти. **Партитура для нього – не запис (фіксація) створеного, а процес творення.** Перший етап роботи над хореографічною композицією – це створення її **партитури**. Метод



*М. Барішніков та М. Каннінгем  
у восьмихвилинному дуеті «Occasion Piece»  
(«Г'еса з приводу», 1999 р.)*

розширення простору дослідження – процедури випадковості. Другий етап – втілення цієї **партитури** у роботі з виконавцями. Оскільки М. Каннінгем шукає нові можливості, то у процесі втілення він змінює не **партитуру**, а усталені категорії мислення і можливості танцівника (та глядача). **Таким чином, за М. Каннінгемом, деконструкція хореографічного тексту і створення партитури – це метод відкриття нових можливостей.**

Ключовою вимогою, що давала можливість М. Каннінгему результативно використовувати цей метод (дослідження нових можливостей), була **точність**. Тобто, використання у творчості **процедур випадковості** не допускало випадковостей у ході роботи. Точність полягала у наступному:

– наслідуванні етики «І Цзін», яка полягає в тому, що по відношенню до сформульованої ситуації процедура випадковості може бути використана лише один раз. Одержана відповідь вважається **єдиною можливою**, а повторний запит відносно тієї ж ситуації – некоректним;

– точному визначенні вихідних елементів (елементів поля можливостей);

– ясному і однаковому для всіх виконавців розумінні властивостей цих елементів (наприклад, способу виконання рухів, способу вимірювання тривалостей).

Композитор Ерл Браун, що працював з М. Каннінгемом протягом 1950-х рр., зазначав, що процедури випадковості:

*«...є дуже дисциплінованим процесом і зовсім не випадковим (random). Між процедурами випадковості (chance process) і випадковістю (random) існує величезна різниця» [15, с. 64].*

Наслідками звернення до випадку як інструменту під час створення хореографічних композицій було відкриття таких територій дослідження:

– **технологія композиції**, тобто вибудовування етапів творчого процесу;

– **виконавська техніка** (поле експерименту розділялося на два аспекти:

а) спосіб існування виконавця на сцені у запропонованих умовах;

б) техніка виконання та координування рухів);

– **взаємодія із співавторами** перформансу (композитором та художником);

– **відносини з глядачем.**

У статті, присвяченій проблемам алеаторної композиції у танці, французький дослідник М. Бернар поступово доводить думку про відносність «випадковості» у процесі використання «процедур випадковості», зокрема у практиці М. Каннінгема. Автор стверджує, що «підкидання гральних костей» не є джерелом справжньої випадковості, а лише підміняє «раціональність суб'єктивного вибору» «раціональністю статистичної вірогідності»:

*«... бажуючи знайти, завдяки випадковості, безмежне розмаїття та багатство, притаманне творчому процесу природи, хореограф, здається, не може досягти більшого, ніж залежності від прихованої та двозначної необхідності, що міститься в цьому концепті...» [8, с. 200].*

Проте, М. Бернар ніде не зазначає те, що ні М. Каннінгем, ні Дж. Кейдж не вважали власне процедури випадковості якимсь новим етапом у розвитку методів композиції. Навпаки, вони говорили про свою роботу тільки, як про «ще одну можливість»<sup>35</sup>. Не

<sup>35</sup> Згідно заповіту хореографа, після його смерті (2009 р.) «Merce Cunningham Dance Company» повинна здійснити одне світове турне і після цього саморозпуститися.

новаторським методом був для них випадок, а лише ключем, що відкривав вихід до нового поля експериментів. Дуже скоро це призвело до зміни парадигми розвитку сучасного танцю – появи «танцю постмодерн».

### Література:

1. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. / Е. Васенина. – Москва : Emergency Exit, 2004. – 214 с.
2. Гессе Г. Гра в бісер : [роман] / Герман Гессе ; пер. з нім. Є. Попович, Л. Костенко. – Київ : Вища школа, 1983. – 352 с.
3. Максапетян А. Язык и метафизика [Электронный ресурс] / А. Г. Максапетян. – Ереван : Изд-во Ереванского ун-та, 2001. – 306 с. – Режим доступа: <http://philosophy.ru/library/maksapetian/i.1-41.html>. – Загл. с экрана.
4. Суриц Е. Балет и танец в Америке: очерки истории / Е. Я. Суриц; Гос. ин-т искусствознания М-ва культуры и массовых коммуникаций РФ, Ин-т танца (Екатеринбург). – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2004. – 392 с.
5. Щуцкий Ю. Китайская классическая «Книга перемен» [Электронный ресурс] / Ю. К. Щуцкий. – [2-е изд., испр. и доп. ; под ред. А. И. Кобзева]. – Москва : Наука, 1993. – 544 с. – Режим доступа: <http://psylib.org.ua/books/shchu01/index.htm>. – Загл. с экрана.
6. Юнг К. О психологии восточных религий и философий [Электронный ресурс] / К. Г. Юнг ; пер. В. Бакусев, А. Руткевич ; [сост. В. Бакусев]. – Москва : Медиум, 1994. – 256 с. – Режим доступа: <http://psylib.org.ua/books/yungk01/index.htm>. – Загл. с экрана.
7. Atlas C. Merce Cunningham. A lifetime of dance [Videorecording]. – Thirteen/WNET ; Ina ; La Sept Arte ; BBC ; NPS, 2000.
8. Bernard M. De la création chorégraphique / Michel Bernard. – Paris : Centre national de la danse, 2001. – 270 p.
9. Cage J. Silence: lectures and writings by John Cage / J. Cage. – Middletown, Conn. : Wesleyan University Press, 1961. – XII–276 p.
10. Coomaraswamy A. La transformation de la nature en art / Ananda K. Coomaraswamy ; trad. de l'anglais par Jean Poncet et Xavier Mignon. – Lausanne ; Paris : l'Age d'homme, 1994. – 215 p.
11. Copeland R. Merce Cunningham: the modernizing of modern dance / R. Copeland. – New York ; London : Routledge, 2004. – 304 p.
12. Cunningham M. The dancer and the dance: Merce Cunningham in conversation with Jacqueline Lesschaeve / M. Cunningham. – New York ; London : Marion Boyars, 1985. – 238 с.
13. Humphrey D. The Art of Making Dances / D. Humphrey ; ed. by B. Pollack. – New York : Rinehart, 1964. – 189 p.
14. Lartigue P. Une classique de la modernité. Merce Cunningham / P. Lartigue // L'Avant-Scène/Ballet/Danse. – Paris, 1982. – №10. – P. 32.
15. Merce Cunningham: dancing in space and time: essays 1944-1992 / Jack Anderson, John Cage, Remy Charlip... [et al.] ; ed. Richard Kostelanetz. – New York : Da Capo press, 1998. – XIV–243 p.
16. Vaughan D. Merce Cunningham / David Vaughan // International encyclopedia of dance [6 vol.] ; ed. Selma Jeanne Cohen. – New York : Oxford University Press, 1998. – Vol. 2. – P. 284–297.

## 1.4. Джаз-танець: історія становлення

(Д.О. Кондратюк)

У процесі обговорення історичного розвитку сучасного джазового танцю ми наштовхуємося на безліч труднощів щодо визначення цього поняття. Визначення спирається на твердження дослідників джазової культури і танцю, зокрема – Маршала Стернса, Пьорл Прімус, Долорес Кіртон Кайо, Гаса Джордано та ін. Різновиди джазового танцю відображають різноманітність американської культури, соціальну історію американського народу, етнічні впливи, історичні події та культурні зміни.

На першому етапі рабовласництва в Америці значна частина рабів-африканців змогла подолати міжплеменну ворожнечу та віднайти спільність культурних традицій. Таким чином, незважаючи на тиск, чорношкірим рабам вдалося зберегти власну ідентичність та сформувати афроамериканську культуру. Поступово західне та американське мистецтво впливало на африканське.

Традиційні африканські мистецтва, по суті, утилітарні та соціальні. Саме тому танець в Африці є не окремим явищем, а основною частиною загального життя. В африканській культурі існують танці, які супроводжують народження дітей, період статевого дозрівання, укладання шлюбу, смерть та багато інших подій. Танці кожної із зазначених груп мають власний характер, стиль, свою форму та музичний супровід. І найважливіше те, що кожен африканець (африканка) протягом усього свого життя танцює [2, с. 30].

Як зазначає Ерол Хілл у книзі про африканський театр в Америці, «найменші наші оригінальні художні прояви повинні відповідати активній участі у житті нашого народу. У всьому є форма і основа; насамперед, у африканському мистецтві присутня глибока думка, яка оживляє і робить його корисним» [4, с. 8]. Зазначену думку можна вважати основою у вивченні африканського мистецтва. Тут не було глядачів, тому що кожен член африканської громади так чи інакше брав участь у кожному дійстві. На додаток до танців, які відображають основні етапи життя африканців, є й інші танці, що потрапили до загальних категорій, а саме:

– танці, які виконуються для закликання дощу, угамування стихій, вирощування врожаїв сільськогосподарських культур;

– танці, які виконуються для покращення здоров'я будь-якого члена громади;

– військові та мисливські танці;

– танці-розповіді про конкретну історичну подію;

– танці, які несуть релігійний характер.

Ознаки джазової музики і танцю африканські раби привнесли до американської культури зі своїми ритмами та рухами.

З початку XVII ст. африканські раби були відрізані від своїх родин, племен, мов і традицій. В результаті цього «відриву» відбувся синтез африканських культур, які, в свою чергу, створили нову культуру, поєднавши африканську та європейську.

Загальновідомо те, що коли африканські народи були взяті в рабство у Вест-Індію і сусідні країни Південної та Центральної Америки, їхні основні культурні звичаї залишилися недоторканими. Рабовласники не зазіхали на культурні та мистецькі вираження африканців. Європейські традиції впливали на побут та культуру поневолених людей лише природним шляхом. У деяких районах Панами, Бразилії, Куби, Перу досі



знаходять майже «чисті» приклади африканського танцю і музики. Ритми та характерні рухи трансформувалися у цих країнах у відомі танці, такі як «Ча-ча-ча» (що виник на Кубі), «Бамбула» (Карибські острови), «Меренге» (Домініканська Республіка). Крім танців, що мали соціальний характер, з'явилися релігійні танці. Наприклад, на Гаїті до культу Вуду включені африканські боги Дамбалла, Шанго<sup>36</sup> та ін. Під час церемоній кожен з цих богів має власний образ, свій ритм і танцювальні рухи [4].

Отже, у Південній, Центральній Америці та Вест-Індії скрізь, де були раби, існував африканський танець, який піддався певним європейським впливам, був позначений елементами християнської культури, але все ж, істотною складовою якого залишаються африканські корені традиційного народного танцю.

На відміну від Латинської Америки, рабство у Сполучених Штатах було значно жорсткішим та суворішим. Наприклад, з 1740 р. «Закон про рабство» забороняв рабам грати на барабанах. Рабовласниками також переслідувалось будь-яке культурне самовираження поневолених людей, їх зібрання у великі групи. Однак, і ці заборони не стали перешкодою на шляху розвитку африканської культури.

Антрополог Пьорл Примус згадує: «Під час моїх поїздок на південь від лінії Мейсона-Діксона<sup>37</sup> в 1944 р. я відкрила у баптистській церкві голос барабану, але не в звучанні інструменту, а в голосі проповідника. Я помітила динамічний рух у просторі (який характерний африканцям) в рухах священиків. Я також була загіпнотизована пульсуючим ритмом почутих мною пісень. А танцювальні рухи під час молебнів у церквах півдня нагадують мені про те, що Африка так близько, і я можу з упевненістю сказати, що люди зберегли народний танець у своїх релігійних переконаннях» [9, с. 387-389].

Після того, як барабани були заборонені, раби знайшли їм заміну, а саме: кістки, банджо та застосування ритмічних звуків, що вибивалися руками та ногами. Отже, одночасно у двох місцях: на Площі Конго<sup>38</sup>, де раби збиралися і водили хороводи, та у церкві, де рухи під час служби були нічим іншим, як танцем, африканські традиції були відроджені та збережені. Ці танці вирізнялись такими характеристиками:

- зігнуті коліна та нахили торсу вперед; використання кроку на цілу стопу, миттєве передавання ваги;
- ізоляція частин тіла у русі, ритмічно складні та синкоповані рухи; використання до двох-трьох ритмів у тілі одночасно – поліритмія;
- музика і танець як єдина виразна система, індивідуальність стилю кожного в межах стилю групи;
- функціоналізм – перевтілення у те, що ти танцюєш, мистецтво реального життя;
- індивідуальність у способі виконання певного руху.

<sup>36</sup> Африканські боги пантеону Йоруба. Дамбалла вважається богом змій, Шанго — богом вогню та блискавки.

<sup>37</sup> Кордон, проведений 1763-1767 рр. англійськими землемірами та астрономами Ч. Мейсоном та Дж. Діксоном між британськими колоніями Пенсільванією та Мерілендом у Америці. До Громадянської війни лінія Мейсона-Діксона слугувала символічним кордоном між вільними штатами Півночі та рабовласницькими штатами Півдня.

<sup>38</sup> Площа Конго — відкрите місце посеред парку, що знаходився неподалік м. Нью-Орлеан (шт. Луїзіана). На Площі Конго після введення 1724 р. закону, що регламентував права та обов'язки чорношкірих рабів у французьких колоніях (Code Noir) та, зокрема, надавав їм право вихідного дня, щонеділі відбувалися зібрання африканців, що нагадували своєрідний ярмарок: з танцями, співами та іншими розвагами.



*Площа Конго*

Ритми та рухи африканського танцю: кроки і тупіт ногами, плескання в долоні та ритмічні вокальні звуки перетворилися в те, що ми зараз називаємо джаз-танцем.

Важливим є те, що африканські традиції віднайшли своє втілення у щоденному житті. У церквах на півдні залишились найбільш традиційні аспекти африканського танцю, майже повністю позбавлені інших впливів. А європейський вплив на танцювальну виразність рухів африканців відбувався через хороводи, кадрили тощо.

На основі ритмічної складності та синкопованості, властивої африканським танцям, із включенням деяких рухів європейських танців (джига, клогінг), найперше з'явився степ (tap-dance). Характерні кроки чітко відображали ритм музики. Цей танець є однією із ранніх технік, які ми знаємо і сьогодні. Дослідник джазового танцю Долорес Кайо підкреслює, що в процесі взаємодії африканської та європейської культур виникли ще сотні інших танців, ніколи не бачених (відповідно – не популяризованих) білими, і тому вони не збереглися.

#### *Перші театральні форми джазового танцю*

Початок розвитку джазового танцю для багатьох людей пов'язаний тільки з появою його на концертних сценах. Для більшості він на той час взагалі не існував, бо не був інституціоналізованим<sup>39</sup>.

Однак, зі збільшенням популярності менестрель-шоу – форми американського народного театру XIX століття, в якому загримовані під афроамериканців білі актори<sup>40</sup> розігрували комічні сцени із життя чорношкірих, а також виконували стилізовану

<sup>39</sup> Інституціоналізація — процес визначення і закріплення соціальних норм, правил, статусів і ролей, приведення їх в систему, здатну діяти у напрямі задоволення деякої суспільної потреби.

<sup>40</sup> Не дивлячись на те, що в основі менестрель-шоу було закладено демонстрацію життя чорних людей, більшість виконавців ранніх менестрель-компаній (таких як Вірджинія Менестрель (Virginia Minstrels) та Ефіопський Менестрель (Ethiopian Minstrel) були білими, бо на той час чорношкірим людям було заборонено виходити на сцену.

музику і танці африканських рабів – кількість людей, які почали цікавитися культурою «чорного народу», значно збільшилася.

Перед Громадянською війною сотні білих виконавців – мінестрелів – копіювали мову чорних людей, розповідали їхні жарти, співали їхні пісні. Вони імітували танці чорношкірих сільськогосподарських робітників – кейквоки<sup>41</sup>. А комедійним номером у виставах вважався стандартний епізод, у якому зображувалися покарання чорношкірих рабів під час праці [5, с. 28].



*Менестраль*

Але, незважаючи на заборони для чорношкірих акторів виступати на сцені, африканці брали участь у циркових виставах та карнавалах. Першим чорним танцівником, чие ім'я залишилось в історії, був Уільям Хенрі Лейн, який почав виступати у менестрель-шоу 1830 р.

Після Громадянської війни<sup>42</sup> ситуація, по суті, залишилася незмінною. Виглядало так, що чорношкірим виконавцям було дозволено демонструвати себе та свою

<sup>41</sup> Cakewalks — танець-змагання, популярний у XIX столітті в Америці, який зародився на плантаціях вздовж Мексиканського заливу та характеризувався погірдливою ходою.

<sup>42</sup> 1865 року.



культуру лише у таких формах, які були економічно не вигідними для білих. Для керівників<sup>43</sup> кількох чорних менестрель-шоу, що існували у конкурентному середовищі білих труп, дуже швидко стало зрозумілим, що єдиним способом вижити на ринку було давати публіці те, чого вона бажала, – стереотипної «чорної» людини, що робить посміховисько з себе та власної культури.

У зв'язку з цим, чорношкірі виконавці у своїх виступах почали висміювати своє життя, свою культуру, що дало поштовх розвитку таких жанрів сценічного мистецтва, як скетч, водевіль та комедія. А синтез джазового танцю, музики та співу в цих жанрах у ХХ столітті призводить до виникнення американського жанру – мюзиклу.

З початку 1900-х років збільшується кількість чорношкірих артистів, що працюють за межами поширених стереотипів менестрель-шоу. Ці подорожуючі колективи поширювали музичну і танцювальну культуру афроамериканців. До того ж, їхнє існування виконувало іншу важливу функцію: завдяки їй зароджувався музичний театр. Чорне музичне ревію<sup>44</sup> давало акторам, співакам і танцівникам можливість не насміхатися у власних творах з власної раси [5, с. 46]. І у той же час, відразу популяризувались такі танці, як кейквок, грінд, камеді-денс. Важливим фактором у розвитку нових жанрів «чорного» театру було те, що танець постійно існував та розвивався у повсякденному житті чорного населення. Танець завжди був елементом, що функціонував у церкві, на різноманітних зібраннях тощо. Можливо, дослідження соціального танцю є більш важливим, аніж вивчення будь-якої окремої форми, що походить від нього. Отже, як тільки у музикальному ревію виникав якийсь новий танець, він відразу асоціювався з танцями, які виконувались у побуті, та асимілювався до них. На 1900 р. існували такі чорні шоу, як «Південь до війни» (The South Before the War), «The Creole Show», «Oriental America» [8, с. 118-119].

Наступною театральною формою став водевіль. Знову ми бачимо велику кількість чорношкірих виконавців, які грають, співають, танцюють. На перший план виходить фарс (slap stick comedy)<sup>45</sup>. Відмінною рисою чорного водевілю було те, що демонстрація таких шоу відбувалася у театральних приміщеннях, що були об'єднані у гастрольні маршрути. Перша така мережа театрів була сформована чорношкірим актором та антрепренером Шерманом Дадлі протягом 1910-х рр. 1920 р. на базі цієї мережі було створено Theatre Owner's Booking Assotiation (Т.О.В.А.), що покривала всю територію Сполучених Штатів. Т.О.В.А. давала можливість чорним антрепренерам набувати досвід у театральній справі, не особливо спираючись при цьому на уподобання білої публіки та театральних менеджерів. Серед провідних виконавців Т.О.В.А. були дует Баттербінс і Сьюзі<sup>46</sup>, які включали до своїх комедійних номерів кейквок і «ексцентричні танці», та квартет сестер Уйтман, які поєднували степ зі співом.

<sup>43</sup> Більшість керівників труп були білими: Сем Джек, Джон Ішам та ін.

<sup>44</sup> Музичне ревію – естрадне або театральне видовище-огляд, що складається з невеликих сцен, номерів, різних за жанром, але об'єднаних спільною, переважно злободенною темою

<sup>45</sup> Slapstick comedy – комедія легкого, жартівливого змісту із зовнішніми комічними ефектами.

<sup>46</sup> Butterbeans and Susie – комедійний дует Джоді Едвардса (1895–1967) та Сьюзі Едвардс (1896–1963). У їхніх виступах сценки подружнього життя поєднувались з комічними танцями та колоритним вокалом.



У той самий час надзвичайної популярності серед білого населення набули танці, що походили з побутових танців чорношкірих американців. Більшість із них були репрезентаційними у традиційному африканському сенсі цього поняття і мали відповідні назви: «Turkey Trot» (Індичий хід), «Grizzly Bear» (Ведмідь Грізлі), «Monkey Glide» (Плин мавпи), «Chicken Scratch» (Курчачий шкряб), «Bull Frog Hop» (Жаб'ячий підскок), «Kangaroo Dip» (Зіскок кенгуру), «Bunny Hug» (Обійми зайчиків). Долорес Кайо назвала період з початку ХХ ст. до 1940-х рр. найбільшим танцювальним бумом в американській історії [1]. Це був також період процвітання для чорних танцівників. На піку кар'єри були видатні Біл Робінсон, Верт Уільямс, Брати Ніколас, Брати Беррі, Бак і Баблс та ін.

Нічні клуби Гарлему надавали додаткові можливості для професійних танцівників. Учасники Коттон-Клубу, у якому демонструвались музичні та театральні програми, об'єднували більшість чорношкірого населення Нью-Йорку. Відкриттям 1921 р. мюзиклу Shuffle Along розпочався період чорних шоу на Бродвеї. Музика, спів і танець у цій програмі утворювали єдине ціле. Найбільш яскравою знахідкою цього шоу була група з шістнадцяти танцівниць, які виконували також функції бек-вокалу у музичних сценах. За словами М. Стернса, ця група була схожа на групу підтримки, що постійно тримала емоційний рівень видовища [8, с. 139]. З 1921 р. по 1924 р. на Бродвеї відкрилося ще вісім чорних шоу. Серед них – мюзикли Put and Take (1921) та Liza (1922), ревію Strut Miss Lizzie, The Plantation Revue (1922), How Come (1923), мюзикли Runnin' Wild (1923), Chocolate Dandies із Джозефін Бейкер у головній ролі (1924), ревію Dixie to Broadway (1924). Широкий розмах і популярність вищеназваних шоу дали можливість їх виконавцям успішно гастролювати по всій Європі.

Важливим аспектом є те, що з появою подорожуючих шоу і «чорного» музичного ревію (на той час – єдиного у своєму роді) джазовий танець вперше виходить із афроамериканського контексту. Протягом декількох років такі танці, як Black Bottom, The Shim Sham Shimmy та The Lindy-Hop радикально змінили шаблони соціальних танців білого суспільства.

Проте сплеск популярності чорного музичного театру виявився одночасно потужним і короткотривалим. Друга хвиля успіху прийшла до чорних шоу на Бродвеї протягом 1927-1930 рр., залишивши по собі ім'я видатного Біла Робінсона [8, с. 159].

І хоча популярність чорного музичного театру тривала лише кілька років, його вплив на подальший розвиток музики, танцю і театру в США був надзвичайним. Чорні шоу 1920-х рр. дали поштовх розвитку музичного театру вцілому. З початку 30-х рр. чорношкірі виконавці майже не виходили на сцену (за винятком Білла Робінсона, Братів Ніколас та небагатьох інших), але білі танцівники дуже часто навчалися в них.

#### *Ключові постаті у становленні сучасного джазового танцю*

18 квітня 1940 року вважається переломним моментом, коли побутовий танець перетворився на сценічне мистецтво. Саме в цей день у Нью-Йорку була представлена робота хореографа Кетрін Данхем «Тропіки чи гарячий Джаз» або «Від Гаїті до Гарлему», в якій Кетрін відобразила шлях джазового танцю з Вест-Індії до Гарлему.

Народилася Кетрін Данхем 22 червня 1909 року в Глен Елін, штат Іллінойс. Захоплення танцем проявилось у дівчинки в ранньому віці. Далі Кетрін Данхем вивчала танець та антропологію в Чикагському університеті, після закінчення якого



*Кетрін Данхем*

Кетрін Данхем у Нью-Йорку», учні якої вивчали танець, театральне мистецтво, культуру країн Карибського басейну.

У 1963 році Кетрін Данхем була запрошена до Метрополітен-опери для створення хореографії до опери Дж. Верді «Аїда». Вона стала першим афроамериканським хореографом у цьому театрі.

Більшість нагород Кетрін Данхем отримала за значний внесок у мистецтво, але не менш наполегливо вона займалась вирішенням соціальних проблем, які виникали через бідність та расизм. Кетрін Данхем – саме той хореограф, якому джазовий танець зобов'язаний своєю теорією та методикою.

Пьорл Прімус (29 листопада 1919 р. – 29 жовтня 1994 р.) – одна з найбільш відомих дослідниць джазового танцю. П. Прімус була категорично проти подальшого розвитку джазового танцю у формах розважальних шоу та ревію. Вона вважала африканський танець гідним досконалого вивчення та виконання його на сцені, засуджуючи незнання культури чорношкірих людей.

У 1948 р. Пьорл Прімус отримує грошовий грант на вивчення африканської культури та звичаїв африканців. Цілий рік вона збирала матеріали та записувала танці, які було майже забуто.

Після повернення в Нью-Йорк, у 1949 р. П. Прімус відкриває власну школу танцю і виступає в якості солістки у власній трупі,

вона поїхала до Вест-Індії, щоб досконаліше вивчити джерела негритянського танцю. Її робота там спонукає до створення власної техніки, в якій велика увага приділялася руху хребта, тазу, кінцівок та їх ізоляції.

У 1940 році Кетрін заснувала Данхем Денс Компані (Dunham Dance Company) – танцювальний колектив виключно з чорношкірих виконавців. Компанія гастролювала більше ніж у 50 країнах. Працюючи з трупою, вона розробила абсолютно нову форму танцю, що згодом стала «Технікою Данхем». Вона включала у себе, окрім елементів африканських танців, техніку етнічних танців Вест-Індії та класичного танцю.

Трупа Кетрін Данхем працювала в багатьох бродвейських мюзиклах, сценічних шоу та знімалася у фільмах.

Одразу після Другої світової війни хореограф відкриває «Школу танцю і театру



*Пьорл Прімус*

гастролюючи територією Сполучених Штатів, Європи, Ізраїлю, Мексики, Африки та Карибського басейну. Її техніка була сформована на матеріалі власних етнологічних досліджень, техниках афро-карибських танців, техниках сучасного та класичного танцю.

Крім того, Пьорл Прімус читала лекції в університетах та відомих навчальних закладах Америки та Європи. Прем'єра її вистави «Весілля» (1961 р.), поставленої для трупи Елвіна Ейлі, відбулася в нью-йоркському Лінкольн-центрі та мала шалений успіх.

У своїх постановках Пьорл Прімус висвітлювала серйозні політичні та гострі соціальні теми: «Дивний плід» – проблема «судів Лінча», «Тяжкі часи» – життя чорношкірих, «Ринок рабів» – дискримінація чорношкірого населення. П. Прімус брала активну участь у програмі відродження та збереження «чорного» танцю. «Я танцюю не для того, щоб розважати, а для того, щоб допомогти людям краще розуміти один одного», – говорила Пьорл Прімус [6].

Джазовий танець завдячує своїм професійним розвитком також хореографу та педагогу Гасу Джордано (10 липня 1923 р. – 9 травня 2008 р.), який народився в Санкт-Луїсі, штат Міссурі. Вперше Джордано познайомився із джаз-танцем у віці п'яти років, коли його двоюрідний брат у Новому Орлеані навчив його танцювати «Чарльстон».

Після Другої світової війни Гас Джордано їде в Нью-Йорк у пошуках роботи на Бродвеї. У цей час він знайомиться з Кетрін Данхем, яка згодом стала його наставницею.

У 1953 р. він відкриває танцювальну студію у Чикаго, де більшість його учнів були з Північно-Західного університету. В 1963 р. хореограф створив власну танцювальну компанію Giordano Dance Chicago, і це був один із найкращих професійних колективів Чикаго. Трупа активно гастролювала, зокрема, була однією з перших джазових компаній, що відвідала Радянський Союз. До складу трупи на той час входило всього 10 танцівників, але згодом відкрився і молодіжний склад Giordano II.

Неймовірний вплив на розвиток джазу мав всесвітній джаз-конгрес, організований Гасом Джордано в 1990 р. Конгреси були проведені в Сполучених Штатах, Німеччині, Японії, Мексиці. Свої знання та навички хореограф систематизував і зібрав у книгу «Антологія американського джаз-танцю», яка була видана в 1966 р. Подібних робіт на той час не існувало, навіть сьогодні це видання є безцінним посібником для багатьох педагогів танцю.

У 2005 р. Національна асоціація танцю нагородила Гаса Джордано премією за вагомий внесок у розвиток танцю, і в цьому ж році він отримав почесний ступінь доктора мистецтва.

Гас Джордано є одним із засновників сучасного джазового танцю, його техніка та стиль актуальні і сьогодні.



*Гас Джордано*



*Дж. Коул*

«Батьком» театрального джазового танцю вважають Джека Коула (27 квітня 1911 р. – 17 лютого 1974 р.). Народився він у Нью-Брансвік, штат Нью-Джерсі, почав свою кар'єру у віці 18 років, навчаючись у школі танцю Денішоун, вплив якої (зокрема, елементи східних технік руху) проявиться у його техніці. Саме завдяки навчанню у цій школі Джек Коул став справжнім майстром стародавнього театрального індійського танцю «бхаратанат'ям».

Дж. Коул працював з Доріс Хамфрі та Чарльзом Вейдманом, але згодом змушений був віддати перевагу комерційній танцювальній кар'єрі в нічних клубах. Його успіх стрімко зростав, і його компанія Jack Cole Dancers стала «хедлайнером» у провідних нічних клубах країни, а Джек Коул став найбажанішим танцівником на Бродвеї та в Голлівуді, де працював з Мерелін Монро. Дж. Коул поставив хореографію до фільму «Джентельмени віддають перевагу білявкам», і саме танець Мерелін Монро широко розкрив її жіночий потенціал.

У Голлівуді Коул співпрацював в основному зі студіями «Коламбія» та «XX століття Фокс». На студії «Коламбія» він започаткував першу в історії американського кіно постійну танцювальну трупу, яка була задіяна у багатьох стрічках.

Розвиваючи власний стиль, Джек Коул використовував елементи індійських, африканських, латиноамериканських та афроамериканських танців. Він практично створив стиль американського шоу-танцю, відомого також під назвами «театральний джазовий танець», «джаз-етно-балет» – стиль танцю, що досі переважає в концертах, бродвейських та голлівудських мюзиклах, кіно і музичних кліпах.

Вплив вищезазначеного стилю знайшов відображення в роботах таких відомих постановників, як Джером Роббінс, Боб Фосс, Майкл Беннетт, Елвін Ейлі, Пітер Дженнаро, Гвен Вердон та ін.

Завдяки діяльності Дж. Коула у кінці 1940-х рр. змінилася стилістика музичних номерів у театрі та кіно. Характерними стали: аскетичність костюмів та декорацій, невелика кількість танцівників, гротескові, майже карикатурні пози (напівзігнуті ноги, неправильна лінія плечей, кожна частина тіла ізольована), видовищні падіння на коліна з проїздами і поворотами, неймовірна відвертість, яку випромінює кожен рух. Дж. Коул був першим хореографом і педагогом, який поєднував техніки танцю модерн та джазового танцю. Персонажі Коула можуть вести діалог танцюючи, і кожен рух буде підкреслювати ту чи іншу репліку. Музичні номери Джека Коула завжди відрізнялися демократичністю. Хореограф висміював «високу», «елітарну» культуру.

У 1950-х рр. на Бродвеї з'являється нова зірка – Боб Фосс (23 червня 1927 р. – 23 вересня 1987 р.), талановитий американський хореограф, режисер та актор, який народився у Чикаго. Його творчий талант проявився дуже рано: у віці тринадцяти років він уже виступає на естраді та демонструє власні постановки. На початку 50-х рр. юний Фосс – голлівудський актор, який знявся у таких стрічках, як: «Give A Girl A Break», «The Affairs of Dobie Gillis», «Kiss Me, Kate». У цих кінокартинах він



презентує себе як хореограф, що дає можливість Б. Фоссу надалі працювати на Бродвеї в якості постановника.

Першим мюзиклом був «The Rajama Game» («Піжамна гра», 1954 р.) у якому танцям відводилася значна роль, але найяскравішим номером у мюзиклі став «Steam Heat» («Парове опалення») – справжній джазовий шедевр. Згодом на Бродвеї постали роботи «Damn Yankees» («Чортові Янки»), «New Girl in Town» («Новенька у місті»), після яких Боба Фосса накрила хвиля популярності, адже його стиль відрізнявся неординарністю, відвертістю та ледь помітним цинізмом.



*Боб Фосс*

У Голлівуді в кінці 60-х рр. Б. Фосс знімає художній фільм «Sweet Charity», що є адаптацією бродвейського мюзиклу (у якому він був режисером та хореографом). Другий фільм Боба Фосса «Cabaret» отримує вісім нагород Кіноакадемії, у тому числі і за кращу режисуру.

У 1979 р. Боб Фосс створює автобіографічний фільм «All That Jazz», в якому зображує своє життя в період творчого розквіту. Ця стрічка отримала «Оскар» і «Золоту пальмову гілку» за найкращу режисуру.

Боб Фосс пройшов шлях від танцівника до хореографа-режисера і автора сценаріїв. Відомий стиль Фосса сформувався завдяки обмеженим фізичним можливостям, які він вважав неприйнятними для танцівника. З одного боку: опущені плечі, незграбні «чаплінівські» пози, плавні рухи стегон і рук, а з іншого – агресивна сексуальність, водевільна енергетика і гротеск, стали основою джазової хореографії Фосса.

Останньою успішною виставою Боба Фосса на Бродвеї став «Dancin'» (1978 р.). Крім блискучої хореографії, цей мюзикл був також дуже важливим акцентом у суперечці про долю жанру в цілому. У вищезгаданій виставі взагалі не було сюжету чи діалогів, а був тільки танець.

У 80-ті рр. кар'єра Боба Фосса пішла на спад. Пов'язано це з виходом фільму «Star 80» («Зірка 80», 1983 р.), який був засуджений критиками і не вийшов для масового перегляду. Після цієї стрічки у Боба Фосса була спроба створити бродвейську виставу «Big Deal» («Велика справа»), яка теж зазнала нищівної критики.

Боб Фосс прожив досить бурхливе життя. Постановник низки бродвейських шоу, неодноразовий лауреат престижних театральних та кіно-премій, він прийшов у кінематограф як екранізатор власних театральних проєктів зі своїм відчуттям танцю.

Інша лінія розвитку сучасного джазового танцю бере свій початок у творчості хореографа та педагога Лестера Хортон (23 січня 1906 р. – 2 листопада 1953 р.), автора однієї з технік танцю модерн (Lester Horton Technique), викладача, керівника



*Лестер Хортон*

кількох танцювальних труп. Він народився і виріс в Індіані. З ранніх років Лестер цікавився мистецтвом, балетом, театральними постановками та східним етнічним танцем. Ще в підлітковому віці брав участь у численних танцювальних конкурсах.

Переїхавши до Лос-Анджелесу на початку 20-х рр., Хортон був учасником трупи Мічіо Іто, а згодом започаткував і свою власну – Lester Horton Dancers (1932 р.). Його трупа виступала на головних театральних сценах Лос-Анджелесу: Hollywood Bowl та Greek Theatre. В той же час, Хортон займався викладацькою діяльністю.

Перебування в Лос-Анджелесі та безсумнівний хореографічний талант до адаптації танців народів світу принесли Хортону популярність у світі кіно, де він почав

займатися постановкою музичних номерів.

Протягом своєї кар'єри Хортон створив нову театральну школу, в якій викладались танець та акторська майстерність. Він брав участь у всіх аспектах театральних постановок: у створенні костюмів, оформленні сцени, освітленні, підборі музики та написанні сценарію. Його пристрасть до етнічного танцю, людської чутливості та історії культури віднайшла втілення у власних постановках. Мовою його «хореодрам» стала власна техніка руху. Техніку Хортон викладають у школах сучасного танцю по всьому світу.

Учнями і членами компаній Хортон були такі відомі виконавці, як Елвін Ейлі, Джанет Коллінз, Кармен де Лавалладе, Белла Левіцкі, Джеймс Мітчел, Джойс Тріслер і Джеймс Труйте. Співпрацюючи з Б. Левіцкі, Хортон розробив основи своєї техніки. В 1946 р. він заснував «Театр Танцю Лос-Анджелесу», що став базою танцювальної трупи та школи. Програма школи складалася з класів для дітей та дорослих. Головною метою навчальної програми було гармонійне виховання майбутніх танцівників, які, окрім техніки Хортон, також вивчали історію мистецтва та режисуру театру [7, с. 336-339].

Техніка Хортон спрямована на розширення діапазону рухів і розвиток виражальних можливостей тіла, вона використовує комплексну систему вправ для всіх частин тіла, включаючи навіть очі і язик. Л. Хортон розробив серію рухів, що складалась із семи основних послідовних вправ для розігріву тіла:

- Roll downs – для розігріву хребта;
- Flat backs – для укріплення, розтяжки м'язів спини та живота;
- Parallel bounces – для укріплення та розтягнення ахілового сухожилля;
- Lateral stretches – для укріплення та видовження попереку, верхньої частини спини та стегон;
- Release swings – для рухливості хребта;
- Parallel leg swings – для рухливості та розвитку кульшового суглобу;
- Deep lunges – для укріплення м'язів колін.

Особлива увага приділялася серії flat backs, оскільки у процесі викладання Хортон зрозумів, що найслабшою частиною тіла є поперековий відділ спини.

Унікальна методика навчання, створена Хортоном, використовується і сьогодні. Його техніка продовжила існувати у хореографії Елвіна Ейлі і виражається у сильних, широких рухах рук, ніг і тулуба, в амплітуді рухів тіла у просторі, використанні рухів тазу для виділення акцентів, випадках і глибоких позиціях, розгойдуванні ніг і корпусу, стрибках з переміщенням.

Елвін Ейлі (5 січня 1931 р. – 1 грудня 1989 р.) народився в штаті Техас у баптистській родині. В одинадцятирічному віці переїхав до Лос-Анджелесу, почав займатися у школі Лестера Хортон. Школа навчала широкому спектру танцювальних стилів і технік, у тому числі класичному балету, джазу та індійським танцям. Елвін швидко увійшов до складу трупи і дебютував на сцені у постановці «Revue Le Bal Caribe». Після смерті Л. Хортон Елвін Ейлі взяв на себе обов'язки художнього керівника трупи. На його плечах лежало все: підбір артистів, постановка, костюми та декорації.

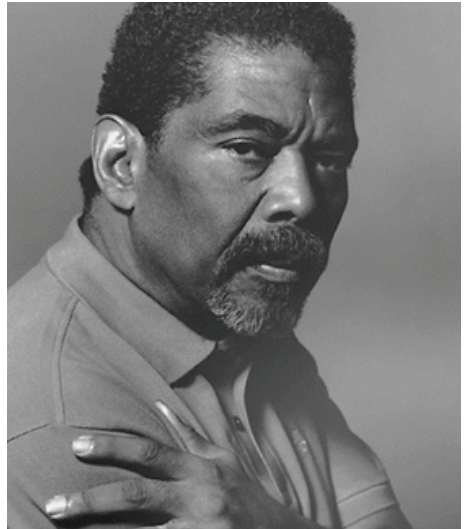
Е. Ейлі навчався не лише у Л. Хортон, а й у Доріс Хамфрі, Хосе Лімона та Марти Грехем – провідних майстрів танцю модерн. Його творчість стала наступним етапом розвитку сучасного театрального танцю.

1958 р. був створений Alvin Ailey American Dance Theatre, який спочатку складався з семи виконавців. Одна з перших постановок Елвіна Ейлі – «Blues suite» («Блюзова сюїта», 1958 р.) – увібрала в себе фрагменти соціальних танців початку ХХ століття, танцювальну техніку Л. Хортон і техніку джаз-танцю Дж. Коула. У 1960 р. було створено «Revelations» («Откровення», 1960 р.), музичною основою котрої були афроамериканські спірічуелс<sup>47</sup>. Створена у 1971 р. вистава «Сгу» («Плач»), присвячена матері хореографа, відображає життєвий досвід чорношкірої жінки в Америці.

В 1979 р. American Ballet Theatre запрошує Е. Ейлі для створення балету «The river» («Ріка»). Цей балет гармонійно поєднав театральний джаз-танець і балетну техніку.

В 1969 р. з'являється Alvin Ailey American Dance Center School, курс якої включав вивчення техніки та історії танцю, музику для танцівників, танцювальну композицію і театральний дизайн.

Елвін Ейлі закінчив кар'єру танцівника у 1965 р., і з початку 70-х рр. більш активно займався фінансовою та адміністративною діяльністю, що негативно вплинуло на



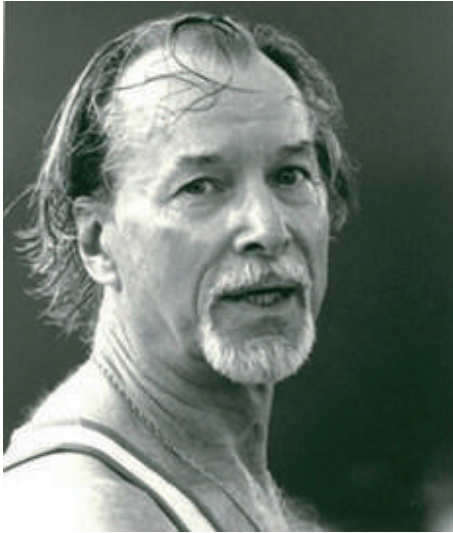
*Елвін Ейлі*

<sup>47</sup> Спірічуелс (англ. spiritual – духовний) – духовні пісні американських негрів, які поєднують елементи африканських виконавських традицій (колективна імпровізація, характерна ритміка, глісандові звучання, екстатичність та ін.), біблейські образи, думки протесту, елементи гумору та стилістичні риси хорових гімнів і балад англійських переселенців.

його діяльність як хореографа. Після його смерті художнім керівником компанії стає колишня солістка трупи Джудіт Джемісон.

Танцювальний світ завдячує Елвіну Ейлі можливістю вільного вибору між сучасним балетом, джазовим і соціальним танцем для максимальної виразності сутності людини в русі.

Матт Маттокс (18 серпня 1921 р. – 18 лютого 2013 р.) – один із найвідоміших виконавців джазу, який отримав безліч нагород у хореографії – народився в місті Талса, штат Оклахома. Він був талановитим хореографом і виконавцем, який сприяв еволюції джаз-танцю в Америці та Європі.



*Матт Маттокс*

У дитинстві отримав прекрасну балетну освіту. В 16-річному віці взяв свій перший майстер-клас із джаз-танцю у Джека Коула, після чого почав співпрацювати з ним, виступаючи для різних бродвейських шоу: «Once Upon a Mattress» (1959 р.), «Brigadoon» (1957 р.). Матт Маттокс мав успіх не лише як хореограф на Бродвеї, але й як неповторний майстер сцени Голлівуду.

М. Маттокс знявся у таких фільмах, як: «Джентельмени віддають перевагу білявкам» (1953 р.), «Сім наречених для семи братів» (1954 р.) та ін.

Матт Маттокс створив власний стиль у хореографії, який він любив називати «вільним танцем». Відмінний танцювальний стиль увібрав у себе елементи зі степ-танцю, фламенко, джазу, балету, етнічного та модерн-танцю.

Із середини 50-х рр. хореограф починає активно запроваджувати серії майстер-класів своєї техніки в США, а згодом і в Європі.

На початку 70-х рр. Матт Маттокс переїхав до Лондона, де відкрив власну танцювальну компанію «Jazz Art». В середині 70-х рр. трупа переїжджає до Парижа.

Матт Маттокс був одним із найвидатніших виконавців-чоловіків, який виділявся своєю легкістю, неймовірною точністю та спритністю. Видатні постановки та вистави Маттокса в телевізійних шоу, фільмах та бродвейських мюзиклах принесли йому славу та повагу танцювального світу.

В інтерв'ю для журналу «Dance magazine» у 2003 р. Матт Маттокс так пояснював походження свого стилю: «Я прийшов додому,



*Рік Одумс*



сів і намалював лінію на чистому папері. Тіло пряме і ви можете робити з ним все, що захочете. Потім я згадав про фотографа журналу «Life», який експериментував на початку 50-х рр., знімаючи людину, яка тримала в руках дві лампи, переміщуючи їх відносно чорного фону. Після проявлення плівки на світлинах залишалися тільки вигнуті лінії світла. Ось так повинно рухатись тіло – подумав я» [3].

Хореограф і педагог помер у віці 91 року. Він започаткував стиль, що був витонченим, ритмічно складним та еклектичним, і тому його танець краще підходить для концертного залу і театральної сцени.

Рік Одумс – директор, художній керівник, педагог-хореограф Паризького інституту професійної джазової освіти. Створений Ріком Одумсом у 1988 р. Інститут співпрацює з Танцювальним центром Елвіна Ейлі у Нью-Йорку, Амстердамською Театральною Школою і Міжнародним центром сучасної хореографії, Театром-школою «Вортекс» у Москві.

Він – американець, що живе та працює у Франції. Р. Одумс співпрацював у якості хореографа з Деббі Аллен, Грегорі Хайнсом та іншими відомими американськими хореографами і компаніями, виступав на Бродвеї, брав участь у багатьох театральних проектах, готував постановки для кіно і телебачення.

В 1983 р. Рік Одумс створює власну танцювальну компанію «Les ballets de Rick Odums». Також він здійснював постановки для Національного балету Норвегії, Дортмундського оперного театру, для телебачення Австрії, Швейцарії та Німеччини.

Джеральдін Армстронг – хореограф, танцівниця, міжнародний викладач, художній керівник «The Black Source Dance Theatre» (пізніше – «Armstrong Jazz Ballet») народилася на Карибському острові Гренада. Переїхала до Лондона в 1967 р., де старанно вивчала танець під керівництвом Матта Маттокса і Моллі Моллі. В 1974 р. Джеральдіна Армстронг переїжджає до Парижа, який став новою домівкою компанії Матт Маттокса Jazz Art Dance Company. Там Джеральдіна продовжує свою танцювальну освіту.

В 1976 р. Армстронг починає викладацьку кар'єру: Національний центр танцю (Париж), Міжнародна академія танцю Кім Кан (Париж), школа танцю Джанін Ларингет (Ніцца), Інститут професійної джазової освіти Ріка Одумса (Париж). З 1981 р. вона викладає в найкращих хореографічних центрах і танцювальних компаніях Німеччини, Великобританії, Норвегії, Швеції, Італії, Марокко та Австрії.

Хореографічні мініатюри і вистави Д. Армстронг насичені дивовижною грацією і пластикою, притаманною тільки чорношкірим. Важко знайти викладача в Європі,



*Джеральдін Армстронг*

якому б вдавалось так доступно і лаконічно пояснити особливості техніки афро в синтезі з джаз-танцем.

#### *Різновиди джаз-танцю*

Афро-джаз (Afro Jazz) – етнічний танець африканського континенту, вільний від жорстких канонів. Саме він дав початок розвитку джаз-танцю.

Бродвейський джаз (Broadway) – вид джазового танцю, що має розважальний, комедійний характер; поєднує в собі танець, вокал і драматичну гру. Це основний стиль танцю в мюзиклах та музичних театрах.

Степ (Tap dance) – вид американського перкусійного танцю, синтез ірландської джиги (jig) та західноафриканської жиуби (jiouba). В танці використовується спеціальне взуття.

Стріт-джаз (street jazz) – джаз-танець, що поєднується з різними соціальними танцями: хіп-хоп, хаус, чарльстон, твіст та ін.

Традиційний джаз (classical jazz) – танець, що поєднав величезну кількість напрямів і технік.

#### **Література:**

1. Cayou D. The origins of modern jazz dance [Electronic resource] / D. Cayou. Mode of access: <http://www.the.free.library.com/The+origins+of+modern+jazz+dance.-a0307917839>. – Title from the screen.
2. Feliksdal B. Modern Jazz Dance. Jazz, Rhythm, Body and Soul: Introducing Modern Jazzdance / B. Feliksdal. – Amsterdam : Bekebooks, 2004. – 34 p.
3. Fox M. Matt Mattox, 91, Dancer for the Movies [Electronic resource] / Margalit Fox // New York Times. – February 25, 2013. – Mode of access : [http://www.nytimes.com/2013/02/25/arts/dance/matt-mattox-dancer-in-seven-brides-dies-at-91.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2013/02/25/arts/dance/matt-mattox-dancer-in-seven-brides-dies-at-91.html?_r=0). – Title from the screen.
4. Hil E., Hatch J. A history of African American theatre / Errol G. Hill and James V. Hatch. – Cambridge : Cambridge University Press, 2003. – XXIV–608 p.
5. Hughes L., Meltzer M. Black magic: a pictorial history of the Negro in American entertainment / L. Hughes and M. Meltzer ; foreword by O. Davis. – New York : Da Capo press, 1990. – 375 p.
6. Kisselgoff A. Pearl Primus Rejoices in the Black Tradition [Electronic resource] / A. Kisselgoff // New York Times. – June 19, 1988. – Mode of access : <http://www.nytimes.com/1988/06/19/arts/dance-view-pearl-primus-rejoices-in-the-black-tradition.html?pagewanted=all>. – Title from the screen.
7. Reynolds N., McCormick M. No fixed points: dance in the twentieth century / Nancy Reynolds and Malcolm McCormick. – New Haven [etc.] : Yale university press, 2003. – 907 p.
8. Stearns M. Jazz dance: the story of American vernacular dance / Marshal and Jean Stearns. – New York : Da Capo Press, 1994. – XVIII–472 c.
9. The dance encyclopedia / compiled and edited by Anatole Chujoy and P.W. Manchester ; with an introduction by Lincoln Kirstein - revised and enlarged edition. – New York : Simon and Schuster, 1967. – 992 p.

## РОЗДІЛ 2

### ТЕХНІКА. КОМПОЗИЦІЯ. ІМПРОВІЗАЦІЯ

#### 2.1. Особливості якості руху у техніці створення та виконання танцю

(Л.В. Мова)

Аналізуючи знання, отримані на заняттях з Contemporary, Release, Somatic, LMA і BF (Лабан-аналізу руху і основ Бартенієф), імпровізації, контактної імпровізації, композиції, різних психологічних теорій, а також власного рухового досвіду, досвіду спостережень та досліджень в області аналізу рухів і тілесного вибудовування, біомеханіки, емпіричної анатомії, викладацької психологічної, танцювальної та сценічної практик, хотілося б відзначити, що в цілому танець (рух) є важливою складовою сучасного мистецтва і, водночас, процесу розвитку. І оскільки мистецтво не відмежоване від життя, то з урахуванням творчої еволюції можна прийти до зворотньої тези – «Мистецтво – це стиль життя» – і навіть зробити її своїм девізом, за прикладом видатного американського композитора ХХ ст. Джона Кейджа (*John Milton Cage*). Для нього дуже важливим моментом було максимально наближувати мистецтво до життя і, не відкидаючи другорядне, банальне, даремне, бути практичним. Кейдж був автором концепції експериментальності і весь час прагнув винаходити щось нове, ламаючи застарілі канони [2].

Важливо пам'ятати, що робота з тілом – це не лише зняття м'язової напруги в спині або зняття якого-небудь іншого обмеження руху. Це – дорога до нового знання, яке не вимагає заучування, а пропонує пережити, «вивчити» на власному досвіді цілісність буття [6]. Тому необхідними є структуризація і систематизація практичного досвіду роботи зі студентами–хореографами, танцівниками і хореографами-постановниками, а також учасниками майстер-класів, під час занять з якими використовуються різні елементи та методи творчого самовираження і розвиваючого танцю.

Кожне нове покоління «створює» такий образ світу, який дозволяє йому адаптуватися в цьому середовищі і адекватно впливати на нього. Людина присутня тут (у цьому світі) саме в тілесній формі. Тому знання про людське тіло і його рухи є необхідними, і особливо для тих, у кого тіло – інструмент роботи. Це важливо для усвідомлення емоційних станів, що відображують ті чи інші рухи та тілесні прояви, а також розуміння просторових взаємозв'язків, як внутрішніх, так і зовнішніх.

Тому робота зі студентами–хореографами передбачає вивчення:

– технік релаксації й усвідомлення тіла, спрямованих на розвиток тоншого відчуття власних внутрішніх сигналів, імпульсів руху, відчуття партнера, простору-часу як елементів, що народжують взаємодію;

– LMA і BF;

– основ емпіричної анатомії та біомеханіки;



*Мала сцена НПМ «Україна», постановка «Царівна»; хореографія: О. Кебас, Л. Мова; музика: Д. Данов; виконавці: Л. Мова, О. Кебас та студенти кафедри сучасної хореографії КНУКіМ, 2013 р.*

– технік імпровізації, теоретичним обґрунтуванням яких є теорії Фракталів, Хаосу і Потону у рамках філософії постмодерністського мистецтва, концепції експериментальності, методу шансових операцій та композиції як конструкції Джона Кейджа, теорію Гри, творчого самовираження, теорій особистісного розвитку та МАК (метафоричні асоціативні карти);

– елементів мультимодальної і танцювально-рухової терапії.

В цілому основна ідея уроку **техніки контемпорарі** (contemporary) – це гармонійне, усвідомлене, якісне і ефективне використання тілесної структури танцівника та його рухів під час танцю.

Основні аспекти техніки танцю, які розглядаються на занятті, – динамічна вибудова осі скелету, артикуляційна робота частин тіла, робота з центром і периферією, ярусність, робота над відчуттям об'єму всередині тіла і тіла в просторі, що веде до зміни якості руху.

Вправи виконуються лежачи та сидячи на підлозі, оскільки це відкриває можливість якісно відпрацювати:

- тему дихання;
- звільнення суглобів та м'язів від зайвої напруги;
- розблокування затисків у тілі;
- сприйняття цілісності власного тіла та усвідомлення якості руху;



- використання різних частин тіла як опори;
- можливість «віддавати» вагу тіла «в підлогу» та сприймати підлогу як партнера;
- зрозуміти, що «підлога штовхає мене рівно настільки, наскільки я штовхаю її» (а поява синців на тілі студентів під час опанування техніки – це результат перенапруження м'язів та неможливість відрізнити активну легку вагу від сильного напруження).

Заняття починається з повільних вправ на підлозі, спрямованих на звільнення суглобів від зайвої напруги і затисків тіла, на підготовку дихання, на осмислення зв'язків і з'єднань у тілі. Переходячи до вищого рівня, увага приділяється роботі суглобів, перенесенню центру ваги, використанню різних частин тіла як опори в різних ярусах і площинах, з урахуванням ритмічного матеріалу. Мета цих дій полягає у налагодженні зв'язку з простором, відчуття часу, стабілізації балансу між внутрішньою і зовнішньою увагою. Фінальна частина об'єднує навчальний матеріал класу у хореографічні фрази і танцювальні комбінації, згідно з програмою дисципліни.

### Імпровізація в підготовці танцівників сучасного танцю

Визначення поняття імпровізації існують різні. Перш за все, імпровізація – це процес створення композиції «тут і зараз». Спонтанна імпровізація – це процес послідовного і структурованого формоутворення в конкретний, актуальний момент, який виключає значущість впливу зовнішніх чинників і директив [11, с. 41]. Часто можна почути, що імпровізація – це відсутність будь-якої школи або танцювальної техніки. Але важливо розуміти, що школа імпровізації є, та працює вона на іншому структурному рівні і передбачає дещо інший результат, ніж просто ілюстрація певної теми. Важлива велика кількість годин роботи в партері (на підлозі) для розвитку відчуття власного тіла і усвідомлення взаємозв'язків усередині, особливостей взаємодії тіла з опорою; якість взаємодії з простором, іншими в просторі (підлога як партнер) і знання «правил гри». Техніка в хореографії – це певна структура, побудова із певних компонентів; техніка імпровізації – це скоріше техніка розкриття та пошуку. З одного боку, розкриття потенційних можливостей порожнього простору, з іншого – особистого потенціалу через рух.

Отже, техніка імпровізації це:

- можливість дозволити собі бути і відчувати себе;
- мати чутливість на рівні тіла, руху, дії, образу, інтересу до власного вибору, потенціалу;
- можливість слухати та чути всесвіт, слідувати атракторам, передбачаючи співтворчість із тілом, враховуючи наявність набутого життєвого досвіду та імпульсів, які виникають як внутрішня необхідність «тут і зараз».

Імпровізація дозволяє розвивати тіло, що відчуває і «думає», а спосіб мислення в цій ситуації відрізняється від традиційного вербального. А те, що тіло – найважливіший інструмент танцівника і потребує грамотного та дбайливого ставлення, – усвідомлюється лише через певний час.

Часто студенти-танцівники, з одного боку мають «натреноване» тіло, з іншого боку – велику кількість завчених патернів руху. Завчені рухи, які є частиною тілесного досвіду, одночасно стають перешкодою на шляху до імпровізації, яка

спрямована на вивільнення внутрішніх резервів та активує величезний потенціал можливостей, раніше не використовуваних. Іноді на заняттях студентам складно враховувати тіло в позиції «на рівних» з розумовою діяльністю. Навіть при теоретичному розумінні важливості розвитку власної «розумної тілесності», незалежно від вибору провідного танцювального напрямку, в якому передбачається подальша танцювальна діяльність, дуже важко запускається практика роботи з усвідомлення власного тіла, його вибудови та розвитку усвідомленого руху.



Частина перформансу «Космічна Одісея», Мистецький арсенал, 2012 р.

Тому перше, на що потрібно звернути увагу – це дихання, центрування та вибудова тіла.

Спільною рисою для всіх студентів є **відсутність звички дихати** (мається на увазі зв'язне дихання) і **слабке центрування**. Хоча з диханням, як відомо, пов'язано багато тем, найважливіші з яких:

- наскільки я дозволяю собі бути і бути видимим;
- якою є глибина та якість мого життя;
- як я дозволяю собі приймати та віддавати;
- як я починаю та завершую.

На перший погляд – це суто психологічні теми. Але з іншого боку, для танцівників дуже важливо розуміти, що утримувати увагу глядача можливо лише при власному емоційному наповненні та розумінні того, що відбувається на сцені. А ці завдання вирішуються, лише коли сформовано навичку дихати та розподіляти увагу між внутрішніми станами та взаємодією, яка має відбуватися, під час виконання танцю, з партнерами та простором.

Центрування – другий важливий момент після дихання. Його характеризує усвідомлення:

– Де знаходиться центр гравітації? (точне місце центрування на 5 сантиметрів нижче від пупка). Якщо людина центрована у цій точці, можна сказати, що вона гармонійна як у фізіологічному, так і в психологічному плані. Гармонійна людина урівноважена та спокійна, всі її рухи невимушені і скоординовані. Вперше положення загального центру мас визначив Джованні Альфонсо Бореллі, який у 1679 р. у своїй книзі «Про локомоції тварин» писав, що «центр мас людського тіла, що знаходиться у випрямленому стані, розташовується між сідницями й лобком».

– Чим центр гравітації відрізняється від енергетичних центрів?

– Як рухатися з власного центру?

– Для чого все це взагалі необхідно?

Також, важливими темами є заземлення, рівновага, відчуття ритму, переміщення у просторі.



*Робота з навчальним двадцятигранником за теорією Р. Лабана*

Рівновага – це мистецтво встановлювати внутрішній зв'язок між всіма усвідомлюваними точками тіла, у тому числі, відсутність внутрішньої метушні.

Відчуття ритму є надзвичайно важливим, оскільки наше життя підпорядковане складному накладенню різних циклів і ритмів: серце б'ється в одному ритмі, легені дихають в іншому, а кінцівки рухаються у третьому, і щоб відчуті і обрати «свій ритм», потрібно бути дуже уважним до себе, своїх відчуттів. «Відчуття – протилежність всього простого, готового, кліше, але також – «сенсаційного», стихійного, і тому подібне відчуття – нерозчинна суміш суб'єкта і об'єкта, буття-в-світі, як говорять феноменологи: одночасно я стою у відчутті, і щось трапляється через відчуття, одне через інше, одне в іншому. Відчуття схильне до деформацій; воно є провідник тілесних деформацій» [9, с. 51]. Виходячи з власного досвіду, можемо розглядати імпровізацію як несподівано виникаючу структуру; як ситуацію, де важливі стан «тут і зараз», рівень свідомості і безпосередня дія; як взаємодію психофізичної структури особи із структурою теперішнього часу і простору.

На заняттях ми часто звертаємось до теми усвідомлення власної кінесфери і розвитку лексики в її просторі (від мінімального до максимального). Цей термін, що започаткований Рудольфом Лабаном, походить від давньогрецького – *kinesis* (рух) і *sphaira* (м'яч, або сфера). Центром кінесфери є центр ваги тіла людини, а розмір визначається крайніми точками, до яких вона може дотягнутися, не рушаючи з місця. Тетраедр, куб, октаедр та ікосаедр є спрощеними моделями кінесфери, відповідно до просторового ритму котрих здійснюються ті чи інші рухи.

Багато часу приділяється такій імпровізаційній техніці, як робота з імпульсами. Студенти працюють над завданнями на створення індивідуальних, парних і групових імпровізаційних структур за певними схемами, де враховуються параметри простору, часу, якості ваги, уваги, внутрішнього обґрунтування. Внутрішня необхідність, чіткість і ясність намірів, власна дія, потреба відповідати за свої кордони, виникнення або відсутність контактів важливі складові роботи над створенням сольної композиції, що, у свою чергу, впливає на стан простору, появу і вибудовування загальної (колективної) композиції.

При цьому в кожного існує можливість у будь-який момент припинити (мінімізувати) свою участь у створенні композиції, максимально підсилити або завершити її. Власне, як правило, все складається саме так, як це відбувається в реальному житті. Основні завдання, які доводиться вирішувати в процесі пошуку свого Танцю і відповідей на питання, можна сформулювати так:

1. Усвідомлення і прийняття сутності нашого тіла і його тривимірності.
2. «Вибудовування» тіла і розвиток можливості усвідомлено володіти і керувати рухами.
3. Розвиток ресурсного ставлення до тіла й уміння користуватися його енергетичним потенціалом.
4. Усвідомлення і розвиток внутрішніх взаємозв'язків, налагодження зв'язків із простором, пошук і утримання балансу між внутрішньою і зовнішньою увагою.
5. Відчуття часу, усвідомлення власного ритму (ритм рухів включає три компоненти: час, вагу, енергію).
6. Участь у груповій (партнерській) діяльності і усвідомлення своїх патернів рухів як певного стилю взаємодії з оточуючими і простором.
7. Розвиток «співналаштування», тобто розуміння відчуттів і переживань інших людей, розширення можливостей усвідомленої і продуктивної взаємодії з оточуючими та простором через розширення усвідомленого тілесного і рухового лексичного матеріалу.



8. Формування стану відкритості новим знанням, можливостям, діям.

Тому в подальшій роботі дуже важливі:

- вибір мотиву і його розвиток;
- тема та її варіації;
- знання про різні інструменти, якими хореографи у всьому світі користуються для створення цікавих і успішних постановок, а саме:
  - повторення (repetition);
  - ретроградність (retrograde);
  - інверсія (inversion);
  - зміна розміру руху (size);
  - зміна темпу (tempo);
  - зміна якості (quality);
  - інструментування (instrumentation);
  - співставлення (juxtaposition) та ін.

Одна із вправ, яку використовують у роботі зі студентами, передбачає контакт і партнерську взаємодію. Окрім невеликої пляшки (об'ємом 400-500 мл) може використовуватися будь-який інший предмет схожого розміру для створення тренувальної ситуації. Завдання дуже просте: один партнер намагається як завгодно, використовуючи рух і будь-яку точку контакту, відібрати пляшку (або інший предмет) у свого партнера. Завдання другого учасника – будь-яким способом, не втрачаючи точки контакту, залишити пляшку в своїх руках. Крім того, що в ігровій взаємодії відбувається якісне розігрівання і включення уваги, завжди є можливість відстежити стратегії, які використовує кожен із партнерів для досягнення результату:

- темп і ритм дії: дія у безперервному потоці, до тих пір, поки вже зовсім не залишається сил діяти далі, або ж можливі зупинки і перемикання темпу;
- наміри чіткі та прозорі, чи використовуються різні маневри обманного характеру;
- завдання сприймається, як гра, чи як серйозна робота, при виконанні якої виникають різні почуття (від агресії до апатії);
- тривалість виконання завдання;
- більша зацікавленість завданням «не віддавати» чи «відібрати».

Часто обирається високий темп взаємодії, і лише після розуміння, що надто багато сил серйозно витрачено, виникає думка про можливість щось змінити, урізноманітнити, стати легшими, не злитися і не драматизувати, а просто почати грати/творити.

Під час набуття навичок з імпровізації та композиції основним завданням, серед багатьох інших, ми бачимо формування у студентів, в першу чергу, навички бути в стані присутності і уміння усвідомлювати-називати дію (рух), що відбувається, розуміти музичний матеріал, відчувати, як у тілі народжуються імпульси до руху і внутрішні тілесні взаємозв'язки. Необхідним є розуміння, яка частина тіла в кожен конкретний момент є опорою в потоці руху, усвідомлення міри зусиль, що прикладаються для здійснення цього руху або вибудовування взаємодії. Також, важливою є тема «як чують і бачать мене інші люди і як я сприймаю інформацію із зовнішнього світу» і наскільки чітко усвідомлюється напрям, обраний для дії.

Тому робота зі студентами першого і другого курсів має такі складові:

- техніки релаксації і усвідомлення тіла, які спрямовані на розвиток тоншого відчуття внутрішніх сигналів, імпульсів руху, відчуття партнера, простору/часу як елементів, що народжують взаємодію;

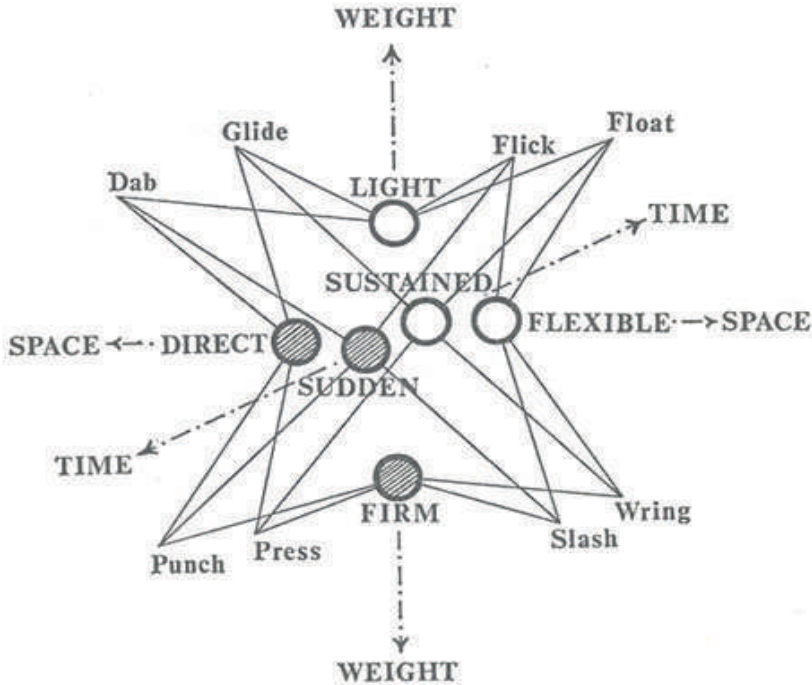
- блок LMA і BF для танцівників, акторів;
- елементи емпіричної анатомії;
- велику кількість технік імпровізації, теоретичним обґрунтуванням яких є теорії Хаосу і Потону в рамках філософії постмодерністського мистецтва.

Техніка імпровізації – це можливість розкриття особистого потенціалу, де передбачається співтворчість із тілом, а так само визнаються однаково значущими попередній життєвий досвід і миттєві імпульси. Імпровізація дозволяє розвивати тіло, що відчуває і «думає», але спосіб цього мислення кардинально відрізняється від традиційного вербального.

Спонтанна імпровізація – це процес послідовного і структурованого формоутворення у конкретний, актуальний момент, який виключає значущість впливу зовнішніх чинників і директив [11, с. 41].

Рухи тіла мають різні траєкторії, що відображають як усвідомлювані, так і неусвідомлювані реакції. Коли людина «гальмує» на певних рухових патернах, повторюючи одні і ті ж рухи знову і знову, це перешкоджає її експериментам із новими рухами. Танцювальна імпровізація передбачає експеримент із рухами, які мають незвичний та неусвідомлений характер. Його результати незаплановані і непередбачені, що дає можливість для звільнення від жорстких систем значень і звичних моделей поведінки. Будучи вираженням кінетичної суб'єктивності, танець дезорганізує регулярність, рутину, або ж, навпаки, вибудовує і структурує порядок, дозволяє встановити з собою і навколишнім світом нові, усвідомленіші і активніші стосунки.

Можна сказати, що імпровізацію характеризують: самоорганізація і спонтанність.



Одна зі схем LMA

Самоорганізація у даному контексті означає послідовність, яка народжується усередині системи, без втручання ведучого. Крім того, відбувається структуризація на межі хаосу і впорядкованості – на рівні, достатньому для того, щоб упізнати стиль, який є відповідним для адаптації до нової інформації, що, у свою чергу, стає джерелом для отримання нового результату.

Спонтанність означає те, що потенціал приходить у результаті самоорганізації. Це той процес, завдяки якому розвиваються нові форми, послідовності, стилі. Нові можливості виникають і розвиваються, внаслідок чого проявляється потенціал для створення чогось нового: виникає деяка колективна композиція, яка відрізняється від просто суми її складових [11, с. 42].

Окрім спонтанності, існує ще декілька чинників, що сприяють появі нового в імпровізаційному процесі. Наприклад, учасники мають можливість вибору рухатися чи використовувати голос (хоча, рух для нас – це теж свого роду можливість «звучати»). Важливими компонентами також є час і простір, визначення і розвиток меж простору, в якому відбувається дія.

Імпульс до руху, дотику, до виникнення контактів, необхідність відповідати за власні межі – усе це досить важливі складові при роботі над створенням власної композиції, яка у свою чергу впливає на стан простору і появу загальної (колективної) композиції. При цьому у кожного існує можливість у будь-який момент припинити свою участь у створенні спільного танцю.

Спонтанна імпровізація входить до повсякденного життя на різних рівнях. На особистісному – дозволяє визначити свій унікальний і неповторний потенціал самовираження і використати його в стосунках з іншими. Нарівні колективної взаємодії – підтверджує, що спонтанна система є жвавішою, адаптивно більш дієвою і розвивальною, ніж ієрархічні системи.

Поняття «хаос» у сучасній традиції набуває значущого загальнокультурного статусу, а при його інтерпретації на передній план висуваються такі знакові аспекти, як внутрішня активність і креативний потенціал [11]. На наш погляд, це пов'язано з грою, що має чималу цінність як елемент творчого пошуку, котрий вивільняє свідомість із-під тягаря стереотипів. Гра сприяє побудові ймовірнісних моделей досліджуваних явищ, конструюванню нових художніх або філософських систем, чи просто спонтанному самовираженню індивіда.

Ще Сартр говорив, що гра – це форма існування людської свободи. А сучасний інтерес до проблеми ігрового елемента в культурі обумовлений характерним для гуманітарної думки ХХ століття прагненням виявити глибинні дорефлексивні підстави людського існування, пов'язані з властивим лише людині способом переживання реальності [11].

Система правил створює специфічний ігровий простір, що моделює реальність, доповнює її або суперечить їй.

Будь-яка інновація в культурі спочатку виникає як своєрідна гра сенсами і значеннями, як нетривіальне осмислення наявного культурного матеріалу і спроба виявити варіанти його подальшої еволюції. Гра завершується, коли зникає грань умовності ігрового людського життя.

Одна з цілей, яку кожен з нас намагається реалізувати щодня, – передача інформації про те, хто ми є, що ми робимо і чому нам варто бути зрозумілими

для інших. Взаємодіючи з оточенням, ми намагаємося встановити певний зв'язок, збудувати контакт тим або іншим чином: від м'якого і поступливого до упевненого і, можливо, агресивного стилю взаємодії. Щоб досягти цього, необхідно усвідомлювати і враховувати роботу вербального і невербального рівнів, а саме: як взаємопов'язані між собою усі частини тіла для підкріплення інформації або наміру. Це можливо лише при розвинутій тілесній усвідомленості, при використанні знань про взаємозв'язки, що виникають у тілі кожного з нас, і творчому підході до життя.

Саме тому активно використовується гра та імпровізація як діагностична і розвивальна система, яка дійсно дозволяє рухатися від обмежень до свободи, від ригідності до різноманітності, – враховуючи якість стосунків і життя:

- Чого людина хоче і може досягти у своєму житті?
- Які чинники впливають на формування цілей, бажань і віри у свої можливості?
- Які фактори та життєві ситуації сприяють розвитку і бажанню йти далі, а що може служити обмеженням, яке не пускатиме далі?

На заняттях студенти виконують вправу, яка передбачає ходіння по залу з метою освоєння або знайомства з навколишнім простором (навіть, якщо цей простір вже знайомий).

Завдань декілька:

1. Звертати увагу на своє тіло і почуття, які виникають під час пересування простором залу:

- як саме ставляться на підлогу стопи під час ходи: з пальців, з п'яти, стопа усією поверхнею ставиться на підлогу;
- вага тіла розподіляється на всю стопу чи існує завалювання на зовнішню або внутрішню сторону стопи; стопи паралельні чи пальці ніг більше спрямовані назовні або закриті всередину;
- яка міра рухливості і усвідомленості використання суглобів;
- чи є відчуття центру і які особливості взаємозв'язків у тілі (основи BF і LMA).

2. Бути уважним і бачити інших людей у просторі (оскільки на першому етапі руху, як правило, у більшості учасників погляд спрямований на підлогу).

3. Намагатися утримувати баланс простору, що можливо лише за умови усвідомленого і точного вибору траєкторії власного пересування.

4. Точність і ясність намірів: використовуючи різні напрями і малюнки переміщення, пробуєючи швидкі зміни пересування в просторі і різний ритм, загальний для усієї групи (на першому етапі дуже часто відбувається рух по колу, якщо не акцентувати увагу на розширенні можливих варіантів і відхід від стереотипів).

Залежно від акценту на одне із поданих завдань, подальший розвиток вправи може бути різним. Як правило, пропонується звернути увагу на те, що рух і переміщення можливі не лише у верхньому ярусі, а можна переміщатися на підлогу (використовувати нижній ярус) і в середній (проміжний між підлогою і звичним рухом на ногах) ярус. При цьому знаходити найбільш природні (використовуючи суглоби і подовження чи скорочення тіла) варіанти переміщення з ярусу в ярус, продовжуючи свою подорож у просторі.

Ще один варіант розвитку ситуації – це рух у різному темпі і усвідомлення того, який з них:

- є найбільш звичним;



- в житті використовується вкрай рідко;
- найкомфортніший;
- найпродуктивніший.

Умова пам'ятати про баланс простору звучить на першому занятті, але починає реалізовуватися дещо пізніше. Крім того, пропозиція бути гранично уважними і бачити один одного має стадію перевірки – через декілька хвилин потрібно зупинитися («стоп») і тут же закрити очі, після чого необхідно вгадати місцезнаходження конкретного учасника групи, вказавши рукою в його бік, а потім, розплющивши очі, перевірити точність відповіді кожного. Вправу повторюють кілька разів, як ілюстрацію твердження, що перш ніж дієслова «дивитися» і «бачити» набувають змісту синонімів, минає певний час.

Точність і ясність намірів дозволяє бути вільним, креативним, оскільки рішення приймається самостійно і обмежень фактично немає. Але, як показує досвід, саме цей чинник наявності максимальної свободи стає таким, що обмежує на перших етапах роботи. Студенти часто «не розуміють», що треба (можна) робити і як повинно бути, як правильно «діяти». Це важко для них, оскільки немає певних критеріїв визначення, що в даному випадку правильно, а що – ні. Це природньо, оскільки і в школі, і в студентському бутті, людина орієнтована на оцінювання, що також саме по собі є мотивом для розвитку. Але коли стає незрозумілим, що оцінюватиметься, – виникає питання: що і, головне, навіщо робити?

Момент довіри до себе, свого вибору дуже важливий. Тому для людини важливо контролювати кожну ситуацію, бачити в дзеркалі свій зовнішній вигляд, щоб орієнтуватися, як її оцінюють інші і т. п. Тоді очі у процесі руху стануть відкриватися трохи рідше, можливість наполягати, або хоча б пропонувати свої історії, говорити «ні» або «так» відповідно до своїх внутрішніх відчуттів стануть звичайною реакцією на різні ситуації.

У свідомості багатьох дорослих людей нерідко існує упевненість у повній відсутності у них здібностей до різних видів творчості, зокрема хореографічної. Тому варто завжди акцентувати увагу на тому, що коли ми використовуємо різні види мистецтва для саморозвитку, то не турбуємося відносно естетики та технічності танцювальних рухів, оскільки це просто своєрідна гра. Так ми використовуємо мистецтво з метою прийняття, самовираження, саморозкриття, пошуку, усвідомленості, розвитку рефлексії, і вища цінність гри полягає в самому ігровому процесі, а не в результаті.

Таким чином, активно використовуючи ігрову техніку імпровізації, можемо зробити висновок, що завдяки цьому стає можливою трансформація попереднього досвіду в нову якість життя. А також, ефективним і доцільним є використання у своїй навчальній та розвивальній (тренінговій) діяльності символічної мови танцю, яка передає зміст внутрішнього світу особи.

Рухи тіла мають різні траєкторії, що відбивають як усвідомлювані, так і неусвідомлювані реакції. Танець дозволяє зрозуміти, що таке «звичний рух», «звична картинка» і яким чином вони пов'язані з не дозволеними у минулому конфліктами. Танцювальна імпровізація припускає експеримент з рухами різного характеру. Його результати не заплановані, тому з'являється необхідність дозволити собі просто бути

«я є», бути уважним до того, що відбувається, і встановити з собою і навколишнім світом нові, чесніші та гармонійніші стосунки.

Взагалі, можна сказати, що Імпровізацію характеризують: самоорганізація і спонтанність.

У процесі створення композиції індивідуальні особливості відіграють важливу роль. Людина здатна усвідомлювати свій суб'єктивний досвід, який отримує в процесі буття, і повідомляти про це іншим людям тим чи іншим способом. Питання тільки в тому, наскільки кожен з нас готовий до того, щоб чесно говорити і діяти, а не грати і зображати. Для створення власного стилю важливі: спонтанність (як один з ключових елементів), ритмічна взаємодія, паралелі, збереження та акумулювання енергії, особливості сепарації і контакту, узгодженість при взаємодії (усвідомлений вибір процесів лідерства, залежності, рівноправного існування). Для того, щоб стиль виникав і «читався», необхідні певні правила, які, в свою чергу, повинні бути достатньо гнучкими і відкритими, щоб дати можливість створюватися власним правилам, – тоді з'являється можливість трансформації попереднього досвіду у новий стиль мислення.

Таким чином, комбінуючи у своїй роботі образотворчу діяльність, Лабан-аналіз і техніки імпровізації, можемо зробити висновок про ефективність і доцільність використання у своїй навчальній діяльності символічної мови малюнка і танцю, які передають зміст внутрішнього світу особистості, доповнюючи одне одного. А розуміння та аналіз композиції живопису допомагає в роботі над створенням танцювальної композиції, в усвідомленні законів сприйняття композиційних особливостей сучасної танцювальної постановки.

Рухи тіла мають різні траєкторії, що відображають як усвідомлювані, так і неусвідомлювані реакції. Танець, як і малюнок, дозволяє зрозуміти, що таке «звичний рух», «звична картинка». Танцювальна імпровізація передбачає експеримент з рухами, які мають незвичний і неусвідомлений характер. Результати його незаплановані і непередбачені, що дає можливість звільнення від жорстких систем значень і звичних моделей поведінки. Будучи вираженням кінетичної суб'єктивності, танець дезорганізує регулярність, рутину, або ж навпаки – вибудовує і структурує порядок. І тому під час навчання процес створення танцю дозволяє студентам встановлювати з собою і навколишнім світом нові, усвідомлені і більш активні відносини, а також, отримати навичку свідомо працювати над створенням структури танцювальної композиції.

Для цього дуже важливим є відчуття простору. Для нас простір – це живий організм, цілісний і розумний. Як живі істоти, ми постійно оживлюємо простір навколо себе, самі створюємо його і наповнюємо. Під час роботи на заняттях певні завдання мають допомогти ще точніше відстежити власні тілесні імпульси, налагодити зв'язок із простором (внутрішнім і зовнішнім), відчуті час, відчуті світ навколо, який може бути підтримкою і ресурсом. Для досягнення такого результату доцільно працювати індивідуально, у парах та малих підгрупах.

Мета цих занять – розширення усвідомленого тілесного і рухового лексичного матеріалу, усвідомлення своїх патернів рухів, як певного стилю взаємодії з людьми які оточують і простором, формування відкритості новим знанням, можливостям,

діям. Адже завжди важливо, як чують і бачать мене інші, і як я сприймаю інформацію зовнішнього світу.

Імпровізація дозволяє розвивати тіло, що відчуває та «думає» і дає можливість навчитися бачити, сприймати, усвідомлювати і рефлексувати матеріал, з якого створюється реальність, у нашому випадку – танець. Тому практична робота передбачає використання різноманітних імпровізаційних технік, техніки релаксації та усвідомлення тіла для розвитку більш тонкого відчуття внутрішніх сигналів, імпульсів руху, відчуття партнера, простору/часу як елементів, що народжують взаємодію та створюють композицію.

У роботі зі студентами є важливим момент пошуку і створення їхнього власного танцю. Тому, для опанування *основ імпровізації та композиції*, звертаємось ще до одного відомого в сучасному танці імені – *Iztoka Kovaca* (Істока Ковача). Його система призначена для роботи з групою танцівників і спрямована на створення композиції, 3q-система (Iztok Kovac, Словенія). Тому ще один варіант, який ми активно використовуємо для розвитку усвідомленості та відходу від звичних дій, – *робота з контртемами*.

Кожен у підгрупі створює свою маленьку танцювальну зв'язку рухів. Відправною точкою може служити музика (рухи, що асоціюються з цією музикою), або сам рух (наприклад, його характер – статика/динаміка), або будь-який інший принцип.

Композиція складається з цих маленьких компонентів. Їхня послідовність визначається за допомогою ігрової «кістки»: хто набрав найбільше очок, той перший, і так далі, по мірі зменшення кількості очок. Учасники, які набрали однакову кількість очок, перекидають кістки між собою. Якщо за кожним – декілька комбінацій, то викидають кістки відповідно до кількості разів, щоб зайняти місця для них у рамках загальної композиції; черговість же своїх комбінацій учасник визначає сам.

Далі ведеться робота над кожною частиною композиції, а саме, визначається реакція у відповідь на неї кожного учасника групи. При цьому автор комбінації є Шефом і реакція у відповідь будується на його дії. Можливі тільки три реакції:

- копія;
- контртема;
- зупинка.

Вид реакції у відповідь кожним учасником викидається на кістках:

- 1 або 2 - копія;
- 3 або 4 - контртема;
- 5 або 6 - зупинка.

Лідери учасників контртеми змінюються послідовно.

Копія (3) – учасник повністю копіює рухи Шефа (у тому числі динаміку і напрям).

Контртема (O) – протилежна дія до дії Шефа. Можливі різні варіанти контртем.

Контрдії (contra actions):

- дзеркало (mirror) – віддзеркалення рухів Шефа;
- верх–низ (up–down) – якщо зв'язка Шефа у вертикальній площині, то контртема – в горизонтальній;
- відмічання (marking) – рух Шефа в мініатюрному варіанті – ніби у півноги;
- простір: статика–динаміка (space: static–dynamic) – якщо зв'язка Шефа статична (на місці), то контртема в динаміці (через простір). І навпаки;

– блокування (block) – дії учасників, які виконують контртему, ніби блокують рухи Шефа (і одночасно копіюють його);

– перешкоди (disturbing) – мається на увазі не перемішування, а заборона Шефові (і одночасно копіювання його рухів) виконувати свої рухи;

– стиль динаміки (Style of dynamics) – зміна стилю динаміки рухів Шефа;

– якість руху (quality of movement) – зміна якості рухів Шефа :

- плавно–різко;
- м'яко–важко (soft–hard);
- лінія–крива (line–curve);
- повільно–швидко (slow–fast);

– групування (grouping) – використання групування за якоюсь ознакою, наприклад, за костюмами – більшість у чорному, окремі в кольоровому;

– індивідуальні рухи (individual movement) – зв'язка з будь-яких рухів лідера групи, що виконує контртему, ніяк не пов'язаних із темою Шефа;

– зупинка (stop) – завмирання в позі (стоячи, лежачи, сидячи і так далі) – корисно, коли виконавців контртеми дуже багато;

– наслідування музики (music attention) – увага до музики, рухи народжуються від її характеру;

– реакція на рухи основної теми (action reaction) – виконують контртему, ніби залежачи від тих, хто виконує основну тему; їхні рухи – це відповідь (реакція на рухи тих, хто виконує основну тему);

– нетанцювальні дії (non – dancing movement) – голос, позихання, пиття води і т. п. Технічні контрдії (technical contra actions).

Зв'язка розкладається на окремі елементи, і контртема будується з них за одним із нижченаведених принципів.

–  $a(\rightarrow), b(\rightarrow), c(\rightarrow), d(\rightarrow)$  – основна тема.

–  $d(\leftarrow), c(\leftarrow), b(\leftarrow), a(\leftarrow)$  – зв'язка виконується ззаду наперед, ніби перекручується запис у зворотному порядку (reverse).

–  $a(\leftarrow), b(\leftarrow), c(\leftarrow), d(\leftarrow)$  – кожен елемент зв'язки виконується у зворотному напрямі.

–  $d(\rightarrow), c(\rightarrow), b(\rightarrow), a(\rightarrow)$  – елементи виконуються у зворотній послідовності, при цьому напрям руху кожного елемента зберігається.

Вільний мікс із елементів зв'язки (free mix of parts).

– a, a, a, a – повтор одного з елементів зв'язки Шефа.

– a, b, c  $\rightarrow$  d – прискорення (speed up).

– a/x, b/x, c/x, d/x – недовиконання руху, зупинка посередині.

– x, a, b, c – канон (canon) – виконання із запізненням.

Зупинка (X) – немає реакції у відповідь – момент завмирання. Проте вона можлива не лише стоячи на місці, а може бути виражена будь-яким варіантом монотонних рухів: ходіння, біг, повороти і т. п. Зупинки можна використати для зміни своєї позиції в просторі, виходячи з логіки композиції (щоб не було скупчення усіх учасників в одному місці, щоб не зачіпати інших учасників при виконанні подальших рухів).

Важливим моментом залишається створення свого танцю і робота над контртемами, після чого пропонується запам'ятати і повторити всі нові рухові



комбінації, і в самому кінці Шеф може створити якийсь завершальний варіант. Це робота з малою групою. Якщо ж це індивідуальна робота, то пропонується створення власних контртем на своє соло, до 3-ох варіантів максимум. Як показує практика, це досить складний тип роботи. Але момент усвідомлення наявності характерних патернів і власного вибору вражає. Крім того, з'являється інтерес і далі можна грати з темою ресурсу, майбутнього, минулого, кордонів і т. ін. Параметри, за якими вибудовується контртема, як правило, на перших етапах дуже прості – латеральність, темп, інколи площина та зміна рівня. Але якщо практикувати, то контртеми стають набагато різноманітнішими, зокрема: погляд на власне життя, погляд на свої можливості – і світ довкола стає значно ширшим, також, набагато краще усвідомлюються внутрішня необхідність, вибір, дія або відмова від неї, власна кінесфера, навколишній простір, якість рухів, а, відповідно, – і життя.

Таким чином, один із висновків можна сформулювати так: сьогодні для підготовки конкурентоздатних сучасних танцівників і хореографів-постановників необхідно використовувати у вищій підготовці основні школи, головні аспекти техніки сучасного танцю і техніку імпровізації, що в сумі дозволяє навчитися рефлексувати матеріал, з якого створюється танець. При цьому важливим компонентом роботи є можливість розвитку особистості танцівника та його тілесної усвідомленості.

Для майбутнього постановника важливим є розуміння факту, що багато чого залежить від стану самосвідомості танцівника: його розуміння дії відповідно до того, що відбувається в даний момент, тілесних відчуттів, сприйняття того, де народжується імпульс, де опора в тілі, яка міра зусиль, що прикладається для здійснення руху або взаємодії, наскільки чітко усвідомлюється напрям, обраний для дії, як відчувається і усвідомлюється простір, яка якість руху, які емоції виникають, проявляються, а які блокуються.

Також, є важливим, чи чують і бачать інші люди мене, як я сприймаю інформацію із зовнішнього світу. Наскільки танцівник готовий бути на сцені власного життя солістом, наповнюючи своєю присутністю весь простір, незалежно від його розмірів, або ж бути спільно з іншими, працюючи на точну взаємодію, або ж самостійну дію (як у дитинстві: поруч, але не разом).

Таким чином, ще один висновок: тіло – найважливіший аспект у роботі танцівника-хореографа і будь-якої людини, котра живе усвідомлено та якісно. Важливим є усвідомлення і розуміння власних тілесних реакцій і відчуттів, а також можливість діяти, виходячи з внутрішньої необхідності із урахуванням того, що відбувається довкола, залишаючись у ресурсі і завжди маючи можливість зупинитися, змінити напрям, силу, увагу, потік. Можливість взаємоналаштуватися збільшується за рахунок розвитку уміння «чути» себе і глибини власної тілесної усвідомленості. Процес пошуку свого танцю прямо співвідноситься з життєвими реаліями.

Ежи Гротовський – видатний діяч польської і водночас світової театральної культури, режисер, педагог, експериментатор і теоретик театру, творчість якого вже більше 40 років у всьому світі викликає інтерес і дискусії, – говорив про те, що ми займаємося мистецтвом, щоб подолати внутрішні бар'єри. Слід вийти за рамки власних обмежень, заповнити те, що в нас є порожнім і покаліченим, реалізуватися, або досягти мети. І це не просто стан, а процес просування вперед із значними перешкодами, коли те, що в нас є темним, просвітлюється [3]. Гротовський дійсно

багато часу і сил приділяв пошуку «внутрішнього» світла. І робота актора, на його думку, була спрямована на те, щоб позбутися будь-якого опору, що може пред'являти власний організм, щоб не стало тимчасовою відмінності між внутрішнім імпульсом і зовнішньою реакцією, щоб імпульс сам по собі був одночасно реакцією. Це він називав униканням перепон і говорив про інтеграцію всіх духовних і фізичних сил, які проходять еволюцію від інтимно-інстинктивних сфер до сфери «просвітлення» [3].

З власного досвіду роботи в арт-терапевтичному та мультимодальному підходах та при використанні цих методів і знань в роботі зі студентами-хореографами, можемо зробити висновок про наявність певного «чарівництва» в даному виді діяльності. Саме воно дозволяє змінювати стан студентів (учасників групи або індивідуальної роботи) під час навчання і впливати на стан глядача, коли створюється постановка.

Усвідомлення того, що відбувається в житті, саморозуміння власних психологічних станів та вибір теми для майбутньої постановки, як правило, пов'язані. Те, що постановник виносить на суд глядача, завжди є трансляцією власних внутрішніх станів. І важливо, щоб цей фактор був реально усвідомленим і важливим моментом в роботі кожного потенційного постановника, а не сприймався лише як звичайна інформація для відповіді на іспиті. Завжди цікаво, чому обрана та чи інша тема для роботи, якими були кроки на шляху до фінальної сцени, які зміни відбуваються під час роботи з власними відчуттями, формулюванням завдань для виконавців.

Кожна життєва ситуація людини змінюється вже тоді, коли все названо певними іменами чесно по відношенню до себе. Що це означає? Усвідомлення тих процесів, що відбуваються, і далі, роблячи вибір на користь зміни, або ж підтверджуючи свій власний вибір залишатися в даній ситуації без змін (немає ресурсу або мотиву для певних змін), в будь-якому випадку відбувається «чаклунство» завдяки тому, що ситуація стає усвідомленою. Запускаючи подальші зміни у своєму житті, або ж вибираючи—залишаючи те, що є, кожна людина виступає в ролі Чарівника.

Хто такий Чарівник і для чого це потрібно студентам? На наш погляд, це важливе і необхідне:

- прийняття себе такими, якими ми є;
- відчуття власної самоцінності;
- чесність по відношенню до себе;
- впевненість у своїх діях, виборах, змінах (чіткість та ясність намірів);
- дозвіл на помилки і для себе, і для тих, хто нас оточує.

Чарівник – це будь-яка людина, що:

- приймає та розуміє себе, а відповідно – й інших, дозволяє собі дихати;
- самодисциплінована, має внутрішню структуру;
- усвідомлює власні кордони та поважає кордони інших;
- вмє бачити події, що відбуваються у житті, з різних ракурсів;
- розуміє, що всі події життя – результат власних бажань, а можливо, і страхів;
- розуміє власне тіло;
- має хороше «заземлення» та віру;
- вмє реалізовувати і розвивати власний творчий потенціал;
- розуміє, що ресурсні стани – це результат обміну енергіями під час процесів прийняття та віддавання і поважного ставлення до Всесвіту.

Тобто, ставлячись до простору і світу навколо себе, як до живого, розумного, по суті, запускаючого процеси реалізації всіх бажань і страхів, будь-яка людина може опинитися в ролі Чарівника по відношенню до свого життя. Механізм дуже простий – все, чого ми бажаємо чи, навпаки, боїмось, завжди привертає нашу увагу. Увага, як певна концентрація на чомусь важливому, наповнена або позитивом, або негативом. Єдине, що однозначно, – за увагою слідує енергія, а енергія реалізує запуск дії.

Багатьом людям досить складно прийняти те, що установка життя: «краще не буде, буде лише гірше», – запускає саме це «гірше» в життя. Або якщо у всьому бачити негатив, то й позитив буде відсутній у більшості життєвих аспектів. Саме тому казки мають позитивні фінали. Це мудрість, закодована в символах.

«Самість», за Лоуеном, – це в основному тілесне явище, і самовираження, і вираження почуттів. Він вважав, що насправді діапазон почуттів, які людина може висловити, визначає широту її особистості. Своєрідними каналами для вираження почуттів служать голос, рухи тіла і очі [7, с. 7].

Александр Лоуен говорив у своїх роботах про те, що душа спонукає людину до дії, вона також залучена до кожного емоційного конфлікту. І, якщо ми хочемо уникнути ілюзії, що «все – в голові», ми повинні визнати – справжня духовність має фізіологічну або біологічну основу. Також, ми повинні провести різницю між вірою і переконанням. Переконання є результатом розумової діяльності, а віра корениться глибоко в біологічних процесах тіла. Втрата віри є однією з основних проблем сучасної людини.

З точки зору розвитку депресії Лоуен говорив, що можна розділити людей на дві категорії: одні – зосереджені на зовнішньому світі і його цінностях, другі – живуть своїм внутрішнім світом. Ці категорії не позиціонувалися як абсолютні, а просто виділялися, як зручні терміни для опису поведінки і ставлення людей до дійсності. Вважається, що переважна більшість схиляється до однієї моделі поведінки – першої чи до другої. Хоча насправді багато хто перебуває десь посередині, не належачи до жодної категорії. Люди, зосереджені на зовнішньому світі, набагато більш уразливі для депресії, ніж ті, хто зосереджений на світі внутрішньому.

У широкому сенсі внутрішньоорієнтована людина володіє сильним і глибоким почуттям самості. На відміну від людини зовнішнього світу, її поведінка і погляди мало схильні до впливу постійно мінливих умов зовнішнього оточення. Її особистість має внутрішню стабільність і порядок, знаходиться на твердому фундаменті самоусвідомлення і самоприйняття. Вона міцно тримається на ногах і знає, на чому вона стоїть.

Всі ці якості відсутні у людини зовнішньоорієнтованої, яка знаходиться в сильній залежності від тих, хто її оточує, особливо у своїй емоційній сфері. Позбавлена підтримки інших, вона впадає в депресію. У неї так званий «оральний» характер, а це означає, що її інфантильні потреби в підтримці, прийнятті і схваленні іншими, а також у переживанні тілесного контакту і тілесної теплоти не були задоволені. Оскільки вона відчуває себе неповноцінною, у неї немає підстав вірити ні в себе, ні в своє життя. Ще однією відмінністю між людиною внутрішнього і зовнішнього світу є те, у що вони вірять. Людина, зосереджена на своєму внутрішньому світі, вірить, насамперед, у себе. Людина, зосереджена на зовнішньому світі, вірить у інших людей, тому вона завжди ризикує зіткнутися з розчаруванням. Вона зазвичай прагне

повірити у щось, що знаходиться поза її межами: будь то людина, система, теорія, будь-яка справа чи діяльність. На свідомому рівні вона сильно отожднює себе із зовнішніми інтересами. На перший погляд це може здатися позитивним підходом: зовні створюється враження, що вона бере активну участь у виконанні різних справ. Але це виконання призначене для інших, і за ним стоїть неусвідомлене сподівання, що інші визнають її цінність і дадуть відповідь на це – любов'ю, прийняттям та підтримкою. Людина, яка живе своїм внутрішнім світом, діє і робить щось для себе. Вся її діяльність – вираження того, ким вона є [7, с. 10].

Бути заземленим – означає перебувати в контакті з реальністю. У нашій мові ці два значення синонімічні. Ми часто говоримо, що людина, яка повністю стикається з реальністю, «твердо стоїть ногами на землі», або що вона добре заземлена. З цього випливає, що коли людина заземлена, вона більше не живе ілюзіями. З іншого боку, людина чіпляється за свої ілюзії, незалежно від того, потребує вона їх чи ні, утримує себе «в хмарах» і не дає собі «опуститися на землю».

Почуття дотику дозволяє зрозуміти відчуття меж. Зовнішнє використовується для усвідомлення нас самих, причому тілесним чином. Не випадково, що почуття дотику найбільш виражене в кінчиках пальців рук. Саме можливість повністю обмацати себе дозволяє зробити висновок, що я є завершеним цілим. І не випадково дитина тільки тоді починає про себе говорити «я», коли її ручки виростають настільки, що вона може себе повністю обмацати (це відбувається ближче до трьох років). Безумовно, всі органи чуття є наставниками людини у її розвитку, якщо тільки вона здатна у них вчитися. Але якщо багато часу приділяти вивченню дотику, то у людини з'являється внутрішнє відчуття, що саме за допомогою цієї якості, коли вона навчається думати, до неї приходить розуміння божественного світу. Рудольф Штайнер у своїх роботах говорив, що без почуття дотику у людини ніколи не народилося б усвідомлення божественного. Людина є мікрокосмом, до якого можна доторкнутися власними руками. І найцікавіше те, що дотик є розділенням і з'єднанням одночасно [9]. Самосвідомість починається з усвідомлення кордонів: стикаючись із зовнішніми предметами, я усвідомлюю свої кордони.

Почуття життя – відчуття, за допомогою якого ми переживаємо життя всередині нас. Правда, іронія полягає в тому, що в основному тільки тоді переживаємо, коли є порушення і людина починає хворіти. Таким чином, біль є крайнім проявом почуття життя. Яке значення болю і до чого може призвести його відсутність, чого так прагне сьогодні кожен? Безумовно, почуття життя являє собою якусь систему попередження. І людина ніколи не змогла б розвинути, якби у неї не було відчуття болю. Саме біль допомагає орієнтуватися в житті: розуміння й усвідомлення багатьох ситуацій, стереотипів поведінки, відносин відбувається, завдяки їх загостренню. Необхідність щось змінити і можливість це зробити усвідомлюється, як правило, лише завдяки болю.

Якщо згадати експерименти з навчанням за участю тварин, то тільки фрустрація ставала тим важелем, який змушує навчатися новим формам поведінки для досягнення бажаної мети.

І не випадково в кожній хорошій казці присутня рівновага між горем і радістю й завжди є апофеоз. Почуття життя приходить з тих же сфер, звідки приходять казки, а це дуже високі сфери. І, тим не менш, почуття життя допомагає сприймати власний стан і дозволяє усвідомлювати власні життєві процеси.



Що таке людське життя і в чому полягає мистецтво жити? З одного боку, можна сказати, що це один великий рух, від народження до смерті. З іншого боку, здатність до руху – це окрема здатність людини. І можна говорити про те, що рухаючись у просторі свого життя, кожен з чимось і кимось стикається або зустрічається. Головне правило біографії звучить так: дійсно сильне враження на людину може справити лише те, з чим вона запланувала зустрітися. І взагалі, ми не змогли б зробити жодного руху, якби не було «людини, яка планує» всередині. Саме в глибинах душі починається наш рух.

Всі діти у своєму розвитку проходять через фазу заперечення. У віці від півтора до двох років вони відповідають «ні» на більшість вимог і пропозицій з боку батьків. У даній варіації дитина висловлює зростаюче усвідомлення того, що вона може думати сама за себе. Тому, важливо пам'ятати, що тільки дитина, яка має право сказати «ні» своїм батькам і може абсолютно спокійно собі це дозволити, виростає в дорослого, який знає і розуміє, хто він такий і чого хоче.

І, напевно, саме в тому полягає мистецтво життя, щоб ми самі дозволяли собі бути – жити так, як ми відчуваємо власну внутрішню необхідність. І дозволяти собі зрозуміти, що події, які можливо назвати грою випадку, випадкові лише на перший погляд. А якщо бути чесним у ставленні до себе, то можна сказати, що події відбулися тому, що ми цього хотіли. Це можуть бути різні події: приємні, не дуже і зовсім гіркі. Але, схоже, що все, що відбувається, необхідне для здійснення власного життєвого плану. Те, кому і як часто є можливість сказати «ні», є важливою складовою психологічної мембрани. Людина вміє говорити «ні» іншим, може сказати «ні» і собі, якщо це необхідно.

Чому так багато психології? Тому що наш досвід роботи зі студентами молодших курсів свідчить, що багато тем, які обираються для етюдної та імпровізаційної роботи – це теми божевілля, суїциду, заперечення, пошуку себе в світі...

Щоразу, працюючи зі студентами, варто нагадувати: не бійтеся бажати, будьте чіткими у своєму виборі, у своїх намірах, розумійте те, чого ви хочете, до дрібниць. Зазвичай спортсменам радять: не варто стріляти у віддалену мету. Важливо відчувати себе вже в центрі мішені, в яку збираєтеся потрапити. Важливо виходити від мети, починати з кінця.

І другий момент, спортсмени рідко травмуються при вивченні нових елементів. Як правило, ці негаразди трапляються на знайомому матеріалі, що підтверджує нашу думку про те, як важливо бути уважним до всього, що відбувається кожного дня, бути в стані тут і тепер, з увагою та енергією там, де зараз знаходишся.

Таким чином, є кілька пунктів, які мають бути чітко усвідомленими, адже дозволяють опанувати мистецтво життя, стати «Чарівником», що дає можливість жити і діяти в потоці творчості:

Чи можна сказати, що мета і бажання – це синоніми? Добре, коли «так».

Чи можна замінити слово «треба», що часто зустрічається в моєму житті, на «це можливо»? Якщо «так», то це значно розширює горизонти моїх можливостей.

Чи дозволяю я собі дихати, відчувати і, відповідно, розуміти своє тіло та інформацію, яку воно мені надсилає?

Чи можу я собі дозволити бути за необхідності «поганим», ну або хоча б «не дуже хорошим і слухняним» по відношенню до значущих для мене людей? Чи можу дозволити собі не виправдати очікування інших, якщо це суперечить моєму внутрішньому стану?

І момент моїх очікувань з приводу подій: чи здатна я прийняти будь-який результат? Реально прийняти, не засуджуючи, а дозволяючи бути.

Чи можу я чесно відповісти на питання: те, що я роблю, те, що я вибираю, – це моє бажання, або цього хочуть і чекають від мене інші (мої близькі)?

Чи вмю я завершувати ситуації і відпускати їх – не зациклюючись, не займаючись самокатуванням, а просто, пробачивши собі, якщо це необхідно, діяти далі (безумовно, в рамках моралі)?

Чи вмю я приймати-віддавати? Або щось одне з цих двох для мене звичніше?

Що таке творчість або момент творчості? Вибору? Чи в змозі я сказати: так, це зробив я і це має певну цінність? Або ж я просто творю як дихаю, і, схоже, не цінюю те, що я роблю? Або ж навпаки, завжди очікую похвали?

Чи вистачає мені часу, чи даю я собі можливість, щоб діяти якісно, без внутрішньої метушні?

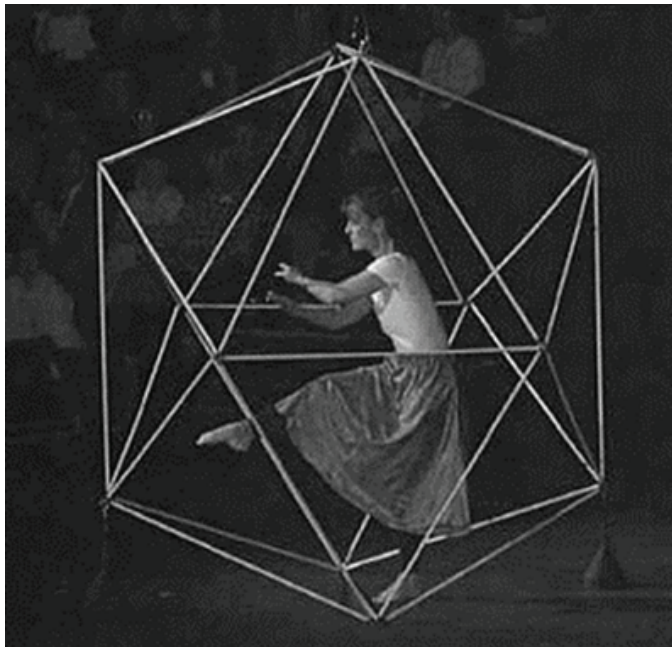
Необхідність (звичка) бути оціненим, яка формується, як правило, ще зі школи, ускладнює розуміння того, чи впевнений я у своїх силах. Джерело сили, опора – це всередині мене чи зовні?

Чи вмю я грати за правилами, бути в структурі і приймати її особливості? Чи вмю залишатися вільним у рамках запропонованої структури?

Які мої межі, де закінчується «я» і починаються інші – не образити інших, підтримувати їх (що корелює з темою «віддавати-приймати»)?

Чи відчуваю я свій центр і взаємозв'язок у власному тілі? Поки я не відчуваю, не усвідомлюю, не надто розумію себе, це не можливо по відношенню до інших.

Адже лише довіряючи собі, ми можемо довіряти іншим людям.



*Робота з навчальним двадцятигранником за теорією Р. Лабана*

Бажання допомагати і піклуватися про інших – це прекрасно. Але саме вміння приймати себе і бути відповідальним за себе – запорука успішного вибудовування відносин з іншими і світом. І це завжди є можливість побачити при перших спробах партнерінгової діяльності. Кожен з партнерів намагається бути гарним для іншого. І, як правило, це не призводить до позитивного результату. Коли є бажання зробити «якнайкраще для тебе», зазвичай отримується протилежний результат. Тому що чіткість і ясність власних намірів – запорука розуміння.

Перебуваючи в будь-яких партнерських відносинах, завжди є сенс, чуючи себе, чуючи партнера, все ж пред'являти чітко і ясно свої наміри і отримувати задоволення від того, що робиш. Багато вправ з технік імпровізації та контактної імпровізації дозволяють дуже чітко зрозуміти і усвідомити ці моменти в спільній дії: можна бути на рівних, можна приймати чужу вагу, можна віддавати свою, але кожного разу необхідно чітко зрозуміти, як ти реагуєш на запропоновану ситуацію, щообираєш як варіант реагування. Чим зрозуміліше це мені, тим зрозуміліше і легше «читається» іншими людьми.

Отже, у своїй роботі ми використовуємо мистецтво в цілях вивільнення, самовираження, саморозкриття, розвитку усвідомленості, рефлексії, самоприйняття. Різні види мистецтва дозволяють зрозуміти, що таке «звичний рух», «звична картинка», яким чином це пов'язано з невирішеними в минулому конфліктами, а також, дають можливість встановити з собою і навколишнім світом нові, усвідомлені і більш продуктивні відносини.

Очевидно, що вміння висловити один і той самий емоційний стан за допомогою різних видів мистецтва – саме те, чого має прагнути кожен, хто бажає увійти до храму мистецтва і служити його музам.

Одним із теоретиків та натхненників танцювального експресіонізму в Німеччині, а потім в Європі, був Рудольф фон Лабан. Він був творцем власної системи «вільного танцю», в якій танець був звільнений від усіх формальних обмежень: стилістичної приналежності, музики, сценічного простору, а його методом запису характеристик людського руху «Labanotation» (1928) активно користуються у всьому світі і в наші дні. Простір, Час, Сила (енергія) – три константи, на яких Лабан побудував свою теорію руху, за якою всі рухи можна розділити на п'ять основних груп:

- пересування (поступальний рух);
- стан спокою, в якості розслаблення і в якості напруги, як затримка м'язової діяльності, балансування;
- жестикуляція (рухи частинами тіла);
- елевация, підйоми, стрибки;
- обертання, як усього тіла, так і окремих його частин.

Рухи Лабан порівнює з живою архітектурою, що змінює свої місця розташування і зв'язку, а основою його системи є поняття кінесфери – сферичного простору навколо тіла людини, яке охоплює тіло з розведеними в сторони кінцівками. Згідно з методом Лабана, кінесфера залишається фіксованою по відношенню до центру тіла і завжди пересувається разом із ним [12]. Дане поняття кінесфери, безумовно, перекликається із поняттям особистісного простору, до якого часто звертаються психологи. Крім того, Лабан запропонував систему форм і зусиль (1947, 1960), яка дозволила аналізувати рухову поведінку людини з точки зору 4-ох факторів (простору,

часу, сили і течії) і на цій основі вибудовувати програму його розвитку. На підставі 4-ох критеріїв було виділено 8 базових типів зусиль, на які може бути розкладений будь-який рух. А саме: прямі – багатофокусні рухи (фактор простору), потужні – легкі рухи (фактор сили), швидкі – повільні (фактор часу), обмежені – вільні (фактор течії). Крім того, коли Лабан починав свою діяльність, він вивчав балет і народний танець. В результаті чого «знайшов» дванадцять універсальних дій в русі, створив теорію форми, яку надалі розвивав Валері Престон Данлоп. Створив концепцію просторових контрпунктів. Визначив п'ять рухових ритмів. Саме тому хореографи у своїй роботі активно використовують Лабан-аналіз як діагностичну і розвивальну систему, що за даними багатьох досліджень дійсно дозволяє вибудовувати програми розвитку, рухаючись від обмежень до свободи, від ригідності до різноманітності і можливості імпровізувати, враховуючи якість відносин і категорію простору, а також, допомагає усвідомленню центру тіла та вибудовуванню зв'язків центр – периферія, що в свою чергу сприяє розвитку координації зусиль, цілеспрямованості і активності дій. Крім того, ритми руху в контексті нашої діяльності є репрезентаціями характеристик особистості.

Поняття ритму є значущою складовою в роботі зі студентами. Ритм в танцювально-руховому процесі може бути, з одного боку, передумовою для координації, задаватися музичним супроводом і сприяти розвитку почуття причетності і солідарності, групової згуртованості. З іншого боку, ритм може бути нав'язливим і стримуючим моментом для вільного самовираження. Робота, спрямована на пошук свого власного ритму в процесі слухання себе, свого тіла, руху від внутрішнього імпульсу, сприяє самовираженню та гармонізації особистості.

Саме тому особливу увагу ми приділяємо «руховим ритмам» (Movement Rhythms), які були запропоновані Рудольфом Лабаном, а саме: Impulse (імпульс), Impact (удар), Swing (свінг), Rebound (пружина), Continuous (без акценту, лінія). Ці ритми мають три складові: Time (час), Weight (вага), Energy (енергія).

До занять ми часто включаємо тему «Я реальне, Я ідеальне», попросивши виконати малюнки відповідно до назви, а на другому етапі – знайти рухи (створити невеликі танцювальні композиції), які відповідали б малюнку «Я реального» та «Я ідеального». Досвід показує, що найчастіше танець «Я реального» включає Continuous і Rebound. У танцях «Я ідеального» з'являються Impulse і рідше Impact.

Також, найчастіше в імпровізаціях використовуються Continuous і Rebound, а робота над Impulse, Impact і Swing викликає певні труднощі. Наявність Impulse і Swing в руховому репертуарі свідчить, за нашими даними, про ініціативність та вміння використовувати Swing, як підготовку до Impulse. Це супроводжується різними нюансами: наприклад, сприймання Swing, як Rebound. Або створення Impulse певною частиною тіла (наприклад, тільки кисті рук) чи однією половиною тіла (наприклад, тільки права частина, що ініціює рух лише до центру). Проте даний варіант роботи якраз спрямований на усвідомлення власних особливостей.

Rebound часто використовують студенти, яким складно проявляти ініціативу, що відповідно викликає труднощі при роботі з Impulse і Impact. Impact викликає ускладнення у тих, кому важко «ставити крапки над і» і говорити «ні».

Рух Continuous характерний для багатьох людей, різниця лише в тому, що для одних – це провідний стиль існування, для інших – один з моментів розвитку, відпочинку.



Студенти почувають себе найбільш гармонійно, як правило, використовуючи у своєму репертуарі всі п'ять ритмів, чергуючи Continuous, Swing, Impulse і Impact, а Rebound використовуючи як відпочинок. Відчуття ритму і контрасту в композиції малюнка досягається такими виразними засобами як форма і фактура зображення, розташування предметів у просторі по горизонталі і вертикалі.

Ритм проявляється в чергуванні на картині повторюваних ліній, фарб, плям, що може передавати спокій або напруженість зображення, швидкість або поступовість розвитку дії. Малюнки можуть включати як звивисті, так і прямі лінії. Перші зазвичай вказують на переважання емоцій над розумом. Прямі лінії вказують на переважання раціонального початку і більш характерні для чоловіків. Тому, зображення зірки можна вважати символом мужності, квітки - жіночності. Намальована зірка може свідчити про наявність сили, характеризувати людину, що впевнено стоїть на ногах, а малюнок ембріона може вказувати на зв'язок з материнським світом, фізичним теплом і свідчити про уразливість і слабкість [5].

Як відомо, лінії мають свою виразну пластику. Вони можуть бути: плавні і переривчасті, чіткі і розмазані, пунктирні і суцільні, тонкі і широкі, прямі і ламані. Безумовно, кожна з них може бути вираженням певного настрою або ж психологічного стану. Напрямок вгору може символізувати підйом або енергетичний потенціал, напрямок вниз – свідчити про занепад сил або зниження настрою.

Таким чином, працюючи з ритмами, студенти отримують можливість самовираження, саморозкриття, пошуку, усвідомленості, розвитку рефлексії. Поступово відбувається поглиблене самопізнання, самоприйняття, гармонізація особистісного розвитку.

Завчені рухи є великою частиною тілесного досвіду і головною перешкодою на шляху до імпровізації, яка вивільняє внутрішні резерви і активізує величезний потенціал можливостей, раніше неактивних у тілі. Тому дуже важливо слухати себе і розвивати навичку відчуття власного тіла. Ще одна можливість, яка дозволяє розширити лексику і поглибити розуміння якості рухів, це робота з темою стихій. Адже прості довільні рухи-імпровізації дозволяють краще розуміти, усвідомлювати своє тіло, свої потреби, звички і можливості. Імпровізаційний танець, в якому рухи виконуються подібно морським хвилям, наприклад, допомагає до того ж зміцнити так званий першоелемент води в тілі. Вважається, що вода зміцнює внутрішню силу, почуття опори, а образ морських хвиль сприяє гармонійному руху енергії в тілі і навколо нього, покращуючи захисну енергію.

Крім того, на нашу думку, сучасний танцівник має практично використовувати знання концепції *моторних полів*, які важливі для використання під час рекреаційної діяльності, а також, в роботі хореографа-постановника для чіткого окреслення завдання своїм танцівникам. Концепція ембріодинамічних полів німецького ембріолога Еріка Блекшмідта (Erich Blechschmidt), «афективно-моторні» схеми Георга Даунінга (George Downing), «сенсомоторні» схеми Жана Піаже дозволили *Девіду Боаделла*, засновнику біосинтезу, розробити *концепцію моторних полів*. Доповідь «Моторні поля як основні патерни потоків руху» була зроблена ним на 12-му Всесвітньому конгресі з психосоматичної медицини в Базельському університеті у вересні 1993 року. Дана концепція дозволяє отримати дуже хороші практичні результати.

Девід Боаделла називає моторними полями патерни реагування, які активуються у процесі розвитку дитини та деформуються при несприятливому розвитку подій у процесі адаптації. Моторні патерни виражаються у характерній формі тіла, звичних рухах, мовленні та особливостях сприймання навколишнього світу. За функцією, смыслом та зовнішньою конфігурацією Д. Боаделла виділяє дев'ять певних класів моторних полів: чотири парних та одне інтегруюче.

Перша пара, наприклад, – поле флексії (стиснення) і поле екстензії (розширення) – характеризує особливості розміщення людини у просторі та відображає ресурс створення безпеки.

Друга пара – поле атракції (притягування і утримання) та опозиції (відштовхування) – виявляє відчуття людиною своїх меж і сили шляхом відштовхування та відображає ресурси власної автономії у соціальній взаємодії.

Третя пара моторних полів – ротації (обертальний рух) та каналізації (прямолінійних і цілеспрямованих рухів) – свідчить про основні напрямки руху людини у просторі, ресурс адаптації до змін навколишнього середовища та спосіб руху до мети.

Четверта пара – поле активації (швидкі енергетичні дії) та обсорбції (розслаблення та відносний спокій) – характеризує регуляцію зміни енергетичних циклів у житті людини, пов'язаних із приймаючою і регенеруючою парасимпатичною та активною розряджаючою симпатичною фазами функціонування вегетативної нервової системи.

Перераховані чотири пари протиспрямованих полів інтегруються полем пульсації, яке забезпечує контакт людини із собою та зовнішнім світом. Це поле відображає здатність людини до вільного, адекватного вибору й надання переваги певним моторним полям та до їх вільного комбінування. Поле пульсації пов'язує дихання із рухами, почуттями та когнітивною сферою.

Збалансоване використання всіх видів полів дає широкий діапазон рухів, наявність власного усвідомлюваного рухового стилю.

*Поле флексії* (стиснення) всього тіла часто зустрічається у людей, психологічно схильних до депресії, безнадійності, сильного страху чи тривоги. З іншого боку, людина, що заперечує свій страх, відмовляється виявляти свої потреби і збирає сили, щоб протистояти колапсу, в основному буде уникати поля флексії.

Ми часто стикаємося з тим, що при роботі над усвідомленням взаємозв'язків в тілі (LMA+BF) студентам складно почати рух від верхівки голови і зібратися до центру. Рух частіше починається від плечей і коліна, так само як і голова, не доходять до центру. Часто їм необхідна допомога додаткового стиснення, або додаткові інструкції.

Які варіанти роботи можуть бути застосовані для пробудження поля флексії? Можна використовувати позицію лежачи на спині або боці, сидячи, стоячи на колінах або на ногах. Коли студенти працюють в парах, один з них лежить, інший допомагає повільно і м'яко згинати ноги. Якщо у положенні стоячи – заохочує партнера до «осідання» на підлогу, піддаючись у колінах. Голові можна допомогти нахилитися в легкому розслабленому русі до грудини, рукам «закритися» на грудях. Таким чином, розвивається навичка центрування: вміння відчувати себе та свій центр, а також уміння максимально, за необхідності, скорочуватися в просторі і знання про необхідність періодичного виконання цієї вправи (як варіант знаходження ресурсу і як варіант акумулювання енергії).

При розширенні (*Поле екстензії*) тіло рухається протилежним стисненню чином. Спина прогинається назад, ноги подовжуються, руки розводяться в сторони від тіла, голова піднімається і відводиться від грудей. Першим значним розширенням після дев'яти місяців перебування в утробі матері є процес народження.

Боаделла виділяє три різних види розширення в моторних полях рук. Перший – розтягнення – включає в себе розширення в просторі з одночасним усвідомленням почуття свободи і сили. Позіхання, наприклад, є гарним прикладом поля екстензії, в якому тіло переживає рефлекс розтягування і дозволяє поглиблювати дихання.

Друге розширення пов'язане з темою «в контакт з іншими людьми»: людина простягає руки, щоб бути підтриманою або прийнятою. Емоційні почуття, пов'язані з прийняттям і віддаванням, абсолютно відмінні від почуттів, пов'язаних з розтягуванням.

Третю форму розширення рук він назвав розкриттям. Це делікатне і чутливе дослідження розширення простору серцевої області, при якому людина приходить у контакт з потоками енергії в руках та пальцях і усвідомлює енергетичне поле, що виходить за фізичне тіло.

Студенти під час імпровізаційних сесій частіше апелюють до першої і третьої форми. Перший вид розширення дозволяє активно «включити тіло в життя». Третя форма є хорошим моментом усвідомлення власних патернів взаємодії з навколишнім світом. А саме, наскільки я можу бути відкритим світу (для контакту), або ж я закриваю свій простір. Формування усвідомленого патерну розкриття, а також формування навички слухання себе і навколишнього світу, дозволяють змінити звичні дії, а усвідомлення звичних форм реагування дозволяє статися позитивним якісним змінам у життєвих процесах.

На практиці ми часто стикаємося з тим, що інколи студентам досить складно реально розкритися і на це витрачається велика кількість сил і м'язової енергії. І навіть бажання свідомо змінити патерн, що закриває простір, на більш відкритий рух реалізується (як правило) не з першої спроби, а вимагає хорошої розумової концентрації й інколи сильної витрати енергії. Крім того, щоб зняти сильне м'язове напруження, необхідно певний час над цим працювати.

Наступне поле, *поле тракції*, виявляється, насамперед, в руках. Тракція включає в себе рефлекс хапання, коли дитина вчиться піднімати предмети, незважаючи на їх силу тяжіння, або піднімає саму себе в положення стоячи, хапаючись за стілець або стіл. Тракція проявляється, також, в утриманні предмета, коли його хтось хоче відібрати.

Можна виділити пасивне і активне поле тракції. При пасивній формі людина захоплює руками те, що тягне на себе інший. Тут тракція поєднується з екстензією, оскільки перше подовжується за рахунок другого. При активній формі одна людина тягне до себе іншу супроти її опору: тут тракція поєднується з флексією.

Для активної тракції характерне почуття: «Я хочу тебе», «Дай це мені». Основними темами тут будуть «чіплятися», «міцно триматися», «виснути на своїй власності». У людини, основною орієнтацією якої у світі є хапання і маніпулятивність, у характері переважає поле тракції. Але тому, чия потреба в утриманні недостатньо розвинена або заперечується, важливо розвивати контакт з потребою «тягнути на себе».

*Поле опозиції* протилежне полю тракції, і виражається у відштовхуванні. Найбільш ранні прояви поля опозиції пов'язані з рухами голови людського ембріона, коли він відштовхується від тазового дна (згідно з думкою Шейле Кітцінгер (Sheila Kitzinger).

Коли рухи розширення в ногах дитини зустрічають опір поверхні землі, вона, щоб стояти, відштовхується від неї проти своєї сили тяжіння. До того, як дитина почала повзати, вона, лежачи на животі, відштовхувалась ручками від підлоги, щоб підтримати голівку і мати можливість пізнавати світ. Поле опозиції, як це видно з його назви, пов'язане з правом говорити «ні» і зі створенням кордонів. Це передбачає право захищати свій особистий простір від «доброзичливців» і охочих до вашої території, а так само від непроханих гостей.

Ця якість відштовхування чого-небудь небажаного дуже добре розвинена в озлобленого психопатичного типу особистості, що на кожному кроці боїться маніпуляції. Але для людей, які звикли без протесту здаватися і не відстоюють свої кордони (свідомо чи неусвідомлено), важливо розвивати і практикувати поле опозиції. Це, також, відноситься до тих, кого легко переповнює тривога, хто задихався в дитинстві від гіперопіки матерів.

Оскільки в цьому полі задіяний тип зв'язку, який ми називаємо «контакт із землею», робота з ними корисна, її необхідно координувати з диханням.

Розглянемо ще одне поле – *поле ротації*. Зазвичай дитина обертається під час народження. Вздовж всієї довжини хребта розташовані спеціальні м'язи, так звані «обертачі». Стенлі Келеман підкреслює, що ходіння з розгойдуванням то вліво, то вправо є видом обертальної пульсації.

Для обертання всередину і назовні ноги і руки забезпечені відповідними м'язами. Обертальні рухи допомагають людині досліджувати простір, розташований по обидва боки від основної осі тіла. Ротацію можна використовувати для дослідження нових, невідомих стежок, периферичних по відношенню до основного шляху, таких як, наприклад, латеральне мислення Еварда Боно. Корисно, коли ми заохочуємо компульсивно-прямолінійних людей змінити траєкторію своєї звичної дороги вперед. Але для людей з істеричними тенденціями постійне звертання у бік від основної дороги є ключовою рисою характеру: поле ротації їм служить захистом у викручуванні, розкиданні, хитанні з боку в бік і вивертанні з прямої конфронтації.

З практичного досвіду можемо сказати, що діяльність у цьому полі сприяє розвитку креативного мислення, коли тіло вибудоване і пересування в просторі відбувається при вільній роботі суглобів. Крім того, дане поле дозволяє використовувати сферичний простір (360 градусів), досліджувати спіральні, округлі лінії тіла, тривимірні траєкторії в просторі, які тісно пов'язані з фізичними завданнями підняття ваги і падінь з мінімальним зусиллям. Підйом за дугою вимагає менше м'язових зусиль, а падіння за дугою пом'якшує і зменшує удар, що в свою чергу корелює з темами емоційної стійкості під час стресових ситуацій і можливістю знаходити шляхи виходу з них: як я можу піднятися після падіння і як зуміти впасти, по можливості, без травм.

На відміну від поля ротації, яке розгортає тіло (або його окремий суглоб) в обидва боки від своєї центральної лінії, *поле каналізації* найвищою мірою прямолінійне і сфокусоване. Дії прямо «впливають» з центру тіла. Дитина вчиться надавати напрямок своїм діям: дивитися прямо на вас, вказувати на бажану іграшку або їжу. Поле каналізації пов'язано з метою, його емоційні якості – рішучість, серйозність, обов'язковість і орієнтація на ціль. Для надто цілеспрямованих людей з обсесивними тенденціями і «тунельним» баченням це – бажане поле, що формує характер. Таким людям краще допомагає робота з ротацією або пульсацією. Але для людей з низьким



рівнем фокусування, недостатньо відповідальних, котрі легко «розсіюються», кому важко направити свою увагу, виконати дію або прийняти рішення, робота з полем каналізації буде, безумовно, корисна.

Розглянемо *поле активації*. Локомоція – це подорож, яка зазвичай включає в себе активні рухи рук і ніг при ходінні, плаванні, бігу та стрибках. Активація готує людину до пересування куди-небудь з відносною швидкістю. Людський ембріон практикує плаваючі рухи вже в матці і, народившись, може плавати до того, як навчиться повзати або стояти. Збагнувши майстерність повзання, немовля стає ще більш активним. Ще до цього він тренує такі патерни активності, як брикання ніжками і биття ручками. Основним змістом поля активації є наповнення руху життям і енергією (віталізація), а не спрямування його в якусь особливу площину. Деякі люди живуть зверхактивно та інтенсивно, відпочинок для них виступає «катуванням». У таких людей поле активації в характері: вони завжди в дорозі і не знають, коли зупинитися. Люди з депресивними тенденціями сидять годинами і ніяк не можуть розпочати що-небудь робити. Їх метаболізм знижений, швидкість – чужа для них властивість. Мобілізація поля активації може стати для таких людей шляхом ослаблення лещат депресії. Важливо в такому випадку допомогти людині навчитися стрибати, що супроводжується сильною радістю, органічне ритмічне виконання стрибків, що вимагає особливої координації дихання з флексією і екстензією в колінних суглобах. Слово «надія» в англійській мові має те ж походження, що і слово «стрибок» («hope» – надія, «hop» – стрибок). Тому депресивна людина – та, яка не тільки загубила контакт з надією, але і втратила почуття, що народжується в ногах, колінах і щиколотках від виконання стрибків.

*Поле абсорбції*. Немовля спокійно лежить, вбираючи в себе навколишній світ, як листок, який рухає вітер, чи відпочиває у напівтрансовому стані на грудях. Воно пристосоване для того, щоб отримувати, вбирати в себе враження, стримувати зовнішню активність і максимізувати внутрішнє усвідомлення. Для деяких людей відпочинок, вбирання в себе є іншим стилем життя, який заміняє активність та ініціативність. Поле абсорбції найкраще відомо пасивно залежним людям. Воно їм необхідне, щоб потім почати «ворушитися», перейти від відпочинку до руху.

Але для гіперактивних людей поле абсорбції необхідне, щоб сповільнитися, відпочити, увібрати. Це поле є найменш драматичним з усіх інших полів. Воно пропонує людині просто нічого не робити, дозволити собі приймати всередину, відчутти себе як джерело буття, а не центр «діяння». Вступивши до контакту із внутрішнім життям, зазвичай непомітним за зовнішньою активністю, людина отримує можливість усвідомити стиль своєї поведінки.

*Поле пульсації*. Серце плоду починає битися через 21 день після зачаття. У тілі існує багато пульсацій. Основна пульсація, пов'язана з емоційністю, – це ритм дихання. Вона починається відразу після народження. Обставини народження роблять величезний вплив на наш спосіб дихання. Вдих приносить харчування, заряджає, формує контейнер. Видих забезпечує експресію, вивільнення, відпускання і розрядку (м'яку або сильну). Люди, в яких більш виражений вдих, схильні контейнувати, утримувати. Люди з більш вираженим видихом тяжіють до експресії, вивільнення і розрядки. Спектр від контейнування до вивільнення є одним з основних ритмів нашого життя. Існує певний зв'язок між пульсацією дихання і описаними вище парами моторних полів, особливо першими чотирма. При чергуванні рухів флексії і екстензії, відкриванні та закриванні різних суглобів тіла і синхронізації цих

рухів із ритмом дихання відбувається процес координації (рухів і дихання, рухів і почуттів). Ця координація живе в мікрорухах хребта при розслабленому диханні і може перериватися, коли людина напружена чи інертна.

Заохочуючи ритм відкриття та закриття в ногах і руках, синхронізуючи його з ритмом дихання, ми створюємо певну координацію.

В одному випадку (при використанні прийому контейнування ми робимо рух від себе, розширюючи руки і ноги, на вдиху) будуються кордони і контейнується заряд (енергії, почуттів і т.д.): це корисно в стані страху і слабкості.

У другому випадку (виконуючи прийом вивільнення, ми розширюємося, роблячи рух від себе, на видиху) відбувається розкриття кордонів і з'являється можливість висловити заряджені емоції, що є корисним при станах напруги та блокування.

Як бачимо, моторні поля добре формують основу для подальшого розвитку особистості, пропонуючи чітку структуру дій, і дозволяють вчитися-розвиватися безпосередньо в русі. Будучи важливою складовою нашої невербальної комунікації, допомагають усвідомити, якими є наші особливості та яка специфіка нашої взаємодії з партнерами і світом в цілому з одного боку. З іншого боку – ці знання необхідні для розуміння, як рухи характеризують різні емоційні стани та особливості стану людини, що є необхідним для власного розуміння і формулювання завдань при створенні певних образів під час роботи над композицією.

### Література:

1. Боаделла Д. Моторные поля как основные паттерны потоков движения / Боаделла Дэвид // Энергия и характер : журнал биосинтеза. – Вып. 2, 2002. – С. 3–12.
2. Григоренко Е. Джон Кейдж. Творчество / Е. Григоренко – Київ : Музична Україна, 2012. – 228 с.
3. Гротовський Є. Театр. Ритуал. Перформер : пер. з пол. / Єжи Гротовський. – Львів : Літопис, 1999 – 185 с. – Серія «Мистецтво театру»
4. Делез Ж. Френсис Бэкон: Логика ощущения / Жиль Делез. – СПб. : Machina, 2011. – 176 с.
5. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / под ред. А. П. Копытина. – СПб. : Речь, – 2005. – 80 с.
6. Кнастер М. Мудрость тела : пер. с англ. / М. Кнастер. – Москва : Изд-во Эксмо, 2002. – 496 с. : ил. – (Серия «Мир человека»).
7. Лоуэн А. Удовольствие: Творческий подход к жизни : пер. с англ. / Александр Лоуэн. – Москва : Психотерапия, 2008. – 304 с.
8. Никитин В. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца / В. Никитин. – Москва : Один из лучших, – 2006. – 253 с.
9. Петрушин В. И. Психология и педагогика художественного творчества : учеб. пособие для вузов / В. И. Петрушин. – Москва : Академический Проект, Гаудеамус, 2006. – 490 с.
10. Соесман А. Двенадцать чувств. Врата души. Введение в антропософию / Альберт Соесман. – СПб. : Деметра, – 2003. – 260 с.
11. Contact quarterly: a vehicle for moving ideas. Biannual journal of dance and improvisation: winter/spring 2007 Vol. 32 NO. 1. P. 40–46.
12. Newlove G., Dolby G. Laban for All / Gean Newlove and Gohn Dolby. – New York, 2007. – 255 p.

## 2.2. Контактна імпровізація як засіб самопізнання та самовираження (Л.В. Мова)

Підготовка висококваліфікованих, конкурентоздатних і творчо самореалізованих фахівців із сучасної хореографії є провідним завданням вищої професійної освіти і вимагає створення ряду психолого-педагогічних умов для розвитку творчого потенціалу особистості студента. На сьогодні однією з найважливіших складових хореографічного навчання є робота з техніками імпровізації.

**Імпровізація** (фр. *improvisation*, італ. *improvvisazione*, лат. *improvisus* – непередбачений) – створення художнього твору (наприклад, музичного, поетичного, сценічного) в момент його виконання без попередньої підготовки [29, с. 708].

Імпровізацію розглядають як:

- несподівано виникаючу структуру;
- ситуацію, де важливими є стан «тут і зараз», відчуття власного тіла, самосвідомість і безпосередня дія;
- взаємодію психофізичної структури особи із структурою теперішнього часу і простору.

На перший погляд – досить нескладно, за умови природності рухів, відчуттів і емоційних проявів, коли грамотна постава тіла дозволяє спиратися на потенційні можливості роботи скелету та використання необхідних м'язів для виконання певної дії.

Отже, імпровізація – це рух від початку до певної крапки, що має свою траєкторію, розвиток, історію. В структурі імпровізаційної дії є поняття маркерів (опорних точок) – важливі думки і аргументи згідно з обраною темою, відповідні рухи, жести, дії. Імпровізація відбувається усередині кожного такого аргументу. Розкриття думки ми здійснюємо своїми рухами-діями на підставі тих знань, які отримали в процесі підготовки до виступу. Вищий пілотаж імпровізації – досягти мети в конкретному сенсі. Тоді рухи відбуваються самі, трапляються зустрічі в просторі, знаходяться нові смисли.

Початок дослідження імпровізації у хореографічному мистецтві стосується першої половини ХХ століття. І серед безлічі течій, що вплинули на творчий процес розвитку цієї категорії, можемо виділити гімнастику Дельсарта, філософію Джона Дьюї, погляди Рудольфа Лабана, Меріан Чейс, Бланш Еван, Мері Старк Уайтхаус.

Імпровізацію розглядають не тільки як метод, спосіб творення танцю в момент виконання, але й як логічну і психологічну модель творчого процесу взагалі.

Одним із засновників абстрактного живопису, на дослідження якого у своїй практичній діяльності спираються хореографи, є Василь Кандинський, який вважав, що шлях нового мистецтва – це необхідний перехід від зображення зовнішніх форм світу до їх внутрішнього змісту. Для його творів характерна синестезія, а саме – сприйняття фарб не тільки як оптичних, а і як звукових стимулів. Кандинський класифікував фарби за їх ароматами, звуками та формами. Наприклад, він вважав, що синьому кольору відповідає коло, червоному – квадрат, жовтому – трикутник. Таким чином, свої картини він створював, подібно до музичних симфоній, шукаючи гармонію у поєднанні кольорів.

В. Кандинський отримує певний емоційний відгук глядача завдяки кольору, лінії і абстрактній формі. Замість звичних жанрів розрізняє імпресію, імпровізацію і композицію. Імпресія – вираження безпосередніх вражень від природи або «зовнішньої

природи» – визначає ушляхетнення, мінливі, миттєві відчуття та переживання (від франц. *impression* – враження) [29, с. 303]. Імпровізація – вираження процесів внутрішнього характеру, що виникають несподівано, головним чином несвідомо. Це враження від «внутрішньої природи», «внутрішнього імпульсу». Композиція – синтез вражень як від «зовнішньої», так і від «внутрішньої» природи [1, с. 504].

Танцювальна культура має необмежені можливості для розвитку особистості. Вона виховує вміння бачити і розуміти красу рухів людського тіла, сприймати його лінії і форми, емоційну насиченість та можливість відчувати.

Імпровізація в хореографічному мистецтві вимагає виходу за рамки звичного мислення, уважного ставлення до свого тіла, до особистих внутрішніх імпульсів, які стають «співавторами» імпровізаційної дії.

Як уже зазначалося раніше, досвід практичної роботи дозволяє хореографам визначати імпровізацію, як несподівано виникаючу структуру, певну модель, що базується на використанні нашої інстинктивної здатності переміщення в просторі, схожої на подібні явища в природних системах, що самоорганізуються, наприклад, зграя птахів або риб. Зграя може бути дуже згурпована і потребувати невеликої частини середовища, а може, навпаки, маючи малу щільність, займати максимальний простір. Ми шукаємо способи розкриття тілесної уяви, звертаючись до кінестетики, сенсорики, архітектури, і застосовуємо цю інформацію в дослідженні створення ансамблевих форм.

Під час занять увага приділяється спеціальному розігріванню, що налаштовує на індивідуальну роботу. Такого роду практика, в якій використовуються елементи технік «реліз» (*Release technique*), «Боді-Майнд-Сентерінг» (*Body Mind Centering*), «техніка Александера» (*the Alexander Technique*), спрямована на розвиток «усвідомленості» і «наміру», сприяє поліпшенню і збагаченню лексики танцю. Теоретичною базою є синергетика та результати сучасних міждисциплінарних досліджень з емпіричної анатомії, фізіології, біомеханіки, фізики, психології, нейропсихології, соціології та мистецтва.

Отже, можна стверджувати, що для людини, яка практикує заняття імпровізацією, характерними є **три етапи** розвитку власного танцю:

Первісна несвідомо рухова активність, яка відзначається високою відвертістю, спонтанністю почуттів. Головною є емоційна складова, а рухи непередбачувані, хаотичні, часто не мають форми, не запам'ятовуються. При повторі музики рухова відповідь може бути виражена в іншій моторній варіації.

На цьому етапі здійснюється творча обробка спонтанного рухового матеріалу, певна систематизація. Можна сказати, що формується емоційно-руховий алфавіт та словник виразної мови руху. Це відбувається свідомо, згідно з отриманими знаннями та власним досвідом стосовно відчуття власної ваги, якості рухів, просторових характеристик, уваги та ін., завдяки диференціації та поєднанню процесів, що відбуваються у внутрішньому та зовнішньому просторі особистості.

Цей етап характеризується високим рівнем усвідомлення рухових процесів, які виникають від внутрішнього імпульсу і мають прояв та розвиток у зовнішньому просторі.

Результатом практики імпровізації є розширення усвідомленого тілесного і рухового лексичного матеріалу, усвідомлення власних патернів рухів як певного



стилю взаємодії з оточуючими і простором, формування відкритості до нових знань, можливостей, дій.

На сьогодні імпровізація є привабливою для багатьох дослідників різних галузей науки. Так, сутність імпровізації розглядали Е. Міхеєва (як засіб танцювально-рухової терапії), В. Козлов, А. Гіршон, Н. Веремеєнко (як інтеграційну танцювально-рухову терапію), Л. Мова (як потенціал для розвитку особистості та професійну необхідність для танцівників сучасного напрямку), А. Рахманов (як терапевтичний потенціал контактної імпровізації), М. Лідерс (дослідження «Контактна імпровізація – танець або світогляд?»), Р. Баранов (як засновник контактної імпровізації в Україні).

Контактна імпровізація – танець, в якому імпровізація будується навколо точки контакту з партнером. Контактна імпровізація є однією з форм вільного танцю.

Можна зробити висновок, що контактна імпровізація – це самостійний танцювальний стиль, який поєднує в собі природність і простоту форми, не вимагає ніяких особливих фізичних даних і танцювальних навичок, але значно цікавіше розвивається процес взаємодії, коли люди розуміють, що таке природна будова тіла, природні принципи руху та мають високий рівень прийняття інших. Танцівники імпровізують, спілкуючись мовою дотиків, зберігаючи точку контакту. Крім того, існує можливість різноманітних обертів, зльотів і стрибків з використанням всієї поверхні тіла. При цьому необхідним є уважне ставлення партнерів один до одного.



*Фестиваль сучасного танцю «Білий лелека», перформанс студентів кафедри сучасної хореографії КНУКіМ, 2014р., хореографія: О. Кебас, Л. Мова*

Контактний танець має певне забарвлення та розвиток, адже направляється бажанням партнерів:

- зберігати (чи не зберігати) фізичний контакт;

- продовжувати взаємний пошук опори;
- брати на себе лідерську позицію, орієнтуватись на пропозиції партнера, чи залишатися на рівних.

Учасники не знають наперед, куди приведе їх рух. У міру усвідомлення відчуття ваги, інерції та балансу є можливість навчитися розслаблятися, звільнятися від зайвого м'язового напруження і відмовлятися від намірів і установок, що є звичними, але, можливо, непродуктивними.

Технічно контактна імпровізація є танець, що слідує за зміщенням точки контакту між тілами партнерів. Як правило, це дві людини рухаються разом, у зіткненні, підтримуючи спонтанний тілесний, фізичний діалог через кінестетичні чуттєві сигнали розподілу ваги і інерції.

Контактна імпровізація – напрям, що виник у колі хореографічних пошуків – надалі стала об'єктом уваги психотерапевтів, які працюють з рухом взагалі, а відповідно, танцювально-рухових терапевтів зокрема. Про великий потенціал контактної імпровізації у сфері дослідження взаємовідносин на тілесному рівні згадують такі автори як Цинтія Новак (Cynthia Novack), Адвоа Лемію (Adwoa Lemieux), А. Гіршон, А. Р. Рахманова, Ен Брук (Ann Brook), М. А. Лідерс, Томас Калтербрунер (Thomas Kaltенbrunner). Так, наприклад Томас Калтербрунер зазначає: «Контактний дует відображає безліч психологічно релевантних аспектів: інтимність, довіра, нерішучість, кордони, твердження, залежність, свобода, взаємодопомога, контроль, ризик приймати, відпускання» [30]. Можна додати наступні теми до цього переліку: увага, близькість, розподіл ролей, можливість партнерської взаємодії, здатність адаптації, творчість, спонтанність, гра.

Контактна імпровізація – це синтетичне явище сучасного мистецтва перформансу, яке виникло і інтенсивно розвивається на перетині театру і танцювальної практики. Вона являє собою спонтанну форму танцю, яка залучає два тіла до руху і будується навколо точки контакту з партнером [12]. Також її розглядають і як особливу комунікативну практику [11, 12].

Р. В. Баранов – людина, яка першою почала проводити заняття з контактної імпровізації в Україні, під час проведення занять акцентує увагу на основних принципах, котрі дозволяють відчутти сутність контактної імпровізації. Вони полягають у десяти позиціях (з найпопулярнішого журналу про контактну імпровізацію «Contact Quarterly» у перекладі російських «контактників» Віталія Конанова і Ольги Сорокіної):

1. Рух слідує за точкою контакту, яка змінюється між тілами партнерів і акцентується при зіткненні двох тіл; пошук взаємних просторових траєкторій при взаємодії з вагою тіла; взаємне відчуття партнерів, їхніх намірів щодо фізичного контакту і пошуку взаємної опори – стають основою композиції або танцю.

2. Відчувати шкірою. Майже кожен фізичний контакт між партнерами направлений на використання всіх поверхонь тіла для підтримки власної ваги і ваги партнера.

3. Перетікання: увага направлена на сегментацію тіла і рух відбувається одночасно в декількох напрямках. Послідовне включення частин тіла у поєднанні з їхнім посилом у різних напрямках; постійна зміна ваги на сусідні сегменти, що розширює можливості імпровізації і пом'якшує падіння і перекочування. Сегментація тіла і множинність напрямів руху створює ефект суглоб частоти.

4. Відчуття руху зсередини. Орієнтація і увага зосереджені на внутрішньому просторі тіла, вторинна увага – на формі тіла у просторі. Контактні імпровізатори велику частину часу проводять, концентруючи увагу всередині тіла з метою відчуття якнайтонших змін ваги задля безпеки обох партнерів. Майстри можуть частіше, ніж початківці, свідомо проектувати своє тіло у простір.

5. Використання сферичного простору (360 градусів) – тривимірні траєкторії у просторі, що окреслюють спіральні, викривлені округлі лінії тіла. Ці траєкторії тісно пов'язані з фізичними завданнями підняття ваги і падіння з мінімальним зусиллям, адже підйом за дугою вимагає менших м'язових зусиль, а падіння за дугою зменшує удар.

6. Народження спільного руху за інерцією – вільне, що набирає силу потоку руху у поєднанні з почерговим активним і пасивним використанням ваги. Контактні імпровізатори часто роблять акцент на безперервності руху. Вони можуть активно тягнути, штовхати або піднімати, підкоряючись пориву енергії, або пасивно дозволяти інерції захоплювати їх.

7. Присутність глядачів. Свідома неформальність презентації, у формі практики або джему (неформальному просторі, де учасники можуть практикувати танець). Наближеність до аудиторії, що сидить зазвичай по колу без формально позначеної сцени. Контактна імпровізація може відбуватися, коли глядачі тільки входять до залу, так що початок вистави є невизначеним. Перформанс нагадує контактний джем, де відсутнє спеціальне сценічне світло, декорації, мізансцени, сценічний одяг.

8. Танцівник – це звичайна людина. Танцівники, як правило, уникають рухів, що чітко асоціюються з традиційною технікою танцю і не роблять відмінностей між повсякденними рухами і танцювальними: вони поправляють одяг, сміються, кашляють, причісуються, якщо це необхідно, прямо на сцені і, як правило, не дивляться на глядачів.

9. Дозволити танцю здійснитися. Хореографічні структури організовані у послідовність дуетів, іноді тріо або великих груп і з безперервною фізичною взаємодією танцівників. Такі елементи хореографії, як організація простору, вибір теми руху, використання драматичних жестів, дуже рідко використовуються прогнозовано. Але хореографічні форми виникають, все ж таки, з динаміки зміни учасників із неминучих настроїв і станів у процесі імпровізації.

10. Кожен учасник однаково важливий. Відсутність зовнішніх ознак відмінності між танцівниками, таких як порядок виходу, тривалість танцю, костюм. Якість руху у контактній імпровізації підсилює цей ефект.

Сьогодні контактну імпровізацію виконують, як окрему форму танцю, відмінну від ранніх експериментів Стіва Пекстона. Цей танець продовжує розвиватися завдяки практикуючим контактну імпровізацію в усьому світі, а також завдяки своїй відкритості для інших напрямків, не тільки танцювальних, але і спортивних. Крім того, практичні психологи все частіше застосовують його, як один із засобів танцювально-рухової терапії в роботі з клієнтами.

Незважаючи на те, що контактна імпровізація за визначенням є спонтанною формою танцю, у неї є своя техніка, тобто досить загальні принципи організації роботи [11]. При організації робочого простору для практикуючих контактну імпровізацію, як правило, спираються на наступні принципи:

1. Прийняття унікальності та неповторності кожної особистості і її права на самовираження.

2. Прагнення до відкритого і безпосереднього контакту між людьми.

3. Важливість чуттєвого переживання «тут і тепер», а не аналізу, переживання, що виникає в процесі реальних міжособистісних взаємин, щирого та емоційного діалогу («зустрічі») [16].

Характерною особливістю контактної імпровізації як особливої форми танцю є те, що танцюючі люди можуть контактувати один з одним різними частинами тіла (долоні, плечі, лікті, стегна, живіт, спина і т.д.). При цьому, під час танцю точка контакту постійно переміщується, створюючи енергію, яка спрямовує рух. Учасники танцю самостійно вирішують, чи будуть вони підтримувати контакт у наступний момент взаємодії, наскільки тісним буде цей контакт і т.п. Для партнерів важливо прислухатися до відчуттів власного тіла, передбачати наступні дії партнера, не боятися пробувати різні варіанти рухів. Важливо зберігати стан спокою, постійно підтримуючи діалог з партнером [12, 18].

У контактній імпровізації можуть використовуватися дотики, підтримки (наприклад, коли один учасник приймає вагу партнера на свою спину і при цьому підтримується контакт «спина до спини»), спіралеподібні рухи, перевороти, підстрибування, падіння та ін. Для партнерів важливим являється не те, яким вийде танець з естетичної точки зору, а сам факт його здійснення. Тому в ході танцю партнери можуть зупинятися, поправляти одяг, відпочивати і т.п. Крім того, під час виконання цих танцювальних рухів основна увага спрямована в першу чергу на експерименти з рухом, власними тілесними можливостями, а не на емоції, почуття або на побудову відносин [12].

Оскільки в рамках контактної імпровізації люди практикують досить екстремальні форми взаємодії в танці, які передбачають тісний тілесний контакт і можуть призвести до травм у разі неправильної їх побудови, то перед початком роботи учасники повинні бути проінформовані про те, яким чином краще планувати взаємодію в ході танцю, відповідно до правил, яких слід дотримуватися. Це дозволить досягти безпеки учасників у просторі руху на заняттях з контактної імпровізації.

На думку А. Гіршон, безпека – це найголовніший принцип контактної імпровізації, оскільки без відчуття безпеки (як фізичної, так і ментальної) жоден інший принцип цього напрямку не буде працювати [28].

Одне з основних правил, яким повинні керуватись учасники груп контактної імпровізації, щоб уникнути травм під час роботи, є виконання на хорошому рівні розігріву тіла на початку кожного заняття. Адже гнучкість оберігає людину від зайвої напруги м'язів і забезпечує їй можливість усвідомлення діапазону рухів різних частин тіла.

Імпровізуючи в групі, учасники мають бути ознайомлені з техніками падіння. Важливо не перекочуватися і не віддавати вагу на коліна, щиколотки і голову партнера – ці делікатні частини тіла не можна перевантажувати зайвою вагою. Подібне правило діє і відносно цих же частин тіла самого учасника. Також, важливо апелювати до анатомічних знань (знати основні кістки та суглоби тіла), що значно зменшить вірогідність травмування на початкових етапах опанування техніки контактної імпровізації.

Іноді учасники приймають вагу партнера, коли реально доцільніше було б розійтися. Тому в багатьох випадках краще чесно відпустити партнера або скотитися



з нього, щоб не пошкодити власне тіло. Також, не варто віддавати власну вагу в тому випадку, коли у партнера немає «заземлення» і він перекочується на п'яти. Варто пам'ятати, що кожен відповідає за власну безпеку самостійно і чим точніше усвідомлення власного вибору дії, тим краще це зрозуміло партнераві і тим більше шансів на цікаву взаємодію, а не на взаємні претензії.

Як правило, заняття з контактної імпровізації проводяться в груповій формі під керівництвом одного або декількох викладачів, які мають достатній практичний досвід.

Заняття мають певну структуру. Зазвичай вони починаються з розігріву. Основним завданням цього етапу є зняття фізичного та психологічного напруження учасників, розслаблення та звільнення м'язів від зайвої напруги і розкриття суглобів. При підготовці тіла до танцю частіше використовують комплекс спеціальних вправ, який може включати елементи технік масажу, дихальні вправи, соматик та реліз-техніки і т.п.

Після розігріву слідує основні вправи, які передбачають експериментування з рухом, тобто безпосередньо танець. Зазвичай в рамках окремого заняття, як і в рамках циклу зустрічей, основний принцип використання вправ – «від простіших до складніших»: від дотику один до одного, роботи із заземленням і центруванням до експериментів з гравітацією та інерцією, балансом та контрбалансом. Також, може бути запропоновано дослідження усвідомленого і спонтанного руху, аналіз кінестетичних образів і відносин в дуєті та тріо.

У кінці заняття учасники з викладачем зазвичай організують джеми. Це відбувається в такий спосіб: всі учасники утворюють коло, один з них виходить в центр і починає танцювати, потім до нього приєднується другий, і вони танцюють разом, потім до них підключається третій і т.д., поки не приєднається вся група.

Оцінюючи терапевтичний ефект від занять з контактної імпровізації, практичні психологи протягом довгого часу відзначали, що вона не є терапією, але заняття в рамках цього підходу однозначно можуть дати терапевтичний ефект.

Замкнені, інтравертовані люди після відвідування груп контактної імпровізації стають більш відкритими, гнучкими, легше встановлюють контакт з іншими, набувають універсальних навичок творчого підходу до будь-якої комунікації, а екстравертовані люди краще усвідомлюють цінність власних кордонів, вчаться глибше розуміти себе [12, 13, 16].

Отже, можна стверджувати, що на сьогодні контактна імпровізація – це певна універсальна фізична практика, яка:

- сприятливо впливає на тіло людини, розвиває і оздоровлює його, надає йому гнучкості, пластичності, наповнює легкістю і життєвою силою;
- розвиває вміння слухати, чути і розуміти власне тіло, розкриватися і діяти природньо, використовуючи рухи за принципом «максимум ефективності за мінімальних енерговитрат»;
- у психологічному плані дозволяє навчитися більшою мірою довіряти собі, іншим людям, навчитися брати відповідальність за власні дії та діяти в парі (контакті);
- розкрити власний творчий потенціал.

Коли велика кількість «контактників» працює разом, то створюється своєрідне соціальне поле.

Сам Стів Пекстон зазначав: «Я думаю, що заняття контактною імпровізацією формують хороший, відкритий розум, прийняття навколишнього світу, ведуть до згоди між людьми» [13].

Отже, виділяють деякі основні теми, з якими працює контактна імпровізація [23]:

– дослідження уваги до себе, до партнера в контактному танці: можливість «бути в потоці», довіряючи відчуттям тіла і знижуючи звичний контроль рухів; танець «тут і зараз», дослідження того, що змушує забувати про партнера навіть під час фізичного контакту з ним. Дослідження ілюзій щодо себе, партнера, взаємних відносин та їхнього результату;

– дослідження теми власних тілесних кордонів і меж контакту з партнером: контакт на дистанції і безпосередній тілесний контакт; входження до контакту, вихід з контакту, експериментування з відмовою в контакті і з запрошенням до взаємодії; сказати «так» – «ні» контакту;

– чутливість, сексуальність: «Дотик інтимний, а інтимний дотик може бути сексуальним» [23];

– близькість, яка не є сексуальною; близькість прийняття, дозвіл собі і партнеру бути – бути природнім;

– дослідження ролей керуючого і керованого, їх значення для учасників: вплив усвідомлення тієї чи іншої ролі на загальний танець; взаємодія з заданою ролі керуючого і керованого зі спонтанною зміною ролей; поняття партнерської взаємодії;

– робота з вагою тіла: дослідження власної ваги тіла, експериментування з втратою балансу і його концентруванням; дослідження можливостей передавання ваги власного тіла і підтримування ваги партнера; контакт із закритими очима;

– дезорієнтація (вона може траплятися досить часто, внаслідок використання обома партнерами цілісної кінесфери, всі 360 градусів) – комфорт в умовах дезорієнтації, завдяки сприйняттю її, як можливості спонтанного рішення; збереження усвідомленості у русі, бачення світу, навколишнього середовища з різних ракурсів;

– гра, спонтанність у відносинах з іншими людьми: спільна творчість, адже в контактній імпровізації немає схем, є тільки навички взаємодії і руху, тому кожен танець – це нова історія, яку створюють два партнери, незалежно від їх ролей.

Контактна імпровізація – це діяльність, споріднена з дуетними формами, такими як обійми, боротьба, східні мистецтва і танець, що охоплює діапазон рухів від спокійного і без зусиль до високо атлетичного. Спосіб розслабленого, постійно усвідомлюваного руху, який знаходиться в потоці, диктує основи форми: танцівники залишаються у фізичному контакті, що взаємно підтримується і оновлюється в процесі медитації над фізичними законами (гравітацією, імпульсом, інерцією і тертям), які відносяться до їх маси. Партнери прагнуть не досягти результату, а, скоріше, зустрітися з фізичною реальністю, що постійно змінюється, відповідно до розташування і енергії.

У цьому визначенні контактної імпровізації є все, що необхідно для її розуміння. Але для того, щоб добре зрозуміти цей процес, короткого вислову не вистачить – потрібно безліч інших пояснень, практики і досвіду, через який повинен пройти кожен.

Контактна імпровізація була створена американським танцівником та хореографом Стівом Пекстоном у 1972 р. Стів народився і виріс у Арізоні. Він був атлетом, гімнастом, займався бойовими мистецтвами та сучасним танцем і привніс багато різних видів фізичних практик, якими володів, до свого танцю. Приїхав до

Нью-Йорка навчатися і почав працювати у танцювальній компанії Хосе Лімона, а згодом – в інших танцювальних компаніях класичного модерну.

На початку 60-х рр. Стів танцював у компанії Мерса Каннінгема – хореограф-революціонера, який співпрацював з музикантом, композитором і артистом Джоном Кейджем. Кейдж був впливовою особою для розвитку нового погляду на практики танцю та музики в Америці та світі і попросив свого протеже Роберта Елліс Данна, який акомпонував трупі Марти Грехем, дати клас із композицій у студії Каннінгема молодим професійним танцівникам.

Боб Данн підштовхнув танцівників розширити своє уявлення про танець та мистецтво. Який вид руху може бути танцем? Де може відбуватися вистава? Звідки може спостерігати глядач? Який звук та світлове оформлення доречно? У якості домашнього завдання учні підготували вистави: Тріша Браун поставила композицію танцю, що одночасно відбувався на декількох дахах Манхеттену; Лусінда Чайлд зробила постановку, глядачі якої знаходились у студії «лофт» та отримували інструкції через магнітофонний звукозапис, на що дивитися на вулиці, де танцівники, виступаючи серед пішоходів, привертати увагу. Стів зробив постановку з великою групою людей, які танцювали «маленький танець» (маленькі рефлексивні рухи, що виникають, коли людина стоїть нерухомо) під назвою «Стан».

Танцівники класу Боба Данна багато експериментували і були в захваті від взаємних пропозицій.

З 1962 р. по 1965 р. у «Танцювальному театрі Дžadсон» відбулося чимало цікавих виступів.

Цей період відкрив нові можливості для танцювальних рухів. Івонна Райнер, важлива фігура у танцювальній революції, створила проект під назвою «Безперервний проект – змінюється щоденно», який згодом став колективним. Пекстон був учасником цієї групи. Проект переріс у Гранд Юніон – танцювально-театральну-імпровізаційну групу, яка включала, також, Девіда Гордона, Трішу Браун, Барбару Ділей, Дугласа Данна, Ненсі Грін та ін. Учасники були танцівниками різних компаній і коли збирались разом, не мали плану та поставленої хореографії. Готуючи спонтанні перформанси (вистави), вони використовували все, що було під рукою – реквізит, світло, музику, текст, костюми, рухи – щоб збудувати свій імпровізаційний танцювальний театр.

У 1972 р. Гранд Юніон був запрошений до Оберлінського коледжу. Протягом місяця кожен член компанії давав технічний клас вранці та перформативний клас по обіді. Перформативний клас Стіва Пекстона був лише для чоловіків – він тренував їх в умовах крайнощів (орієнтації та дезорієнтації): стояти спокійно та переживати «маленький танець» балансування, а потім практикувати великі падіння, перекиди за принципом айкідо.

У кінці місяця Пекстон зробив виставу під назвою «Магnezіум», учасниками якої були тільки чоловіки і представив її у спортивному залі на матах. Глядачі дивились з верхнього поверху. Чоловіки починали танець, стоячи спокійно, а потім поступово виводили себе з балансу, падаючи у просторі, кидаючи себе на мати, перекочувались, вставали, створюючи м'які зіткнення, наче вони були нетверезими. Це тривало близько 10 хвилин і завершувалося знову у непорушному стані.

Навесні 1972 р. Пекстон поїхав викладати до Беннінгтонського коледжу, де продовжив розвивати свої ідеї з «Магnezіума». Він отримав невеликий грант на

подорож і вирішив зібрати групу танцівників у Нью-Йорку з метою створення перформативного проекту, для чого запросив молодих танцівників, з якими зустрічався як вчитель у Оберлінському коледжі (Ненсі Старк Сміт та Курт Сіддал), у Беннінгтонському коледжі (Ніта Літл, Лора Чапман та інші) та в коледжі Родчестера (Даніел Лепкофф, Давід Вудбері та ін.), і деяких колег з Нью-Йорка.

Після тижня практики у студії група переїхала до художньої галереї Джона Вебера, де встановили мати і виступали кожного дня по 5 годин протягом тижня. Це були перші виступи з контактною імпровізацією. Люди, які приходили до галереї, могли просто пройти повз, затриматись на 5 хвилин або присісти на підлогу і подивитись довше. Деякі повертались наступного дня. Танцівники практикували кидати себе у простір і ловити, «маленький танець», дуети. Ці виступи тривали тиждень, після чого проект завершився.

Після події у галереї Джона Вебера танцівники роз'їхались, але багато хто з них був зацікавлений продовжувати досліджувати танець, створений зі Стівом Пекстоном.

Впродовж наступних кількох років Стів Пекстон збирав маленьку групу для виступів – Ніта Літл, Ненсі Старк Сміт, Курт Сіддал, Даніел Лепкофф, Девід Вудбері були постійними учасниками. Через три роки, у 1975 р., Старк Сміт ініціювала створення компанії під назвою «Ре-Юніон» (з англ. – «об'єднані заново») разом із Стівом Пекстоном, Нітою Літл та Куртом Сіддалом. Протягом кількох років вони щорічно влаштовували тури Західним побережжям, даючи класи та виступаючи з контактною імпровізацією.

Працюючи з контактною імпровізацією, хореографи звертають увагу на питання безпеки під час тренувань і виступів, адже спроби аматорів повторити такі прості, на перший погляд, рухи професіоналів, іноді призводили до травмувань. Тому колективом згодом було прийняте рішення про реєстрацію авторських прав на їхню роботу, щоб усі, хто хотіли приєднатися до мистецтва контактної імпровізації, спочатку проходили навчальний курс у його засновників. Та на останньому етапі підписання відповідних паперів хореографи все-таки вирішили не контролювати природній процес розвитку, а просто залучити якомога більше зацікавлених людей до фахового спілкування через тематичний «Вісник», на сторінках якого можна було б ділитися власними зауваженнями, досягненнями, отримати кваліфіковану пораду.

Це був старт «Контактного вісника» (1975 р.), що зараз є журналом «Контакт Квотерлі» (із «Вісником» всередині), і завданням якого було заохочення людей залишатися на зв'язку задля спілкування про те, як вони ведуть свою роботу.

Після першого туру «Ре-Юніону» у 1975 р. кількість «контактників» значно зросла. З того часу багато вчителів та перформерів зробили значний внесок до розвитку цієї танцювальної форми як практики. Крім того, у кінці 70-х – на початку 80-х рр. було створено декілька видатних контактних компаній: «Mangrove», «Contactworks», «Catpoto», «Fulcrum», «Freelance» та ін. у Сан-Франциско, Міннеаполісі, Монреалі, Ванкувері та Нью-Йорку, кожна з яких привнесла свій власний оригінальний підхід до основної суті роботи.

Треба зауважити, що немає встановленої педагогіки та сертифікованого способу викладання контактної імпровізації. Люди багато чому вчаться, коли намагаються навчити інших. Через цю свободу у викладанні була створена величезна кількість навчального матеріалу – принципів, вправ, структур, форматів, що стало частиною канону.

Культурні традиції і мода змінювались, а контактна імпровізація незмінно лишалася завжди свіжою і актуальною [15].



## Література:

1. Балет : енциклопедія. / гл. ред. Ю. Н. Григорович. – Москва : Совет. енцикл., 1981. – 623 с. : ил.
2. Боно Э. Серьёзное творческое мышление / Э. Боно ; [пер.с англ. Д. Я. Онацкая]. – Минск : Попурри, 2005. – 416 с.
3. Брушлинский А. В. К психологии творческого процесса / А. В. Брушлинский // Человек, творчество, наука. – Москва, 1967. – С. 13–65.
4. Галин А. Л. Психологические особенности творческого поведения / А. Л. Галин. – Новосибирск : НГУ, 2001. – 228 с.
5. Высказывания великих о танце [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.annet.hut1.ru/viskazivania.htm>. – Загл. с экрана.
6. Гіршон А. Імпровізація і хореографія. Контактна імпровізація [Електронний ресурс] / А. Гіршон. – Альманах №1. – 1999. – Режим доступу: <http://girshon.ru/article/improvizatsiya-i-horeografiya/>. – Назва з екрана.
7. Долгих Ю. И. Импрровизация как средство воспитания творческого самочувствия актеров. Самарская государственная академия культуры и искусств [Электронный ресурс] / Ю. И. Долгих. – Режим доступа: [http://www.acis.vis.ru/8/1/1\\_11/dolgh.htm](http://www.acis.vis.ru/8/1/1_11/dolgh.htm). – Загл. с экрана.
8. История контактной импровизации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://helppsyh.ru/content/istoriya-kontaktnoy-improvizacii>. – Загл. с экрана.
9. Козлов В. В., Гиршон А. Е., Веремеенко Н. И. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко – изд. 2-е, расш. и доп. – СПб. : Речь, 2006. – 268 с.
10. Контактная импровизация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.girshon.ru/index.php/stati-po-tancevalnoj-kontaktnoj-improvizacii-i-performansu/articles/kontaktная-improvizacija.html>. – Загл. с экрана.
11. Контактная импровизация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gnozis.info/?q=node/3137>. – Загл. с экрана.
12. Контактная импровизация – больше, чем танец [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://helppsyh.ru/content/kontaktная-improvizaciya>. – Загл. с экрана.
13. Контактная импровизация как средство танцевально-двигательной терапии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.girshon.ru/index.php/stati-po-tancevalnoj-kontaktnoj-improvizacii-i-performansu/articles/kontaktная-improvizacija-kak-sredstvo-tancevalno-dvigatel-nojterapii.html>. – Загл. с экрана.
14. Костевич В. Систематизація досвіду застосування контактної імпровізації як засобу ТРТ. Простір арт-терапії : зб. наук. ст. / В. Костевич ; редкол. : Лушин П. В., Чуприков А. П., [та ін.]. – Київ : Вид-во «Золоті Ворота», 2010. – Вип. 1 (7). – С. 38–47.
15. Краткая история контактной импровизации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.contactimprovisation.ru/articles/podrobnee.php?nomer=19>. – Загл. с экрана.
16. Лидерс М. А. Контактная импровизация – танец или мировоззрение / М. А. Лидерс // Журнал практ. психолога. – № 3. – 2005. – С. 188–191.
17. Мартиненко О. В. Творчий розвиток дошкільників засобами танцювальної імпровізації в системі позашкільної освіти / О. В. Мартиненко // Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти : [монографія] / Вільчковський Є. С., Денисенко Н. Ф., Цось А. В., Шиян Б. М. [та ін.]. – Запоріжжя : ЗОІППО, 2010. – С. 215–236.

18. Мартынова М. А. Контактная импровизация в контексте психологической практики // Актуальные вопросы современной психологии : материалы II междунар. заоч. науч. конф. (г. Челябинск, февр. 2013 г.). – Челябинск : Два комсомольца, 2013. – С. 22–29.
19. Михеева Е. Контактная импровизация как средство танцевально-двигательной терапии (по материалам диссертации Adwoa Lemieux) [Электронный ресурс] / Е. Михеева. – Режим доступа: <http://www.girshon.ru/txt/adwoa.htm>. – Загл. с экрана.
20. Мова Л. В. Движение как возможность видеть глубину. Современный танцевально-двигательный терапевт: традиции и инновации в развитии Российской школы ТДТ : сб. ст. VI науч.-практ. конф., 24-27 июня 2010 года / Л. В. Мова ; под ред. Е. В. Буренковой. – Пенза : ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2010. – С. 31–38.
21. Мова Л. В. Танец – путь к внутренней и внешней гармонии (возможности использования танцевально-двигательного направления практической психологи в работе социальных служб). / Л. В. Мова // Соціальна служба в Україні: соціально-психологічні засади формування й ефективного функціонування : матеріали наук.-практ. конф. ; редкол. : В. В. Москаленко, Н. І. Кривоконь, Н. М. Дембицька. – Київ : Фенікс, 2005. – С. 341–345.
22. Мова Л. В. Три плоскости творческой жизни / Л. В. Мова // Простір арт-терапії: можливості та перспективи : Т. 2 : матеріали IV міждисциплінарної наук.-практ. конф. з міжнар. участю ; наук. ред.. А. П. Чуприкова, О. А. Бреусенка-Кузнецова, О. Л. Вознесенської. – Київ, 2008. – С. 43–48.
23. Морено Д. Театр спонтанности / Д. Морено. – Красноярск : Фонд ментального здоровья, 1993. – 125 с.
24. Рахманова А. Р. Терапевтический потенциал контактной импровизации [Электронный ресурс] / А. Р. Рахманова. – Режим доступа: <http://www.exat-edu.ru/page.php?id=173>. – Загл. с экрана.
25. Рунин Б. М. О психологии импровизации / Б. М. Рунин // Психология процессов художественного творчества : сборник // сост. проф. К. Сельчёнок. – Ленинград, 1980. – С. 45 – 57.
26. Руссу Н. В. Субъект-объективные основания импровизации как вида творческой деятельности в хореографии : автореф. дис. на соискание научн. степени канд. филос. наук : спец. 09.00.01 «Онтология, гносеология, феноменология» / Н. В. Руссу. – Кемерово, 2006. – 22 с.
27. Сандомирский М. Е. Психосоматика и телесная психотерапия : практическое рук. / М. Е. Сандомирский. – Москва : Независимая фирма «Класс», 2005. – 592с.
28. Техника контактной импровизации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.girshon.ru/index.php/stati-po-tancevalnoj-kontaktnoj-improvizacii-i-performansu/articles/texnika-kontaktnoj-improvizacii.html>. – Загл. с экрана.
29. Сучасний тлумачний словник української мови : 65000 слів / за заг. ред. В. В. Дубічинського. – Харків : Школа, 2006. – 1008 с.
30. Brook A. Contact Improvisation and Body-Mind Centering: A Manual for Learning and Teaching Movement [Electronic resource] / Ann Brook // Manual. Self-published. Mode of access: <http://web.me.com/annbrook/annbrookwebsite.com/Home.html>. – Title from the screen.
31. Cynthia Jean Novack. Sharing the dance: contact improvisation and American culture / Cynthia Jean Novack. – University of Wisconsin : Press, 1990. – 280 p.
32. Thomas Kaltenbrunner. Contact improvisation: moving – dancing – interaction / Thomas Kaltenbrunner. – Oxford : Meyer und Meyer, (UK) Ltd., 2nd edition 2004. – 128 p.

## РОЗДІЛ 3

### СУЧАСНИЙ ПОПУЛЯРНИЙ ТАНЕЦЬ

#### 3.1. Соціальні танці як своєрідна форма спілкування

(А.В. Журавльова)

Танець і танцювальна культура завжди мали велике значення для людини, тому що саме у танці відображались різні сторони світосприйняття. Під час виконання танцювальних композицій «спілкувалися, закохувались, сперечались, одним словом – вирішувались людські долі...» [19, с. 7].

За останнє десятиліття інтерес до танцю у світі стрімко виріс: з'явилося багато хореографічних студій, розвиваються нові танцювальні стилі, проводяться фестивалі та шоу-програми з хореографічного мистецтва, які транслюються на телебаченні та висвітлюються у ЗМІ; створена індустрія з виробництва танцювальних відео-уроків в Інтернеті. Сучасні документальні та художні кінофільми, рекламне відео також стали сферою використання хореографії завдяки активному залученню хореографічного матеріалу та пластичних образів. Отже, на сьогодні танець став центром уваги, джерелом натхнення і стилем життя багатьох людей, залишаючись при цьому одним із найпопулярніших засобів відпочинку та спілкування.

Термін «популярний танець» (синонім «модний») означає танець, який танцюють всі, тому що він подобається. Визначення «популярний» ґрунтується на масових, зазвичай не суворих, смаках, які господарюють у певний момент у суспільстві. Успіх об'єкту (танцю) при визначенні «популярний» може не відповідати його дійсній цінності. Він може стати популярним відносно швидко [11, с. 277].

Популярні танцювальні напрями можна умовно розділити на дві категорії:

**Соціальні танці (Social dance).** Серед них:

- *Танці в стилі «латін»* – мамбо, сальса, бачата, меренге та ін.;
- *Танці в стилі «свінг»* – лінді-хоп, бугі-вугі та ін.;
- *Аргентинське танго;*
- *Хастл.*

**Молодіжні танці (танці, якими захоплюється молодь переважно до 25 років).**

Їх можна розділити на:

- *Вуличні танцювальні стилі* – бібоінг, паппінг, локінг, хіп-хоп;
- *Клубні танцювальні стилі* – хаус, вакінг, вогінг, джампстайл, джаз-фанк, реггетон та ін.

*Соціальні танці* – це категорія танців, які виконуються на танцювальних майданчиках, танцювальних вечорах. На відміну від сценічного танцю, метою якого є художній виступ на публіку, соціальний танець виконується для задоволення самих танцівників.

Соціальні танці існують як своєрідна форма спілкування між людьми (англ. social – designed for companionship and recreation) [22, с. 1213], тобто для розваг та

відпочинку. Соціальні танці (Social dance) – категорія танцювальних стилів різних народів світу, якими переважно займаються не для змагань, а в якості відпочинку та обміну позитивними емоціями між партнерами – чоловіком та жінкою [31, с. 64]. Танцівникам не потрібні глядачі, адже вони мало цікавляться тим, наскільки ефектно виглядають їхні рухи. Такий танець доступний для широких мас людей, незалежно від їхнього статусу і положення у суспільстві.

Сьогодні соціальний танець є досить поширеним у багатьох країнах Західної Європи, Латинської Америки, США та деяких азійських країнах і тому стає міжнародним явищем. Так, наприклад, «Аргентинське танго» можна вважати, з одного боку, суто локальним танцем, тісно пов'язаним з місцем його народження (Аргентиною), а з іншого – це явище напрочуд універсальне, яке прижилося не лише в Європі та Америці, а навіть у Японії.

Отже, можна цілком аргументовано стверджувати, що соціальний танець – це унікальний інструмент для міжкультурної комунікації та діалогу. Він являє собою особливу форму спілкування, сприяє адекватній взаємодії та взаєморозумінню між представниками різних культур. Навчаючись соціальному танцю, беручи участь у різних міжнародних танцювальних фестивалях, людина постійно взаємодіє з представниками різних країн і є активним учасником міжкультурної комунікації.

Один з найбільших фестивалів аргентинського танго проводиться Міністерством культури Аргентини щорічно, починаючи з 1999 року, в Буенос-Айресі. Його метою є популяризація аргентинського танго і аргентинської культури загалом. У програмі фестивалю – концерти, екскурсії, танцювальні вечори, конференції, покази фільмів, презентації книжок. Працюють спеціальні школи для новачків та майстер-класи для досвідчених танцівників. Безкоштовний вхід на всі ці заходи підкреслює загальнодоступність соціального танцю.

Щорічні міжнародні фестивалі сальси в Мехіко, Нью-Йорку, Берліні, Мілані, Парижі, Ризі та інших містах світу не демонструють хореографічну техніку, а лише ілюструють спілкування людей різних національних культур через танець під час виступів, майстер-класів та інших заходів фестивалю. Всі учасники фестивалю пов'язані спільною ідеєю – ідеєю танцю, який служить приводом для того, щоб представники різних країн і соціальних статусів, але з однаковим творчим захопленням, об'єдналися в одному місці.

Незважаючи на різноманітність напрямів соціального танцю, пріоритет зберігають парні танці. Культура парних танців в Україні значно відрізняється від європейської танцювальної традиції. В Європі вона розвивалась безперервно, парні танці там існували завжди, і зараз чоловіки та жінки самого різного віку із задоволенням танцюють на вечірках. У нашій країні у 60-70-ті роки ХХ століття парні танці зникли з життя суспільства. Люди перестали танцювати, тримаючись за руки, стало «не модним» запрошувати на танець, зникли танцювальні вечори. Крім того, виник стереотип, що танці – не чоловіча справа. Тому зараз в Україні практично неможливо зустріти людей у віці 40-50 років, які б вміли танцювати парні танці.

**Танці в стилі «латин» (англ. Latin Style).** Сальса, мамбо, меренге, бачата та ін. беруть свій початок з живої народної культури і традицій, і тому викликають такий інтерес в усьому світі, адже латиноамериканські народні традиції увібрали все краще з африканської, європейської, індійської, американської культури. Латинська



Америка – величезний «казан», в якому змішалися такі різноманітні і несхожі звичаї, що в інших умовах ніколи б не об'єдналися. Корені багатьох латиноамериканських танців (більш правильна назва – Антильські танці) – з XIX століття, але весь світ вони завоювали порівняно недавно.

*Мамбо* (англ. *Mambo*). Слово «мамбо» означає «бесіду з богами»; на Кубі мамбо – це священна пісня Конгос (кубинців із племені «банту»). Музика Конгос випробувала на собі безліч іноземних впливів. З'єднана із західним джазом, вона забезпечила основу для створення мамбо і пізніше ча-ча-ча. Поява мамбо датується 1938 роком, коли Оресте Лопес (Orestes Lopez) склав дансон (danson), що назвав «Мамбо». Він об'єднав дансон з африканськими ритмами вулиць. Сам танець прийшов з репетицій, на яких пари імпровізували з кроками під новий ритм. У п'ятдесятих роках мамбо був популяризований як окремий музичний жанр: саме тоді Дамасо Перес Прадо (Damaso Perez Prado) першим почав продавати свою музику під назвою «мамбо». Музикант народився у Матанасі на Кубі у 1916 р. З раннього дитинства Прадо вчився гри на фортепіано. У 1940-х роках, завдяки своїй енергійній манері виконання, став досить відомим музикантом, його запросили грати в одному з найвизначніших оркестрів Куби – «Сонора Матансера» (La Sonora Matansera), де він згодом працював не тільки музикантом, а й аранжувальником. У 1948 р. Перес Прадо перебрався в Мексику. Цей переїзд був першим кроком до світової слави. у 40-х роках XX століття Мехіко став латиноамериканським Голівудом, де знімалось багато фільмів, а головне – крутились великі гроші. Американська фірма грампласту RCA Victor організувала у Мехіко свою студію з найсучаснішим обладнанням. На Кубі на той час подібних технологій не існувало. У Мехіко Прадо організував свій власний оркестр. Обравши за основу сон-монтуну (ісп. Son Montuno), який був популярний тоді на Кубі, музикант вирішив наблизити його звучання до музики популярних на той час американських біг-бендів. Для цього Перес Прадо додав до складу свого оркестру тромбони та саксофони, а також прискорив темп композицій.

У 1950 р. американський музичний продюсер Сонні Бьорк, який проводив відпустку у Мексиці, почув пісню Переса Прадо «Que rico el mambo». Музика здалась Бьорку дуже цікавою. Повернувшись до США, Бьорк видав сингл з цією композицією і для екзотичності назвав її «мамбо-джамбо» (Mambo-Jambo). Цю пісню передавали всі радіостанції, платівки моментально були розкуплені. Перес Прадо був запрошений до США з гастролями і для запису нових композицій у стилі мамбо. Музику підхопили музиканти і танцівники латиноамериканської спільноти США.

Прадо провіз музику в Нью-Йорк через Мексику і перетворив її на джерело прибутку, переробивши згідно смакам білої аудиторії. Він був першим, хто поширив мамбо у



*Музикант Перес Прадо*

Північній Америці і Європі. Завдяки йому по-справжньому сформувалося музичне обличчя мамбо і танець став саме тим, який добре знають і люблять в усьому світі.

Хавьер Кугат (Xavier Cugat) – ще одна важлива фігура у розвитку мамбо. Цей музикант народився в Іспанії, виріс на Кубі. Його музика була унікальним сплавом афро-кубинських ритмів та фламенко. Кугат сформував групу «Жиголос» (Gigolos) і зрозумів, що можна заробляти на життя у Голівуді, створюючи «тропічну» музику для фільмів. Він писав легкі твори, які подобались американському актору, танцівнику, хореографу, зірці Голівуду Фреду Астеру (Fred Astaire) та режисеру і хореографу Басбі Берклі (Busby Berkeley).

Танцювальний зал «Паладіум» (англ. Palladium ballroom), який був відкритий в 1948 р. в Нью-Йорку на розі 53 вулиці та Бродвею, став подією, що сприяла розвитку латиноамериканської музики. Музика в стилі мамбо поєднала на танцювальному майданчику всіх, від знаменитостей до простих людей, і головним критерієм була не етнічна приналежність, національність чи соціальний рівень, а танцювальні здібності. На сцені виступали відомі музиканти і оркестри, які грали латиноамериканську музику: Мачито (Machito), Селія Крус (Celia Cruz), Тіто Пуенте (Tito Puente), Даніель Сантос (Daniel Santos), Норо Моралес (Noro Morales) та ін.



*Професійні танцівники виконують мамбо в Palladium ballroom*

В 1961 р., в результаті рейду поліції, «Паладіум» втрачає алкогольну ліцензію, це приводить до закриття танцювального залу в 1966 р. Але, не дивлячись на те, що «ера мамбо» була завершена, музика і танці стали основою нової музики та нової танцювальної течії – сальса.

Чуттєвий і запальний танець мамбо підкорив увесь світ простотою виконання. Його можна танцювати одному, в парі, у групі. Популярність мамбо стала актуальною, завдяки кіно. Серед відомих фільмів слід назвати декілька: «Мамбо» (1950) з Сільваною Мангано (Silvana Mangano), «Господь створив жінку» (1956) з Бріджит Бардо (Brigitte Bardot), «Королі Мамбо» з Антоніо Бандерасом (Antonio Banderas) і Арманом Асанте (Armand Assante), «Брудні танці» з незрівнянним Патріком Свейзі (Patric Swayze) у головній ролі. У 1999 році маловідомий американський співак Лу Вега (Lou Vega) зробив римейк на пісню Переса Прадо «Mambo № 5» і став популярний в Америці і Європі.

Виконавці і музиканти, під мелодії яких танцюють сальсу: Селія Крус (Celia Cruz), Ісмаель «Пат» Кінтана (Ismael «Pat» Quintana), Адальберто Сантьяго (Adalberto Santiago), Хусто Бетанкур (Justo Betancourt).

*Сальса.* Слово «сальса» (ісп. salsa) має іспанське походження і перекладається як «соус». І так само, як соус, що має багато різних інгредієнтів, сальса є синтезом танців країн Карибського регіону, Латинської Америки і США: гуарачі, болеро, ча-ча-ча, сону, румби, дансону, пачанги, кумбії, мамбо, танго, свінгу та ін. Цей танець виконують під музику сальса, джерела якої беруть свій початок від афро-кубинської традиції.

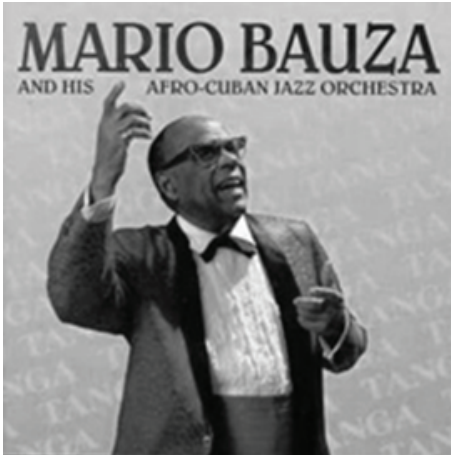
На початку 1930-х років Маріо Бауса (Mario Bauza), кубинський музикант, що приїхав на гастролі до Нью-Йорка з оркестром під керівництвом Дона Аспяса (Don Azpiazu), залишився жити у Гарлемі (на відміну від інших оркестрантів, які повернулися на Кубу). Пізніше до нього приєдналися музиканти Мачито (Machito) і Чано Посо (Chano Pozo), разом з якими він почав грати у Нью-Йорку бібоп (англ. bebop – джазовий стиль середини 40-х років ХХ століття із швидким темпом і складними імпровізаціями). Під впливом нововведень, що привнесли до американського джазу кубинські музиканти, склався новий «гібридний» стиль бібопа під назвою кубоп. Цікаво, що приблизно у той же самий час спостерігався великий вплив кубинських музикантів до Мексики (таких як Бені Море (Beny More), Перес Прадо (Perez Prado), Умберто Кане (Humberto Cane) і багатьох інших) через величезні перспективи, що відкрилися там, викликані підйомом мексиканської кіноіндустрії. Маріо Бауса у Нью-Йорку і Пересу Прадо у Мехіко приписується створення стилю мамбо (mambo), який остаточно сформувався наприкінці 1940-х років.

П'ятдесяті роки були роками повального захоплення ритмами мамбо, ча-ча (cha cha) і румба (rumba). Латиноамериканські танцювальні оркестри були надзвичайно популярні; латинські мотиви звучали скрізь, включаючи музику до голлівудських фільмів і програм американського телебачення. Поширилися студії



*Патрік Свейзі з акторкою  
Дженіфер Грей у фільмі  
«Брудні танці»*





*Музикант Маріо Бауца*

(Willie Colon), які хотіли якось по-іншому назвати той стиль музики, який вони виконували. Сьогодні слово «сальса» у тому значенні, яке відоме нам, є синонімом «танцю».

Дев'яності роки стали часом, коли сальса поширювалася в усьому світі з величезною швидкістю. Мабуть, зараз сальсу уже важко назвати явищем лише латиноамериканської культури, оскільки «сальсоманією» охоплена величезна кількість людей у всіх куточках світу. У дев'яностих роках сальса стала по-справжньому сформованим музичним стилем. Музичні продюсери і диск-жокеї навмисно додають новим пісням звучання класичних сальс, що має великий успіх у слухачів. Римейки старих сальс мають більш сучасну форму і пробуджують у слухачів інтерес.

На питання, хто є творцем сальси, немає однозначної відповіді. Кубинці дали життя музичному явищу, яке сьогодні має таку назву. З іншого боку, пуерторіканці більше, ніж інші латиноамериканські народи, розвивали і пропагували цей музичний стиль. Колумбійці залишаються хранителями музичної традиції сальси, у той час як інші сучасні музиканти продовжують свої експерименти у межах стилю.

Основа сальси – сон (ісп. Son) – музичний стиль, що з'явився на сході Куби. Це сплав іспанської лірики та африканських ритмів. У залежності від стилю, танець мав різний темп. Наприклад, сон монтуно (son montuno) достатньо повільний, а сон гуарача (son guaracha) дуже швидкий.

Ритми сальси завжди належали до танцювальної музики. Незважаючи на те, що музика постійно піддавалася різним впливам, їй вдалося зберегти свою первісну життєву силу. Так само сталося і з танцем. На відміну від інших латиноамериканських танців, наприклад, меренге чи кумбії (які іноді теж відносять до різновидів сальси), сальса має схожість з лінді-хопом, свінгом і хастлом.

Сучасна сальса залишається танцювально орієнтованим жанром і тісно пов'язана зі стилем танцювальної сальси (dancing salsa).

Характер сальси проявляється в її основному кроці – нерухома верхня частина тулубу і акцент, який робиться на роботу ніг. Рухи ніг вкрай важливі, тому що вони задають характерні для сальси розкачування стегнами.

латиноамериканських танців, які навчали американців пекучим латинським ритмам.

Однак, завдяки величезному впливу «британської експансії» 60-х років (Бітлз (The Beatles) та ін.), популярність латинської музики значно знизилася. У цей час стараннями Піта Родрігеса (Pete Rodriguez), Джо Куби (Joe Cuba) та інших виник новий популярний стиль латинської музики, відомий під назвою бугалу (boogaloo).

Наприкінці 1960-х років відбувся новий сплеск популярності латиноамериканської музики. Нью-йоркські і пуерторіканські ансамблі на той час грали латинську музику у жорсткому стилі, з важким «драйвом». Термін «сальса» був привнесений у 1970-ті роки молодими музикантами Ектором Лавое (Hector Lavoie), Лері Харлоу, Віллі Колоном



На клубних латиноамериканських вечірках люди занурюються в атмосферу запальних ритмів і танцюючи, виражають відкрито свої почуття і емоції. Сальса – це не просто механічне виконання рухів: тут завжди присутня інтрига, є елементи гри, пристрасті, спокуси.

Сальса поділяється на чотири різновиди:

1. Сальса по колу. До неї належить кубинська сальса-касіно (salsa-casino), венесуельська сальса і колумбійська.

2. Лінійна сальса. До неї належить сальса Лос-Анджелес (salsa LA), сальса Нью-Йорк (salsa NY).

3. Окремим видом, у зв'язку з великою популярністю, виділяють руеду (Rueda).

4. Сальса соло – salsa-Shines.

Сальса-касіно (salsa-casino) базується на традиційній кубинській музиці і танці «сон». Базовий крок починається на будь-яку долю такту, геометричний малюнок танцю – по колу, центром якого є центр між партнером і партнеркою. Характерною особливістю стилю є «вузли» (складні рухи руками). При цьому руки партнера та партнерки дуже рідко розриваються. Танцюючи сальса-касіно, обов'язково використовують так званий «теп» (короткий та легкий удар подушкою стопи чи п'яткою по підлозі на останню долю такту). На розвиток сальса-касіно вплинула телевізійна програма на телебаченні Куби «Para Bailar», яка була створена для популяризації кубинської культури.

Венесуельська сальса виглядає так само, як і касіно, але музика даного стилю достатньо швидка.

Характерною особливістю Колумбійської сальси є використання елементів акробатики у серії танцювальних комбінацій.

Сальса Лос-Анджелес (salsa LA) – сучасний стиль сальси, створений у 90-х роках у м. Лос-Анджелес Луїсом Васкезом, Джобі Васкез та двома братами Луїса – Франциско та Джоні. Базовий крок цього стилю танцюють на сильну долю такту – на «раз», геометричний малюнок – лінійний, що базується на «cross body lead» (перехід партнерки по лінії). Для сальси Лос-Анджелес характерний динамічний темп, багато швидких комбінацій. Танець направлений на швидкість та чіткість виконання. Характерне також використання акробатичних елементів у танцювальних комбінаціях.



*Танцівники Луїс Васкез та Еді Торес*

Сальса Нью-Йорк (salsa NY) була створена Еді Торесом, який сам називає її сучасним мамбо (modern mambo). Базовий крок виконують на слабку долю – на «два» партнер починає з кроку назад, партнерка вперед. Геометричний малюнок – лінійний, темп швидкий та динамічний. Характерне використання сольних комбінацій, натомість акробатичні елементи не використовують. Виконавці salsa NY стримані та елегантні, партнерки у танці намагаються розкрити свою чуттєвість.

Геометричний малюнок стилю руета (Rueda) – по колу, за участі двох чи більшої кількості танцювальних пар. Усі фігури виконуються синхронно за командою лідера чи співака (ісп. cantador). Руету танцюють парами зі зміною партнерів та партнерок. Для неї характерні фігури, засновані на «вузлах» з чітким переходом, де не відпускаються при цьому руки до моменту зміни парами. Зараз на Кубі популярна руета так званого нового стилю, для якої характерна перебудова із кола в лінію, розділення по дві пари, які після закінчення фігури знову формують коло, а також часта зміна партнерів. Так, за час виконання однієї фігури, партнери можуть помінятися декілька разів. Руета є веселою, захоплюючою альтернативою сальси «в парі». Вона вимагає вміння синхронізувати свої рухи з іншими танцівниками, почуття ритму, гарної пам'яті. Досвідчені танцівники знають і можуть виконати 150-300 команд-рухів.



*Руета*

Сальсу можна виконувати сольо (salsa-shines). Кожен танцівник має можливість розвивати свій власний стиль, використовуючи складні кроки, роботу рук та корпусу. В танці використовують елементи джазу, фанку, регі, хіп-хопу та самби. Такі еkleктичні тенденції залишають танцівникам сальси великий простір для творчості.

Виконавці і музиканти, під мелодії яких танцюють сальсу: група «Буена Віста» (Buena vista), Хуан Карлос Альфонсо (Juan Carlos Alfonso), Селія Крус (Celia Cruz), Еліто Реве (Elito Reve), група «Лос Ван Ван» (Los Van Van).

*Меренге.* З тридцятих років двадцятого століття меренге (ісп. merengue) вважалося національним танцем Домініканської Республіки. Однак щодо його

походження існують деякі розбіжності. Щоб об'єктивно оцінити ситуацію, варто усвідомити розходження між історичними коренями музики й історією самого танцю. Музика меренге зв'язана з Кубою, але танець належить Домініканській Республіці.

Постійно ведуться суперечки, чи була музика меренге привезена на Кубу (і вплинула на кубинську музику), чи ж після повернення емігранти привезли кубинську музику до Санто Домінго, і вже вона вплинула на розвиток меренге. За однією з версій танець походить від побуту рабів, які були сковані одним ланцюгом і тому під час збору цукрової тростини під барабанний бій волокли одну ногу. Інша версія пов'язана з національним героєм однієї з багатьох революцій у Домініканській республіці. Поранений у ногу герой був вимушений шкутильгати і волочити її. Вдячні співвітчизники під час танцю робили так само, як він.

Хто винайшов танець і як він розвивався – насправді ці питання нікого не цікавлять, крім самих домініканців і гаїтян. Всі історії описують кроки убік і волочіння однієї ноги аж до контакту з іншого боку – це базові кроки меренге.

Із середини вісімнадцятого століття і на Гаїті, і в Домініканській Республіці меренге розвивалося як сільська музика. Гаїтянське меренге мало більш повільне і ностальгічне звучання, основою якого була гітара. А найтипівіша для меренге форма танцю збереглася тільки у сільській місцевості Домініканської Республіки. Він виглядав у такий спосіб: чоловік тримає жінку «на манер вальсу» і вони роблять кроки убік (ісп. *raso de la empalizada*). Потім пара виконує поворот за годинниковою стрілкою чи проти неї при закритій танцювальній позиції («салонне меренге») чи індивідуальний поворот при втриманні щонайменше однієї руки партнера.

Між 1838-1849 рр. танець з назвою «UPA Habanera» (Упа з Гавани), який містив у собі рух за назвою меренге, одержав поширення у країнах Карибського басейну. Спочатку меренге виконували за допомогою народних інструментів, найбільш доступних, – таких, як гуіро (зроблений з плоду сушеного гарбуза, з насічками, по яких водять дерев'яною паличкою), куатро (різновид карибської гітари), домініканської бандури. З середини XIX століття у Домініканську республіку був завезений з Європи акордеон. Документи того часу, що дійшли до нас, свідчать, що меренге було дуже популярним серед селян. Однак, через непристойні тексти, моралісти у містах вважали танець вульгарним і плебейським. Тим не менше, музиканти з міста знайомилися з ритмом меренге – і музика поступово стала змінюватися. До початку двадцятого століття музиканти усталили існування меренге і зробили спроби представити результати своєї роботи міським танцювальним залам. За допомогою радіо, музика меренге починає стрімко поширюватися. З'явилися варіанти ритмів і, хоча селяни, як і раніше, грали меренге у старій манері (фольклорне меренге), у містах народився новий музичний стиль, з яким сьогодні ми зв'язуємо сучасне меренге.

На початку XX століття музику стали грати на акордеоні, саксофоні, боксбасі з металевими щипковими клавішами, гуайано (найпростішому перкуссионному інструменті, спорудженому з кухонного інвентарю – рифленої дощечки, по якій «скребуть» паличкою) і двосторонньому барабані тамбора, по якому били рукою і паличкою. Однак, через мелодійні обмеження акордеона, музика теж стала обмеженою – і меренге переробили.

Із шістдесятих років XX століття звучання меренге змінилось: акордеон замінили на електрогітару, клавішні і синтезатори. На перший план висувають саксофон.



Музикант Джонні Вентура

Незважаючи на зміни у складі інструментів, базовий ритм меренге залишився, яким був: тамбора підтримує швидку пульсацію, а турецькі барабани, оздоблені педаллю, створюють особливий ритм.

У шістдесяті роки музичні традиції підпали під іноземний вплив – у Домініканській республіці стали популярним рок-н-рол та сальса. Найпопулярніший у ті роки меренге створив Джонні Вентура (Johnny Ventura).

Музика була дуже позитивна і з більш сучасним ритмом, маючи схожість з піснями Елвіса Преслі. Хіт 1970 року, пісня «Abusadoga», популярна і сьогодні.

У кінці вересня щороку, починаючи з 1967 р., у місті Пуерто-Плата проходить фестиваль меренге. Кожен рік його відвідують більш, ніж 100 тисяч туристів та місцевих жителів.

За останні сорок років музичний стиль змінився, але музика і зараз примушує танцювати.

В основному пари танцюють меренге у закритій позиції: партнер тримає партнерку за талію правою рукою, а лівою – праву руку партнерки на рівні її очей. Крок меренге досить простий – крок-приставка. При цьому виконують рухи стегнами із сторони в сторону. Особливістю танцю є «вузли» чи «брицелі» – складні переплетіння руками (назва походить від німецького слова «pretzel» – заплетений рогалик). Танцювати меренге можна у тісному контакті (bien parado), використовуючи різноманітні фігури (de salon), і окремо (separado).

Музиканти та виконавці меренге, під музику яких танцюють: Хуан-Луїс Герра (Juan Luis Guerra), Міллі Кесада (Milly Quezada), Джосі Естебан (Jossie Esteban), Серхіо Варгас (Sergio Vargas), група «Фуланіто» (Fulanito).

*Бачата* (ісп. Bachata). Музичний стиль і танець походить з Домініканської республіки (початок 60-х років ХХ століття); отримав широке розповсюдження у країнах Карибського регіону, далі – в Америці та Європі.

У кінці 70-х – на початку 80-х років популярність бачати почала зростати завдяки телебаченню, де виступали музиканти, пропагуючи нову музику. Світове визнання бачати відбулось у 1989 р. з випуском знаменитого альбому Хуана Луїса Гера «Рожева Бачата» (Bachata Rosa). З розвитком туристичної галузі у Домініканській республіці музика і танець стали популярними у всьому світі.

Бачата – це суміш болеро та домініканського соню. Головна роль тут належить акустичній гітарі, або ж її найближчому «родичу» – карибській гітарі рекінто. Із ударних інструментів використовувались бонго (африканський барабан), маракі (маракаси), гуіро (дерев'яна або металева трубка з насічками, по якій водять скребком). У 80-х роках ХХ ст., з появою електрогітари, бачата стала більш запальною, її темп удвічі прискорився.

Хореографія бачати достатньо проста – партнери танцюють на дуже близькій відстані один від одного. Є декілька різновидів танцювальної бачати. Домініканська бачата передбачає не дуже різноманітні танцювальні рухи, мало поворотів, обертів,



немає підтримок, головне – складна робота ніг, активні рухи стегнами під час виконання приставних кроків у бік. Відкрита та закрита позиції танцівників чергуються. Музика для цього стилю досить швидка. Класична бачата – це європейська версія домініканської бачати, яка розвивалась у США та Європі. Це досить повільний танець, який включає багато рухів у закритій позиції, а також оберти і підтримки. Сучасна бачата збрала елементи інших танців. Тому її назва залежить від того, з яким саме танцем «змішали» бачату: бачатанго (додаються повороти, складні кроки, зупинки, близький контакт партнерів, характерні для аргентинського танго), кранкчата (суміш бачати та регетону), бачата-урбана (суміш бачати та хіп-хопу) і т.д.



*Музикант, композитор  
Хуан Луїс Гера*

Співаки та музиканти, під музику яких танцюють бачату: Хуан-Луїс Гера (Juan Luis Guerra), Луїс Діас (Luis Dias), Ентоні Сантос (Antony Santos), Раулін Родрігес (Raulin Rodrigues), Луїс Варгас (Luis Vargas), Луїс Мігель дель Амарге (Luis Miguel del Amargue).

*Конга* (ісп. Konga – коло) – афро-кубінський танець. Його творці – чорношкірі раби – прибули на Кубу з африканського Конго, що й зафіксувала назва танцю. Конга також формувалась і під впливом китайських музичних традицій, адже раби з Китаю, так само завезені на Кубу, додали до нього свої національні особливості – серед музичних інструментів у мотивах конги звучить китайський ріжок. Назву «конга» також має високий та вузький барабан, який традиційно використовується у латинській музиці.

Танець дуже популярний на кубінських карнавалах у Гавані та Сантьяго-де-Куба – під ці ритми відбувається хода карнавальних музично-танцювальних ансамблів – компарсас (ісп. comparsas).

Конга використовувався політичними діячами на Кубі, як спроба звернутись до народу перед виборами. Під час диктатури Херардо Мачадо (ісп. Gerardo Machado) громадянам Гавани заборонялося танцювати конгу, тому що це могло спричинити масові заворушення. Коли Фульхенсіо Батиста (ісп. Fulgencio Batista) став президентом, він скасував цю заборону.

У Північній Америці конга став відомим на початку 30-х років ХХ століття завдяки музикантам, вихідцям з Латинської Америки, Дезі Арнасу (Desi Arnaz) та Хав'єру Кугату (Xavier Cugat). Потім популярність конги згасла і повернулась тільки у 60-х роках. Танець виконували скрізь – на вуличних святах і на світських раутах. Окрім такої демократичності, танець конга відомий тим, що ліквідує грань між танцівником і музикантом: останній, граючи на своєму інструменті, також бере участь у танці. Його танцюють у лінію, або колонну, повторюючи рухи ведучого.

З 80-х років танець конга став дуже популярним у всьому світі, його вивчають у багатьох танцювальних школах та студіях. А в 1988 році, при виконанні конги в Майамі, в лінію стали близько 120000 танцівників.



*Карнавал в Сантьяго-де-Куба (2013 р.)*

*Батукада* (порт. *batuque* – стук) – афро-бразильський танець, що регулярно презентується на знаменитому карнавалі у Ріо-де-Жанейро.

Бразильський карнавал – свято прощання з зимою – відбувається перед Великим Постом, за 40 днів до католицької Пасхи і, по суті, є святом прощання із заборонами посту (невипадково саме слово «карнавал» означає «*carni slaxatio*», або «*carna sciale*» – «м'ясо прощавай»). Свято у Бразилії починається в кінці січня – на початку березня. Чотири дні і чотири ночі триває карнавал, який щорічно у Ріо-де-Жанейро відвідують тисячі туристів. На початку карнавалу на церемонії відкриття мер столиці передає символічні ключі від міста «королю карнавалу», який на чотири дні стає «повноправним» господарем міста. Кульмінація карнавалу – парад шкіл самби. Він проходить вночі на Самбадромі – спеціальній вулиці довжиною 700 метрів, на якій встановлюються трибуни, що вміщують 62 тисячі глядачів. Кожен виступ школи – ретельно підготований спектакль. Виконавці розташовуються на карросах – спеціальних платформах, які рухаються по Самбадрому. Попереду колони їде «Принцеса школи», яка тримає прапор свого колективу, потім – жінки у дорогих костюмах, які танцюють самбу і батукату, а за ними рухається сама платформа.



*Фото з карнавалу в Ріо-де-Жанейро 2015 року*

Танець батюкаду виконують у лінію, як і конгу. Але тут характерні маленькі кроки, пружинисті рухи та особливий танцювальний елемент «умбігада» (специфічний рух стегном).

### **Танці у стилі «свінг»**

«Свінг» (англ. Swing – означає розкручувати, качати) – загальна назва танців, що виникли з народженням однойменної ранньої джазової музики. Серед них – лінді-хоп (Lindy Hop), бугі-вугі (Boogie Woogie), джиттербаг (Jitterbug). Це парні танці, в яких партнер, буквально, розгойдує, розкручує, відкидає та повертає назад до себе свою партнерку в серії танцювальних кроків і рухів. Попередником свінгу являється регтайм (англ. Ragtime) – музика вуличних музикантів.

В 20-ті роки ХХ століття великий потік музикантів з півдня США прямує до Нью-Йорку. У Гарлемі, відомому осередку всього непристойного, починає зароджуватись такий музичний напрямок як свінг. Музиканти експериментують з музикою. Звуки раннього джазу стали результатом синтезу ірландських (кельтських) і афроамериканських музичних форм. Особливе значення придбала синкопа – зміщення музичного наголосу на парну (2 і 4 слабку) долю. Ця особливість музичного сприйняття афроамериканців змінила уявлення про музику, а деякі особливості їхньої пластики – утворили нову естетику танцювальних рухів.

Щена початку 1920-х рр. з'явилися танці, які імітували рухи тварин, і найвідомішим з них був таркі-трот (англ. Turkey Trot), що з'явився як похідна від повального захоплення іншими танцями, такими як чарльстон (англ. Charleston), (вперше був продемонстрований у бродвейському спектаклі «Runnin' Wild») і блек-боттом (англ. Black Bottom). Рухи при цьому стали ще більш швидкими. На таркі-трот вплинули й інші танці, наприклад техас-томмі (англ. Texas Tommy) і брекевей (англ. Breakaway), у яких партнери рухаються то окремо один від одного, то знову з'єднуються.

Після бурхливого розвитку чарльстона у 20-ті роки музика еволюціонувала у свінг-джаз. Поки «білі» розважалися фокстротом, у Гарлемі знайшлося місце більш ексцентричним танцям: пари кружляють, як на каруселі, проходячи через близьку і відкриту позицію, а ноги виробляють щось середнє між чарльстоном і сучасним рок-н-ролом.

Свінгова музика мала обмежене визнання, в основному серед афроамериканської аудиторії. Серед «білих» танцівників більш популярними залишались оркестри «солодкоголосого» старого джазу. Так продовжувалось, поки відомий джазовий музикант Бені Гудмен не з'явився зі своїм оркестром у танцювальному залі «Palomar Ballroom». Свінгові аранжування Гудмена дуже добре сприйняла аудиторія молодих «білих» танцівників. У свінгових оркестрах стало менше



*Танець «Чарльстон»*



струнних інструментів, почали використовувати сильну ритм-секцію із контрабасу та ударних інструментів. У 1931 р. музикант Дюк Елінгтон записав композицію «If It Ain't Got That Swing», яка стала першим музичним твором, де слово «свінг» з'явилося у назві.



*Музиканти Дюк Елінгтон та Бені Гудмен*

Свінгові танці, наслідуючи розвиток популярної музики від джазу до свінгу, також змінили свій характер та сформували нові стилі та форми, що народились в афроамериканському середовищі. У 20-30-х роках, як правило, існували окремо танцювальні зали «для чорних» і танцювальні зали «для білих». Чорношкірі танцівники раніше прийняли музику свінг і раніше стали експериментувати з новими рухами, створюючи нові танці. «Білі» танцівники у той же час продовжували танцювати старі джазові танці – чарльстон, фокстрот, степ, але до кінця 30-х років свінг танцювали вже всі. Крім того, у танцювальних залах того часу оркестри виконували не тільки свінг-джаз – часто можна було почути і латинську музику, й інші популярні мелодії. Багато танцівників були добре знайомі з широким колом популярних танців. Усе це сприяло розвитку різноманітних стилів свінгових танців.

*Лінді-хоп.* Один із самих популярних напрямків свінгу – лінді-хоп. Своєю назвою цей танець зобов'язаний знаменитому пілоту Чарльзу Ліндбергу, який у 1927 р. на літаку під назвою «Spirit Of St Louis» здійснив перший трансатлантичний переліт. Наступного дня всі газети, журнали, постери, реклама виходять з «шапкою»: «Lindy hops the Atlantic!» (Лінді перестрибнув Атлантичний океан). За легендою, ім'я танцю дав «король» танцювального залу Джордж Сноуден на прізвисько «Короткий Джордж» (Shorty George), який після одного з танцювальних марафонів (публіка була вражена його незвичайним стилем) назвав свій танець лінді-хопом.

Сноуден, прозваний «коротким» за свій маленький зріст (160 сантиметрів), складав комічну пару зі своєю партнеркою Біг Бі, в якій було 180 сантиметрів. Публіка



була в захваті, коли Джордж з Біг Бі розігрували танцювальні сценки, особливо, коли Біг Бі в кінці танцю брала Джорджа собі на спину та відносила його зі сцени, а Сноуден в цей час дригав ногами.

Джордж був першим, у кого з'явилась ідея створення постійної танцювальної трупи в танцювальному залі «Савой» під назвою «Танцівники Шорти Сноудена» (англ. Shorty Snowden Dancers). В 30-х роках вони виступали з оркестром Поля Вайтмана (Poul Whiteman Orchestra) в клубі «Парадайз» (Paradise Club).

Жартівлива назва приклеїлася намертво. Гумор, іронія – невід'ємні якості танцівників свінгу, а крім того – стрибки, акробатичні підтримки («air-steps» – повітряні кроки), схожі на подвиг. Власне акробатика – перевороты партнерки у повітрі, обертання навколо корпусу партнера, з'явилися трохи пізніше – у середині 30-х.

Лінді був сплавом багатьох танців, які передували йому і були популярними у 20-х роках – це чарльстон, теп, брекевей та ін. Цей танець вважається найбільш розвинутою та складною формою свінгу. Особливістю лінді-хопу є доступність імпровізації та ритмічна гнучкість, а також можливість виконання під будь-яку джазову музику чи блюз.



*Танцівник Джордж Сноуден «Короткий» зі своєю партнеркою «Біг» Бі*



*Акробатичні елементи в танці «Лінді-хоп»*

Лінді-хоп був уперше показаний у голлівудському фільмі «A Day at the Races» (1937). А у 1941 р. була знята найвідоміша у кінематографі сцена лінді-хопу у фільмі

«Hellsaroppin'», де знімалася найвідоміша тоді група танцівників під керівництвом Френкі Меннінга «Whity's Lindy Hoppers». Після цього фільму лінді-хоп став самим масовим і модним танцем. Виникли унікальні стилі: Свінг східного узбережжя (англ. East Coast Swing) більше нагадує кантрі, Кароліна Шег (Carolina Shag), Свінг західного узбережжя (англ. West Coast Swing) схожий на сучасний Бугі-Бугі і найвідоміший Савой (англ. Savoy Style), що отримав свою назву від культового танцзалу Савой, де і працювала група «Whity's Lindy Hoppers». «Білі» його називали джиттербаг (англ. Jitterbug).

Свінг Східного узбережжя (East Coast Swing) – стиль, який частково базується на фокстроті, з додаванням деяких елементів латиноамериканських танців. Надалі цей танцювальний стиль став підґрунтям для іншого виду – джайву, що зараз вивчають у більшості бальних шкіл.

Із середини 40-х, East Coast Swing, з рухами, такими ж, як лінді-хоп, почали викладати у багатьох танцювальних школах. Особливої популярності цей стиль набув у 50-х, коли East Coast Swing почали регулярно показувати у відомому ТВ-шоу «American Bandstand».



*Легендарний клуб «Савой»*

Свінг Західного узбережжя (West Coast Swing) жартівливо називають «онучкою свінгу». Сан-Дієго, Сан-Франциско і Лос-Анджелес дотепер сперечаються, де зародився цей стиль танцю, але у Лос-Анджелеса, штат Каліфорнія, більше аргументів, що цей стиль бере початок саме у цьому місті. Вже багато років West Coast Swing визнаний як офіційний танець штату Каліфорнія.

Вест Коуст Свінг виник на основі Savoy Style Lindy. Своєю популярністю цей стиль свінгу зобов'язаний знаменитому нью-йоркському майстру свінг-денса Діну Коллінсу (Dean Collins), який у 30-і роки перебрався жити до Каліфорнії, розпочавши кар'єру актора. Танцюючи у різних клубах і беручи участь у танцювальних конкурсах, він приніс у Голівуд свою версію Savoy Style лінді-хоп, яка стала дуже популярною. Незабаром цей стиль поширився по всій Каліфорнії. В 1940 році журналістка Лорі Хейл назвала його West Coast Swing (до цього моменту він мав назву «Slop»). Пізніше, залишивши танцювальну кар'єру і ставши кінопродюсером, Коллінс залучив багатьох професійних танцівників West Coast у свої фільми. Культовим для всіх лінді-хоперів став фільм 1943 року «Groovin' Movie», який сприяв поширенню цього стилю по всій території США.



Танцівник Дін Коллінс

*Бугі-вугі.* До Європи лінді-хоп і вест-коуст були завезені у військові роки, а незабаром з'явився трохи змінений стиль, який отримав назву бугі-вугі (англ. Boogie Woogie) за аналогією з популярним у 40-і стилем музики. Європейці довго розглядали цей танець як дикунський: партнер відкидає партнерку на довжину витягнутої руки, потім різко притягує до себе, щоб потім закинути її за спину. Викладачі довго вагалися чи запроваджувати бугі-вугі до курсу навчання. Тільки після багатьох років суперечок бугі-вугі був прийнятий усюди, але у більш цивілізованому вигляді, ніж його оригінальний варіант.

Після закінчення Другої світової війни завершилась так звана «Ера Свінгу». Багато відомих груп розпалися, танцювальні зали закрились.

У 50-х роках була спроба врятувати лінді-хоп, перейменувавши його на рок-н-рол. Його почали викладати у танцювальних студіях, щоб залучити публіку. Танець, який можна було побачити у фільмах «Rock around the Clock» (1956), «Don't Knock the Rock» (1956), «Untamed Youth» (1957) та багатьох інших, був насправді Свінгом Західного узбережжя (West Coast Swing).

У 1985 році у Нью-Йорку два каліфорнійських танцівника Ерін Стівенс та Стів Мітчел сформували «The New York Swing Society», а в 1988 році розшукали соліста «Whity's Lindy Hoppers» Френкі Меннінга. Вже на наступний рік (1989) він був запрошений консультантом у бродвейський мюзикл «Black & Blue», який удостоївся премії «Tony».

Крім Америки, Меннінг працював з англійською групою «Jiving Lindy Hoppers» і зі шведським колективом «The Rhythm Hot Shots», організованим Леннартом Вестерлундом, який тричі запрошували для показових виступів на чемпіонатах світу з лінді-хопу, а у 1994 році танцівники отримали головний приз «Feather Award» у Беверлі Хіллз як найвидатніші неамериканські виконавці свінгу. Керівники групи Леннард Вестерлунд і Кетрін Лунгрен чимало сприяли розвитку свінгу у Скандинавії. З 1982 року компанія «Swedish Swing





*Танцівник,  
хореограф Френкі Меннінг  
з партнеркою Фрідой Уошингтон  
(кінець 30-х років ХХ ст.)*

Society» організувала літній табір у невеликому містечку Хьорренг, що зараз є найвідомішою в Європі інтернаціональною свінг-школою і куди з'їжджаються кращі вчителі з Америки і Європи.

У 1989 році в Лос-Анджелесі пройшов перший концерт нікому не відомої групи «Royal Crown Revue», яка захопила глядачів культурою 30-50-х років, – по всій Америці почали з'являтися невеликі групи людей, які відроджували танець, музику, моду тих років.

З 1993 року в Лос-Анджелесі, після відкриття клубу «The Derby», кожен день проходили свінгові вечірки та концерти. А після виходу на екрани у 1997 році фільму режисера Дуга Лаймена «Swingers» свінг став масовим феноменом.

У середині 90-х на початку 2000-х років відбувається відродження інтересу до свінгу (swing revival) – молодь іде навчатись танцювати, росте нове покоління танцівників, які розвивають та популяризують свінг.

Розвиток танцювального стилю свінг проходив паралельно з розвитком таких музичних стилів, як регтайм, свінг і джаз. Сьогодні свінг можна танцювати під блюз, рок-н-рол, електро-свінг, кантрі-свінг.



*Студенти кафедри сучасної хореографії КНУКіМ у виконанні танцю «Лінді-хоп»*



*Аргентинське танго.* Незважаючи на те, що танго-рух в Україні ще дуже молодий, за цей час місцеві шанувальники танцю зуміли досить добре освоїти його ази і культуру, і тепер вільно можуть знаходити спільну мову зі своїми однодумцями в усьому світі.

Сьогодні танго зовсім інше, це частина нової світової культури. Молоде покоління танцівників прагне знайти у танго свій неповторний стиль, вигадує оригінальні кроки, вишукані пози і підтримки. І в музиці з'являються нові джазові й етнічні інтерпретації танго: це синтез та інновація. Танго змінює стиль життя людей, адже це ще й особливе світовідчуття. Усупереч традиційній думці, цей танець, який вважають сумним, з'єднує у собі і романтику, і вогонь, і блиск карнавалу. Народжене на брудних портових вуличках Буенос-Айреса, танго пережило надзвичайний зліт, підкоривши Європу та Америку, але при цьому залишилося вірним тій місцевості й тим людям, що дали йому життя.

Наприкінці XIX століття до столиці Аргентинської Республіки Буенос-Айреса йде могутній потік емігрантів з Європи, які селяться у передмістях, змішуючись з матросами і каторжанами. Разом цей строкатий люд і складає населення окраїни міста, так звану «орілью», яка протиставляє себе благополучним центральним кварталам. Відкинута суспільством окраїна все більше починає відокремлюватися: у неї з'являється своя мова, манера триматися, одягатися, власна музика і танець – танго.

Джерела появи аргентинського танго оточені протиріччями. У тому вигляді, в якому воно з'явилося у портових клубах і тавернах, танго являє собою дивну суміш відразу декількох танцювальних форм: іспанської хабанери (Habanera), андалузького фанданго (Fandango) і креольської мілонги (Milonga). Не обходиться і без впливу негритянського кандомбе (Candombe), адже недарма саме слово «танго», за багатьма версіями, походить від «тамбо» – африканського барабана, під який виконувалися ритуальні танці.



*Окраїна міста Буенос-Айреса  
(район Ла Бока)*

На той час танго не мало суворих правил, його ритміка і форма були ще дуже розпливчастими. Склад оркестру теж був невизначеним: у кафе це найчастіше були скрипка, флейта й арфа (яку пізніше замінила гітара), а в салонах – скрипка, флейта і фортепіано. Що ж стосується різновиду гармоні бандонеона (ісп. bandoneon), яку винайшов німець Генріх Банд, то цей інструмент, завезений в Аргентину матросами, з'являється в танго-ансамблях тільки на початку XX століття і відразу займає домінуючу роль. Його надтріснутий тембр передає суть цього танцю.

Бандонеон супроводжував виступи співаків, які виконували танго. Завдяки цьому інструменту на танго перетворювалися мелодії зовсім іншої стилістики. Яскравий приклад тому – знаменита мелодія «Кумпарсіта» (ісп. La Cumparsita), написана композитором Матосом Родрігесом (Matos Rodrigues) як військовий марш, що був присвячений студентській «кумпарсі» (cumparsa) – групі, в якій був на той час автор.



*Музичний інструмент бандонеон*



*Карлос Гардель*

Коли ж «Кумпарсіта» перетворилася на танго, то стала музичним символом усіх карнавалів. Відомий аргентинський піаніст Роберто Фірпо (Roberto Firpo) допрацював мелодію, використавши музику з опери Дж. Верді «Трубадур».

Ще одне знамените танго «Ель Чокло» (El Choclo), написане Анжело Вілольдо (Angel Villoldo) у 1905 році, пережило десятиліття й у 1950-х роках надовго ввійшло до американських хіт-парадів. Завдяки глибокому, звучному голосу бандонеона танго стало жорстким, напруженим, а часом меланхолійним.

Слова, які супроводжували мелодію, виражали стурбованість людей, стомлених життям. Поети, які писали слова для танго, як правило, говорили про долю, випробування, почуття і переживання, самотність, а також про ностальгію за Батьківщиною. Найвідомішим співаком танго усіх часів вважається Карлос Гардель (Carlos Gardel), який трагічно загинув в авіаційній катастрофі на піку своєї популярності. Багато своїх пісень Карлос Гардель записував у супроводі тільки гітари. Перше танго, виконане ним у 1917 році, називалось «Смутна ніч» (ісп. Mi noche triste) композитора Самуеля Кастріоти (Samuel Castriota).

Танець, який зароджувався, з одного боку, являв собою еротичний малюнок, а з іншого – у його хореографії було присутнє зображення дуелі, своєрідного змагання між претендентами на прихильність жінки. Бувало, що підсумком таких змагань ставала

реальна смерть одного з танцівників-чоловіків від удару ножом, нанесеного його темпераментним і зарозумілим суперником.

Після того як в Аргентині ввели загальне виборче право, почалася швидка соціальна інтеграція нижчих прошарків населення. Процес супроводжувався виходом культури окраїни зі звичного гетто. Танго набуває більш чіткої форми та перетворюється на естетичне явище. В усіх фешенебельних районах Буенос-Айреса з'явилися танго-салони. Потім танець підкорив Північну Америку і з'явився в Європі. У 1911 році до Парижу попадають ноти і тексти танго Енріке Сабарідо (Enrique Saborido) «Ла Мороча» (ісп. La Morocha). Пісня-танець робить тут дійсний фурор. Танго танцюють в аристократичних салонах Англії, Іспанії і Росії, європейське визнання

додає йому пристойності і шляхетності. Аргентинському вищому суспільству нічого не залишилося, як взяти приклад у Старого Світу.

1919 року в Аргентині був прийнятий закон, який забороняв публічні будинки. Танго стали танцювати в нічних кабаре, що прийшли на зміну портовим клубам. Публіка, якій було не по кишені розважатися у нічних кабаре, ходила слухати танго до міських кафе і народних театрів. У цей час з'являється поняття «музикант-тангіст» – людина, що поєднала в одному обличчі виконавця танго і професійного композитора. Поезія танго також стає самостійним віршованим жанром.

Військовий переворот 1930 року призвів до кінця 18-літнього періоду відносної волі і демократії в Аргентині. У народу було відібрано виборче право, і танго, як «глас народний», теж було змушено замовкнути. Натомість історики, соціологи і музикознавці почали вивчати цю музику: з'явилися перші наукові статті, трактати й есе, присвячені танго.

У кінці тридцятих років на політичній арені Аргентини домінує біднота. Своє повернення до активного громадського життя просте населення відзначало по-своєму: влаштувало танцювальні дії на величезних площах. Після десятилітнього простою почали повертатися старі музиканти і з'являлися нові тангісти. Хуан Перон (Juan Peron), який прийшов до влади у 1946 році, усіляко заохочував народну масову культуру, у тому числі і танго, для якого наступили дні небувалого підйому. Однак уже за шість років по смерті дружини Хуана, легендарної Еви Перон (Eva Peron), почалася чергова криза аргентинського танго. Навала американських фільмів і музики, мода на рок-н-рол – усе це остаточно розділяє танцюючу пару, розводить у різні боки чоловіка і жінку.

У Європі танго переживало період трансформації. Класичне аргентинське танго не вкладалося у нові музичні форми та ідеї, а тому його стиль почав мінятися. Танець став більш швидким, музика набула агресивності. В інструментальному виконанні на перший план виходять ударні інструменти, котрі до цього використовувалися досить рідко і тільки у великих оркестрах. До танцю вводяться невластиві танго до цього різкі рухи головою.

У самому Буенос-Айресі у 1950-і роки популярність танго знизилась. Колишні іммігранти вже не почували себе такими – вони стали стовідсотковими аргентинцями. Так пішли з танго важливі його складові – туга за Батьківщиною, смуток, самотність. Розвалювалися оркестри, танго продовжували грати невеликі групи музикантів, але тепер публіка тільки слухала музику і не танцювала. У 1960-х роках композитори і музиканти прийняли розробляти нове танго «танго нуево» (ісп. Tango Nuevo) – стиль, розрахований насамперед на слухача, а не на танцівника. Творцем «танго нуево» став



*Хуан та Ева Перон*



*Композитор Астор П'яцолла*

Астор П'яцолла (Astor Piazzolla) – видатний композитор і виконавець на бандонеоні. П'яцолла експериментував з гармонією танго, намагаючись синтезувати традиції танго і джазові ритми. Танго продовжували грати, вже як концертну музику, багато оркестрів, у тому числі оркестр Освальдо Пульезе (Osvaldo Pugliese), причому не тільки в Аргентині, а і закордоном. У 1980-х роках цей оркестр зробив світове гастрольне турне, після чого виник новий інтерес до танго. Прийдешнє покоління наново відкрило для себе і цю музику, і цей танець.

Танго почало своє відродження у 1983 році після відкриття у Нью-Йорку шоу «Tango Argentino» і вийшло на велику сцену. Відомі танцівники, хореографи Хуан Карлос Копес та Марія Невес – постановники хореографії «Tango Argentino».

Ще один великий танцівник танго – Карлос Гавіто (Carlos Gavito). В 17 років Карлос присвячує життя танцю: вчиться класичному танцю, джазу, фламенко, та народним аргентинським танцям. Професійну кар'єру почав в 1965 році в шоу «Asi canta Buenos Aires». Протягом багатьох років Гавіто виступав з самими відомими танго-оркестрами. В 1980 році зі своєю танцювальною групою створює чотири танго-шоу і починає гастрювати з ними по всьому світі. В 1993 році Карлос відкриває танго-салон «Gavito's» в Лондоні та зосереджується на викладанні. Рік потому продюсер та режисер Луїс Браво (Luis Bravo) запрошує Гавіто долучитись до постановки шоу на сцені Бродвею «Forever Tango». Після 15 місяців успіху, «Forever Tango» отримало премію «Топу» за хореографію. Так глядач побачив театралізовану версію цього танцю. На сцені пари почали танцювати далеко одне від одного, і рухи в танці стали більш атлетичними, балетними і показовими.



*Карлос Гавіто*

З приходом нового тисячоліття танго знову переживає наступну хвилю відродження і залишається тією музичною формою, що поєднає мелодійність, ліричність, красу і ритмічний драйв. Жагучий, чуттєвий і медитативний, меланхолійний і веселий, цей аргентинський танець – універсальний. Саме танго дає двом людям відчуття того, що вони одне ціле.



З кінця 1980-х років в Буенос-Айресі відкриваються спецшколи, а 1990 році заснована Національна академія танго. В 1996 році прийнятий Національний закон про танго, який визнає танго національним надбанням, а популяризація танго по всьому світі – державним інтересом.

У 2009 році, на IVсесії міжурядового комітету ЮНЕСКО, танго як синтез музики, танцю, поезії та традицій регіону Ріо де ла Плата був внесений до переліку нематеріальної культурної спадщини людства.

Аргентинське танго займає окреме місце серед парних танців. Тут тіла набагато ближче, ніж у будь-якій іншій танцювальній формі; ноги рухаються швидше; гармонійно сполучаються комбінація чуттєвого, медитативного і розслаблюючого контакту верхньої і нижньої частин тіла, що надає цьому танцю унікальності; додається синтез меланхолії, страждання, туги (особливо у порівнянні з бальною музикою) у мелодії.

Бальне танго вийшло з модних бальних салонів Європи і зазнало стандартизації, тобто були придумані стандартні фігури, рахунок, музичні канони для його виконання. Потім танго стало частиною європейської програми спортивних бальних танців. У стандартного танго дуже мало спільного з танго аргентинським: різні фігури, постановка у парі, рахунок, принципи ведення і, звичайно, відчуття. Але найголовніша відмінність у тому, що справжнє аргентинське танго – це завжди жива неповторна імпровізація, його танцюють так, як почувають, як розуміють музику, як дихають і ніколи не танцюють завчено.

Останнє десятиліття, здається, розбудило найбільший інтерес до аргентинського танго в усьому світі – танго-клуби з'явилися у самих неймовірних місцях. У Лондоні можна танцювати танго щовечора; у маленьких містечках Голландії, Німеччини і навіть Фінляндії також вечори танго проводяться щоденно; шоу грають на сценах Бродвею, у Парижі, Лондоні, Берліні і Токіо. Кожен рік 11 грудня, у день народження «короля танго» Карлоса Гарделя, в Аргентині святкують Національний день танго.

Аргентинське танго – це цілий танцювальний напрям, у якому багато стилів і форм танців. Підрозділ танго на стилі умовний. До того ж у кожній парі, яка танцює танго, є свій стиль. Визначальним при виборі стилю є місце, де виконується танго: у клубі, на сцені чи іншому майданчику. Виходячи з цього, стилі можна умовно розділити на клубні і сценічні. До першого типу відносяться: канженге, орільєро, танго-салон, танго-лісо, танго-нуево (у Європі), що базуються на принципах імпровізації. До сценічного типу належать: танго «на експорт» і танго «фантазія».

Канженге (ісп. Canyengue) відноситься до стилів кінця 20-30-х років. Танцювали його в основному у закладах із сумнівною репутацією. У



*Танго на вулицях Буенос-Айреса*

сорокові роки з появою клубів стиль канженге практично зник, поступаючись місцем іншим стилям танго. Далі цей танець розподілили на салонне танго (танго де салон), лісо, орілльєро. Лісо й орілльєро є стилями закритої позиції – танцівники нахилені один до одного, при цьому існує невеликий тиск партнерки на груди партнера.

Орілльєро (ісп. Orillero) – стиль, що зародився на окраїнах Буэнос-Айреса, «орілльях». Він характеризується швидкими рухами, для виконання яких необхідний вільний простір.

Танго-салон (ісп. Salon), розроблений Петролео (Карлосом Альберто Естевесом), – стиль танго 40-х років. Цей період вважається «Золотим століттям» танго, він характеризується повільними розміреними рухами, включає всі основні кроки і фігури, у тому числі деякі «сакадас» (виміщення стопи), «хірос» (повороти) і низькі «болео» (махи ногою від коліна). У «танго де салон» кожний з партнерів знаходиться на своїй осі. Є відкритий і закритий салон, які танцюються відповідно у відкритій і закритій позиціях. У даний час стилі салон і орілльєро об'єдналися у салонний стиль танго.

Танго-лісо (ісп. Liso) характеризується відсутністю вишуканих фігур і фантазійних зв'язувань. Використовуються тільки основні з них: «камінада» (основні кроки), «очо» (вісімки). «Ганчо» (удари ногою під коліно партнера), «сакадас» (виміщення стопи), «болео» й інші сміливо закручені фігури не виконуються.

Танго-«на експорт» (англ. Tango for export) є предметом несхвального відношення тангерос Буенос-Айреса. Це танго без душі, що виконується у кабаре Парижа, Нью-Йорка, Берліна чи Токіо, позбавлене всього того, що робить його танцем «портеньо» (настільки близького душі аргентинця). Його виконавці демонструють видовищні па і награну пристрась для задоволення публіки, ласої до екзотики.

Танго-фантазія (англ. Tango-Fantasy) – гібрид декількох стилів танго. Поряд з балетом чи фламенко цей танець являє собою особливу форму мистецтва і виконується професійними танцівниками. Тут поєднуються традиційні кроки танго і фігури бальних танців, елементи гімнастики, фігурного катання і т.п. Це танго можна побачити на танго-шоу. Музика, яка виконується при цьому, може бути не традиційна, а, наприклад, джаз чи аранжування класичної мелодії і т.п.

Танго-нуево (англ. New Tango) – «нове танго», прихильниками якого є в основному молоде покоління танцівників, вимагає гарних фізичних даних. Воно дуже популярне в Європі і характеризується аналітичним підходом до розробки варіантів кожного кроку і виконанням фігур, що вимагають дотримання відкритої позиції і великого простору. Для танго «нуево» характерні «перевернені очо» (вісімки), «сакадас» назад і підтримки. На мілонгах (танцювальні вечірки з музикою танго) у Буенос-Айресі танго-нуево не танцюють.

Клубні і сценічні стилі танго розрізняються не тільки за місцем виконання і технікою, але і за характером танцю. Для клубних стилів характерна камерність, щирість, імпрровізація, для сценічних – віртуозна техніка виконання, видовищність рухів і фігур.

Зараз настав час, коли люди починають знаходити задоволення у парному танці: жінки знову відкривають для себе задоволення від обіймів, від флірту, гри, у яких вони, даючи можливість чоловікам вести, не втрачають власної незалежності і самостійності.

*Хастл.* Диско-танці з'явилися у середині 70-х років. Їхня простота, легкість у вивченні рухів, дивна бадьорість – усе це створило таку популярність, яка актуальна і по сьогоднішній день. Мелодія «Танцюй хастл» (Do hustle) вийшла у світ після показу знаменитого фільму «Лихоманка у суботу ввечері». Зірка Голівуду Джон Траволта (John Travolta), популярна група «Bee Gees», проста і мелодійна музика піднесли диско-ритми і танці на вершину популярності.

Миготливе світло, дзеркальні стіни, пульсуючі ритми, висока мода і багато чого іншого зробили диско-танець найбільш бажаним у всьому світі. Сам він був дуже простим – на відміну від акробатичних трюків рок-н-ролу, класичних рухів твісту і свінгу, які до цього часу перетворилися вже на «танці для предків», ніяких особливих навичок для того, щоб танцювати диско, не було потрібно – лише відчуття ритму. Це диско перший кинув клич «Just move your body»! У Європі цей напрямок відомий як disco-fox (у Німеччині) і disco-swing (у Швейцарії), а в Америці – як disco-hustle. Хастл – американський танець (різновид свінгу), що розквітнув у епоху безроздільного панування музики диско. Однак згодом цей танець увібрав у себе багато різноманітних рухів і елементів з інших парних танців (бальних, рок-н-ролу, латини, бугі-вугі, кантрі, квікстепу).

У перекладі з англійської мови «hustle» означає метушню, штовханину; інше значення слова – енергія, скажена діяльність.

Хастл – це парний танець для вечірок, клубів і дискотек. Він так само, як сальса й аргентинське танго, існує, щоб люди могли знайомитися і спілкуватися, відпочивати разом і танцювати удвох. Він дуже популярний у Європі й Америці, а в США навіть став частиною системи навчання (його викладають у деяких школах і коледжах, у тому числі в Єльському університеті). З'явившись в Америці, танець досить швидко перетнув Атлантику і міцно обґрунтувався в Європі. Іноді можна зустріти суперечливу інформацію про те, де саме з'явився хастл першим – у Європі чи Америці. Однак, точно відомо, що довгий час цей вид парного танцю розвивався на двох континентах самостійно і майже незалежно, хоча згодом ці напрямки злилися в одному танці.

Своєю універсальністю хастл перевершує практично усі відомі у світі танці: він танцюється майже під будь-яку музику й у будь-якому темпі. На відміну від бальних і спортивних танців, в яких точній техніці треба вчитися роками, хастл доступний усім, хто вміє рухатись під музику, незалежно від віку. А оскільки чітких правил і схем у хастлі не існує, танцівник може придумувати власні рухи, постійно експериментувати. Єдине обмеження – власна фантазія.



*Джон Траволта  
(кадр з фільму «Лихоманка  
у суботу ввечері»)*

Основна мета хастла – це красиве культурне дозвілля. Головна мета навчальних груп – не опанування професії, а придбання можливості і здатності добре проводити вільний час. Можна сказати, що кредо хастла – виявитися не над усіма, а разом з іншими. Це не означає відсутність роботи над технікою на заняттях, але докорінно змінює спрямованість старань.

Звідси ще одна важлива риса хастла – цей танець є чудовим способом спілкування і самовираження, тому що дозволяє у русі висловити те, що не завжди можна сказати словами. Практична цінність хастла полягає в тому, що він пристосований до умов крайнього дефіциту простору на дискотеках, тому два квадратних метри вільної площі – це практично все, що потрібно для танцюючої пари. Важливо підкреслити, що «імпровізація» у хастлі – це вільна інтерпретація коротких танцювальних елементів, сплетених у музичний візерунок танцюючою парою. Імпровізація є ключовим компонентом, танець у хастлі не планується заздалегідь – він завжди прагне бути спонтанним, актуальним, живим.

«Ведення» у хастлі, найбільш важливий аспект танцю, – це здатність танцювати вдвох, підтримувати контакт один з одним, сприймати один одного через цей контакт і взаємно керувати рухом. Саме якість «ведення» є однією з суттєвих негласних оцінок партнера чи партнерки. Вміння яскраво станцювати з незнайомою людиною високо цінується у хастлі. У хастлівському конкурсі «джек-енд-джилл» перед кожним черговим туром пари розбиваються за випадковим жеребом. Елементарну танцювальну базу складають «плетива» руками із сальси, підтримки й елементи хореографії з бальних танців, акробатичні трюки й ускладнені кроки з рок-н-ролу, переміщення у закритій позиції з танго. Хастл із радістю і невимушеністю вбирає у себе все, що зараз подобається танцюючим.

У СРСР хастл з'явився десь на межі 70-х і 80-х років. Щось було привезено через кордон іноземцями і тими, кому пощастило побувати у чужих країнах, багато чого було придумано самостійно і привнесено з інших улюблених танців.

Нова хвиля розвитку почалася десь у середині 90-х років разом з утворенням нових клубів і студій і продовжується дотепер. Незважаючи на те, що на хастл впливала велика кількість танцювальних стилів, танець зміг зберегти свою неповторну манеру і видовищність. Він, як і раніше, залишився вірним своїм основним елементам: закритому і відкритому веденню, підтримкам.

### Література:

1. Бонч-Томашевский М. Книга о танго: Искусство и сексуальность / М. Бонч-Томашевский. – Москва : Изд. В. Португалова, 1914.
2. Бытовая танцевальная культура как неотъемлемая часть общественной жизни. Проблемы гуманитаризации и роль исторической науки в процессе подготовки студентов // Материалы международной конференции. – Москва : РУДН, 2001.
3. Гофман А. Б. Мода и люди: новая теория моды и модного поведения / А. Б. Гофман. – Москва : Наука, 1994.
4. Дени Г. Все танцы / Г. Дени, Л. Дассвиль. – Київ : Музична Україна, 1987.
5. Драгилов Д. Лабиринты русского танго / Д. Драгилов. – СПб. : Алетейа, 2008.
6. Идеальная пара. 10 вещей, которые стоит знать о танго // Вокруг света – 2013. – №8 (2875).



7. Майоров А., Осина Ю. Аргентинское танго. Школа для начинающих / А. Майоров, Ю. Осина. – Москва : Планета музыки, 2010.
8. Меркс Э. Уроки самбы и босановы / Э. Меркс. – Москва : Композитор, 1999.
9. Никитин В. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца / Вадим Никитин. – Москва, 2006
10. Никос Л. Зажигательная сальса: самоучитель / Лика Никос. – Москва : Феникс, 2005.
11. Новый объяснительный словарь синонимов русского языка / кол. авторов ; под общ. рук. Ю. Д. Апресяна. – Москва : Языки русской культуры, 2000. – Вып 2. – 488 с.
12. Парсонс Т. Система современных обществ / Т. Парсонс ; пер.с англ. Л. А. Седова и А. Д. Ковалёва. – Москва : Аспект Пресс, 1998.
13. Пичугин Н. А. Аргентинское танго / Н. А. Пичугин. – Москва : Музыка, 2010.
14. Пол Боттомер. Уроки танца / Пол Боттомер. – Москва : Эксмо, 2003.
15. Словарь музыкальных терминов / сост. Е. А. Яных. – Москва ; АСТ : Донецк ; Агата, 2009.
16. Смольская Е. П. «Массовая культура»: развлечение или политика / Е. П. Смольская. – Москва : Мысль, 1986.
17. Сьюзан Янг. Краткий обзор истории танцев степ, джаз и хип-хоп / Янг Сьюзан // Программа госдепартамента США, разработанная Бруклинской академией музыки (BAM), 2013.
18. Тоффлер Э. Третья волна / Э Тоффлер. – Москва : АСТ, 2002.
19. Цареградская Т. В. На танцплощадке...три века назад / Т. В. Цареградская. – Москва, 1991.
20. Фейертаг В. Джаз. Энциклопедический справочник / В. Фейертаг. – СПб. : Скифия, 2008.
21. Эча Б. Сальса. Теория и практика / Б. Эча. – СПб. : Изд-во Лань, 2014. – 70 с.
22. A. S. Hornby. Oxford Advanced Learner's Dictionary of current English / A. S. Hornby. – Oxford University Press, 1989.
23. Frankie Manning, Cynthia R'Millman. Frankie Manning: Ambassador of Lindy Hop / Frankie Manning, Cynthia R'Millman. – Temple University Press, 2007.
24. Juliet McMains. Spinning Mambo into salsa: Caribbean Dance into Global Commerce / Juliet McMains. – Oxford University Press, 2015.
25. Kristin Luker. Salsa dancing into social sciences / Kristin Luker, 2010.
26. Margaret Batiuchok. The Lindy / Margaret Batiuchok ; New York University M.A. Thesis, 1988.
27. Maria Susana Azzi and Simon Colluer. Le Grand tango: The life and Music of Astor Piazzolla / Maria Susana. – Oxford University Press, 2000.
28. Norma Miller, Evette Jensen. Swingin' at the Savoy: The memoir of jazz dancer / Norma Miller, Evette Jensen. – Temple University Press, 2001.
29. Rick McGarrey. Tango and chaos [Electronic recourse] / Rick McGarrey/ –Mode of access: [www.tangochaos.ru](http://www.tangochaos.ru), 2001. – Title from the screen.
30. Scott Cupit. Swing dance: Fashion, Music, Culture and Key Moves / Scott Cupit. – Aurum Press, 2015.
31. Skippy Blair. Dance Terminology Notebook 1995: Advancing Communication in the '90's / Skippy Blair. – Alterra Publishing, 1994.
32. Tamara Stevens, Ervin Stevens. Swing Dancing / Tamara Stevens, Ervin Stevens. – Greenwood Press, 2011.
33. Tango Argentino [Electronic recourse] / Mode of access: [www.tangoargentino.com](http://www.tangoargentino.com). – Title from the screen.

## 3.2. Молодіжні танці як простір для творчої реалізації особистості

(А.В. Журавльова)

В сучасній культурі присутні інновації, які постійно «зламують» та перебудовують культурну традицію, ускладнюючи тим самим процеси соціалізації та адаптації людини до умов та потреб життя, які постійно змінюються. Пошуки людиною своєї індивідуальності та соціального статусу ускладнюється різноманіттям вибору, що сполучається з динамізмом та новизною [18].

Молодіжна культура – це незалежний соціальний простір, де молоді люди можуть бути автентичними, коли в той же час, в школі, інституті чи в сім'ї вони не мають реальних повноважень та повністю контролюються дорослими [12].

Основні види і форми молодіжної культури обумовлені світом почуттів та емоцій. Центральне місце тут займають музика і танці, оскільки вони володіють найбільш сильним емоційним впливом. Ці види мистецтва наповнюють життя поезією, заряджають енергією, піднімають настрій і стають головним засобом самовираження.

Креативна функція танцю є особливо актуальною саме у теперішній час, що обумовлено наростаючою автоматизацією та комп'ютеризацією виробництва, які не залишають молодій людині простору для самореалізації, вираження її особистих здібностей та творчого потенціалу. Криза креативної особистості в умовах споживчої культури – одна з причин все більш частого вибору танцю в якості доступного простору творчої самореалізації особистості.

### Вуличні танцювальні стилі

Танцювальна культура сьогодні – це багатогранне явище, яке складається з багатьох напрямів, субкультур, що охоплюють усі куточки нашої планети. Це глобальна багатомільйонна індустрія, котра впливає на моду, кіно і стала невід'ємною частиною життя багатьох людей. Слід зазначити, що величезний вплив на її формування мають течії, які беруть свій початок «з вулиці».

«Вуличні танці» (англ. street-dance) – це сукупність стилів, які народилися на вулиці на початку 70-х років ХХ століття у молодіжному середовищі. Це бібоїнг (англ. B-Boying, Breaking), паппінг (англ. Poppin'), локінг (англ. Locking), хіп-хоп (англ. Hip-Hop). Вуличні напрями танцю пізніше потрапили до клубів і танцювальних студій, де сьогодні розвиваються дуже успішно. Свобода самовираження, креативність і дух змагань залучає до своїх лав багато людей по всьому світу.

Головна причина популярності вуличних танців – це можливість танцювати на різних відкритих площадках, в метро, у дворі і т.п. Окрім того, вуличні танці – це альтернатива спорту для тих, хто бажає підтримувати гарну фізичну форму.

Батьківщина вуличного танцю – Америка. Лос-Анджелес і Нью-Йорк – два центри, де самостійно, незалежно один від одного, зародились ці танцювальні напрями. Шістдесяті роки ХХ століття характеризуються підвищенням рівня освіченості чорношкірого населення Америки, його боротьби проти сегрегації, за цивільні права і рівність між людьми, незалежно від кольору шкіри. Масові протести, промови Мартіна

Лютера Кінга – все це міняло свідомість афроамериканців, даючи їм упевненість і розуміння унікальності їхньої культури.

Іншим фактором є музика. У шістдесятих роках з'явився новий напрям – «фанк», засновниками якого були Джеймс Браун (James Brown), Джордж Клінтон (George Clinton) і Слай Стоун (Sly Stone). Слово «фанк» (англ. funk) на жаргоні означає «неприємний запах» від танцювання до спітніння. Фанк, перш за все, – це танцювальна музика, особливістю якої є часте вживання синкоп (так званих «фанкі біт»), пульсуючий ритм, кричущий вокал, багаторазові повторення мелодійних фраз. Нова музика призвела до виникнення нового танцю.



*Музикант Джеймс Браун*

*Локінг.* Танець під назвою «локінг» (англ. Locking) з'явився у 1969-1970 роках у Лос-Анджелесі. Засновником стилю є Дон Кемпбел (Don Campbell), який у 1969 році вчився у торгово-технічному коледжі, захоплювався малюванням і любив танцювальні вечірки. На той час у моді був простий танець «фанкі чікен» (англ. Funky Chichen) і Дон, приходячи до клубу, намагався повторити рухи за досвідченими танцівниками. Виходило не дуже добре – час від часу він просто «випадав» з танцю, завмирав, намагаючись придумати, що робити далі. Розгніваний своєю невдачею, він імітував рухи Джеймса Брауна, використовуючи свою техніку «запирання» рухів, – він змінив плавність танцю на короткі «блокування» тіла при кожному русі. Друзям, які спостерігали за ним, «зупинки» дуже сподобались, і вони запропонували використовувати їх спеціально. Так з'явився «локінг», або «кемпбеллокінг». Це був танець, що ґрунтувався на імпровізації, енергійному і яскравому образі танцівників, на використанні трюків, силових елементів, активних рухів руками і, звичайно, ритмічних зупинках – «лок».

«Лок» у перекладі з англійської означає «замок». Тобто рух «закривався на замок», як ніби «утримуючи» звук і перериваючи танець, який через мить продовжувався. Одяг у локерів був дуже модним і стильним: великі капелюхи, полосаті гетри, підтяжки навхрест, взуття з пряжками. Яскравий образ «приправлявся» гумором та взаємодією з аудиторією. Танцівники веселились, збирались на вечірках



*Танцівник Дон Кемпбел  
(кінець 60-х років ХХ століття)*

і дискотеках, або просто танцювали у домашніх умовах. Все змінилося після того, як їм запропонували виступити на телешоу «Соул Трейн» (Soul Train).

«Соул Трейн» – один із найдавніших музично-розважальних проєктів на американському телебаченні, присвячений музиці і танцю. У 1971 році ця програма шукала танцівників, які б демонстрували щось нове, незвичайне і яскраве. Такими танцівниками були Дон Кемпбел і його друзі. Після того, як про «локінг» дізналася вся країна, Дон Кемпбел збирає команду «The Lockers», в яку ввійшли найкращі танцівники і імпровізатори. Вони активно гастролюють, співпрацюють зі співаками Біллом Косбі (Bill Cosby), Стіві Вандером (Stevie Wonder), Френком Сінатрою (Frank Sinatra), не забуваючи також розробляти свій стиль.



Танцювальна команда «The Lockers»

«The Lockers» стали першою професійною командою, яка заробляла на життя вуличним танцем. Їх приклад надихнув багатьох танцівників по всій Америці.

У 80-х роках локінг з'явився у Франції, а потім розповсюдився по Європі. У 1984 році у фільмі режисера Джоела Сілберга (Joel Silberg) «Брейк-данс» (Breaking) були використані елементи локінгу. А танцівник із команди «The Lockers» Тоні «Гоу-Гоу» (Tony Go-Go) відкрив школу танців

в Японії. Майкл Джексон і Дженет Джексон також використовували елементи локінгу у своїй хореографії. Так поступово локінг отримав світове визнання.

Локінг традиційно виконують під музику у стилі фанк. Відомі виконавці: Джеймс Браун, Слай Стоун, Джордж Клінтон, Майкл Джексон, Боббі Бьорд (Bobby Byrd), Рей Паркер молодший (Ray Parker Jr.), Рік Джеймс (Rick James).

*Поппінг (Poppin')*. У шістдесятих роках були дуже популярні шоу, такі як «Lost in space», де актори-міми зображували роботів. Багато чорношкірих підлітків почали копіювати рухи, намагаючись передати у танці механічність. У Лос-Анджелесі, Окленді, Сан-Франциско, Сакраменто та інших містах на західному узбережжі сформувались унікальні танцювальні стилі на основі естетики руху робота.

Сем Соломон (Sam Solomon) був одним з тих підлітків, які потрапили під вплив передач про роботів і локінг. Саме синтез цих двох стилів



Танцівник Сем Соломон



створив новий танець, відомий як «паппінг». Цьому сприяла поява у музиці течії пі-фанк, відмінною рисою якої є більш сухе звучання і виділення сильної долі. Сем танцював, використовуючи рухи робота з фіксацією м'язів у такт музиці і кожного разу при напруженні тихо вимовляючи «пап». Це дало назву новому стилю – «паппінг».

Пізніше, синтезувавши рухи паппінгу і бугалу (англ. Boogaloo), одного із стилів латиноамериканських вільних танців, Сем створює свій фірмовий стиль «електрик бугалу» (Electric Boogaloo). Так він називає і свою команду. «Електрик Бугалуз» (Electric Boogaloos) до сьогодні є візитною картою цього стилю. Учасники команди, новатори і розробники оригінальних танцювальних технік, у 1980 році потрапили на передачу «Соул Трейн» (Soul Train), і про паппінг дізнались в інших містах Америки.

Виконавці цього стилю почали застосовувати й інші виразні напрями, які потім стали використовувати як техніки паппінгу:

- «стробінг» (англ. Strobing) – ілюзія руху у світлі стробоскопу;
- «кінг тат» (англ. King Tut) – стиль, в якому танцівники використовують положення своїх рук і ніг для створення положень із прямих кутів та геометричних фігур;
- «вейвінг» (англ. Waving) – послідовні плавні рухи, які створюють ефект хвилі, що переміщається по руках і корпусу;
- «глайдінг» (англ. Gliding) – техніки роботи стопами;
- «робот» (англ. Robot) – імітація рухів робота;
- «енімейшн» (англ. Animation) – стиль із спеціальним уповільненням і прискоренням руху;

Музиканти і виконавці, під творчі роботи яких танцюють паппінг: Африка Бамбаата (Afrika Bambaataa), Куртіс Блоу (Kurtis Blow), Крафтверк (Kraftwerk) та ін.

*Брейкінг.* У Нью-Йорку в районі Бронкс на початку 70-х років тоді ще перші «ді-джеї» проводили вечірки у парках, навчальних закладах. Особливо виділялись вечірки, які організував молодий ямайський хлопець



*Танцювальна команда  
«Електрик Бугалуз»*



*Вуличні танцівники  
(Бронкс кінець 70-х років)*

Африка Бамбаата (Afrika Bambaataa) зі своїми друзями Клайвом Кемпелом (Clive Campbell) на прізвисько Кул Герк (Kool Herc) та Джозефом Седлером (Joseph Saddler) на прізвисько Грендмайстер Флеш (Grandmaster Flash). Вони грали фанк і диско-музику, не забуваючи експериментувати шляхом впровадження інноваційних ідей. Наприклад, Кул Герк вперше запустив музику нон-стоп, навчившись «зводити» диски. Ді-джеї ставили так звані «брейки» – у джазі та фанку це музичні фрагменти без слів, часто з великою кількістю ударних ритмів, які тривали іноді по десять хвилин. Тоді натовп розступався, формуючи коло для танцівників. Чорношкірі підлітки демонстрували все, на що здатні, використовуючи у танці елементи, які виконували на підлозі.



*Музикант Кул Герк*

коли частина одного музичного треку за допомогою ді-джейських вертушок накладалась на вже граючу мелодію. Також Грендмайстер Флеш є автором першої пісні з соціальним підтекстом «Повідомлення» (The Message), в якій розповідалось про життя афроамериканської спільноти.

У 1974 році громадський рух на чолі з Африкою Бамбаатою нарешті сформувався і отримав назву «Зулу Нейшн» (англ. Zulu Nation), а культура, яку він ніс у маси, отримала назву «хіп-хоп» (англ. Hip-Hop). Це був набір з чотирьох суміжних субкультур: ді-джеїнг (англ. DJing), бібоїнг (англ.

Пізніше Кул Герк вигадує для них спеціальну назву – «бі-бой» (англ. b-boy), або «брейк-бой» (англ. break-boy), а сам танець назвали «бібоїнгом» (англ. b-boying), або «брейкінгом» (англ. breaking). В основі танцю був мікс року, степу, рухів, запозичених у Джеймса Брауна та інших танців. Перші вечірки мали незвичайну енергетику, завдяки чіткій взаємодії ді-джея і танцівників: вони уважно стежили один за одним, слухали і намагались зрозуміти один одного для того, щоб їхня спільна імпровізація стала найяскравішою.

Ямайський продюсер Лі Пері (Lee Perry) просував ідею включення ді-джеями нових звукових ефектів: до музичних композицій додавались звуки дитячого плачу, сирен поліцейських машин, міського шуму, бійок і т.п.

Джозеф Седлер (Грендмайстер Флеш) створив унікальний прийом «завершення фраз» у своїх виступах – панчфрейзінг (англ. punchphrasing),



*Музикант Африка Бамбаата*

B-boying), графіті (англ. Graffiti) (мистецтво вуличного настінного живопису) і «Емсіінг» (від MC – master of ceremony).

Отримавши популярність у всьому світі, хіп-хоп став втрачати ту основу, яка поєднала його базові елементи, – вони почали розвиватись самостійно. Реп (емсіінг) став комерційним багатомільйонним продуктом, який змінював і популяризував образ хіп-хопу, залежно від інтересів масової культури. Інші елементи хіп-хоп-культури – ді-джеї, танцівники, райтери (Graffiti) – були відсунуті на другий план. У зв'язку з цим «Зулу Нейшн» додає п'ятий елемент хіп-хопу – «знання» (англ. Knowledge) – і активно намагається допомогти масам пізнати історію та основні елементи хіп-хоп-культури.

У ті роки хіп-хоп закликав до миру, творчості та любові. Його популярність і вплив росли. Скрізь виникали танцювальні групи – crew. Найбільш відомими були «Rock Steady Crew», «New York City Breakers», «Dynamic Rockers» та ін.

На початку вісімдесятих у брейкінгу з'явилося багато силових обертань, які називались «power moves», а весь цей етап отримав назву «power move era». Підлітки з Нью-Йорку, вражені виступами танцювальної команди з Лос-Анджелесу «Електрик Бугалуз» на національному телебаченні у програмі «Соул Трейн», почали експериментувати з рухами, що додало танцю динаміки та свіжих ідей. Так з'явилась нью-йоркська версія паппінгу – електрик-бугі (англ. Electric Boogie). Цей танець виконували під музику електро-фанк (англ. Electro-funk).

Таким чином, на початку 1980-х років танцювальний світ Америки завирував, отримавши оновлений брейкінг і зовсім новий електрик-бугі. Андеграундні стилі прориваються на широкий екран, знімаються фільми з танцівниками у головних ролях. У 1983-1984 роках у прокаті було кілька фільмів: «Beat street», «Wild style», «Flash dance», «Breakin'», які мали великий успіх і транслювались по всьому світу. Завдяки виходу фільмів і роботі ЗМІ з'являється термін «брейк-данс», що об'єднав танцівників усіх згаданих стилів. Британський музикант та продюсер Малкольм Макларен (Malcolm McLearen) був одним з перших, якщо не найпершим, хто почав популяризувати брейкерські команди і випустив перший хіп-хоп-кліп «Buffalo Gals» з «Rock Steady Crew» у головних ролях. Він створив три документальних фільми з базовими елементами танцю і випустив їх у продаж.

У 1984 році балетний театр Сан-Франциско відкриває сезон гала-концертом сорока шести брейкерів. Сотня бі-боїв виступає у Лос-Анджелесі на закритті Олімпійських ігор. «Rock Steady Crew» створює театральну компанію «Ghettoriginal»,



*Танцювальна команда  
«Rock Steady Crew»*

яка організовує брейк-гастролі по всьому світу. У Лос-Анджелесі відкривається легендарне радіо KDAY, де грають виключно хіп-хоп. Після такої популярності інтерес до танцю швидко стихає і у 1987 році бібоінг іде назад у підпілля.

Основні елементи брейкінгу:

– «топрок» (англ. Toprock) – рівень, на якому танцівник виконує рухи ногами (стоячи), що є переходом до футворку. Основні рухи: «Indian step», «Salsa step», «Cross step» та ін.;

– «футворк» (англ. Footwork) – кроки ногами, коли вага тіла тримається на руках. Основні рухи: «Six step», «Five step»;

– «фріз» (англ. Freeze) – завмирання і фіксація в акробатичній позі, наприклад «Baby freeze», коли одна рука танцівника підтримує одну сторону тіла, інша підтримує рівновагу, тіло та ноги знаходяться у повітрі;

– «паувер мувз» (англ. Power moves) – найскладніші рухи, які включають акробатичні та силові елементи з обертанням. Наприклад, «Windmill» – обертання на підлозі з широко розставленими ногами, за рахунок махових рухів ними. «Munchmill» – обертання виконується стрибком, за допомогою поштовху ногами, які перехрещені та притиснуті до грудної клітини. «Headspin» – обертання на голові, за допомогою рук. «Swipe» – обертання тіла на 180 градусів по горизонтальній осі, відштовхуючись від підлоги ногами і зміною опорної руки. «Turtle» – горизонтальне обертання тіла на зігнутих руках. «Backspin» – обертання на спині на 360 градусів з широко розставленими або з перехрещеними ногами.

Основою для танцю є «кач» – це покачування корпусом вперед-назад, або із сторони в сторону, коли корпус якби «виштовхується» на кожен музичний біт, при цьому ноги виконують пружинні рухи.

Брейкінг може бути легко адаптованим під будь-яку музику, перш за все це мікс ді-джеїв. Особливість міксів – ритм від 110 до 135 ударів.

*Хіп-хоп.* У період з 1982 р. до 1986 р. формується ще один танцювальний стиль – хіп-хоп. Це була суміш з паппінгу, локінгу, брейкінгу та нью-йоркських клубних танців тієї пори (social party dance). Танцювальних студій тоді не було, а танцівники вчилися рухам один у одного на вулиці, або дивлячись телевізор та копіюючи рухи звідти.

Термін «хіп-хоп» був придуманий репером Лавбагом Старскі (Lovebug Starsky). «Hip» означає рухливі частини тіла, «hop» означає рух чи стрибок.

Тим не менше, між хіп-хопом і брейкінгом була досить велика різниця: у танці хіп-хоп не було такого сильного соціального навантаження, люди в основному танцювали для задоволення. Відомі танцівники з Брукліна, такі як Будда Стретч (Buddha Stretch) та Генрі Лінк (Henry Link), відіграли важливу роль у становленні та популяризації хіп-хоп танцю. Зокрема, Будда Стретч був одним з перших, хто почав формувати хореографію на основі хіп-хопу, створивши постановки для деяких нью-йоркських клубів, а пізніше – для музичних виконавців Мерайї Кері (Mariah Carey), Майкла Джексона (Michael Jackson) та ін. Таким чином, вважається, що хіп-хоп походить із Брукліну, одного з районів Нью-Йорка.

Після виходу на телебаченні таких програм, як «Bet's Rap City» та «Yo!» на музичному каналі MTV, після успіху голлівудських фільмів, хіп-хоп здобув нових прихильників по всій Америці. Він користувався попитом, тому що давав кожному шанс показати себе, тобто хіп-хоп був доступним: без сталих діючих правил, без



необхідності великих витрат коштів чи інших ресурсів, без обов'язкових уроків – кожен мав змогу практикуватись у будь-який час.

Європа через телебачення та відеозаписи почала отримувати інформацію про музичні і танцювальні напрями в Америці початку 80-х років. У 1982 році до Англії потрапляє електро-фанк музика, а потім кліп «Buffalo Gals». І досить скоро британці почали грати на своїх вечірках «брейки», що призвело до старту хіп-хоп-руху в Європі та повального захоплення брейкінгом. З'являються перші команди бі-боїв у Німеччині, Італії, Угорщині, Англії, Нідерландах та багатьох інших країнах.

Глобальна хвиля захоплення хіп-хоп-культурою не пройшла поза Радянським Союзом (1983-1984 рр.). Однак, існування «залізної завіси» і, як наслідок, брак інформації значно вплинули на розвиток вуличного танцю у нашій країні. У той час, коли Африка Бамбаата і «Rock Steady Crew» гастролювали по всьому світу, демонструючи хіп-хоп, до СРСР могли потрапити тільки рідкісні відеозаписи фільмів з таким танцювальним матеріалом. Відеомагнітофони мали «обрані» – дипломати, високопоставлені чиновники, тому брейк-данс у нашій країні зародився у середовищі «золотої молоді» і став чимось неймовірним і фантастичним, мрією про свободу, паралельною реальністю всередині радянської дійсності.

У танцювальній культурі Америки протягом 90-х років вирішальними були кілька тенденцій. Перша – майже повне забуття «олд скул» (англ. old school), старої школи: паппінгу, локінгу та брейкінгу, – основною причиною чого була хіп-хоп музика, яка звучала у 90-х роках, а основа «олд скул», перш за все, – фанк і електро-фанк. Друга причина полягала у тому, що ці танцювальні стилі демонструють перед аудиторією, їх не можна танцювати вдвох, а люди почали приходити до клубів, щоб танцювати один з одним. Багато видатних танцівників були змушені змінити місце роботи. Друга тенденція – це хвиля танцювального репу: у музиці піднялась хвиля «нюу джек свінгу», а він сприяв розквіту хіп-хопу «мідл скул» (англ. middle school).

У 1992 році виходить документальний фільм «Wreckin' Shop», присвячений танцювальній культурі міста Нью-Йорк. У 1992 році з'являється колектив «Elite Force Crew» – це найкращі танцівники, які брали участь у кліпі Майкла Джексона «Remember the time». Вони стають локомотивом нової школи (англ. new school) хіп-хопу. Танець проникає до шоу-бізнесу, і тепер танцівників хіп-хопу можна побачити практично у кожному кліпі. Це сприяє поширенню хіп-хопу по всьому світу і комерціалізації таких танців. Багато хто починає танцювати, копіюючи рухи з відео-кліпів, не знаючи про походження техніки. Танці у стилі хіп-хоп



*Танцівники з команди  
«Elite Force Crew» Будда Стретч,  
Генрі Лінк, Каліф Селерс*

виходять з підпілля, щоб стати танцями у стилі «поп». На них звертають увагу професійні хореографи, які самі не є танцівниками стилю хіп-хоп.



*Танцівник, хореограф  
Уейд Робсон*

У дев'яностих роках танцювальна хіп-хоп-культура поступово починає розвивати стандарти, формується система. Регулярно проводяться великі змагання, на яких можна відстежити нові тенденції у танці. З'являються товари, призначені для танцівників: одяг, відео та багато іншого.

В 2000-х роках хіп-хоп стає символом сучасної молодіжної культури. Експресія і креатив цього танцю підкорює всі світові танцювальні майданчики. Але, в той же час, паралельно з поширенням відбувається комерціалізація. Хіп-хоп стає «попсою». Еволюція відбувається і в танці: з одного боку, він стає більш професійним – працюють школи і студії, у хореографів і тренерів є робота; з іншого боку, «танець з вулиці» перетворюється на сценічний. Він націлений не на самовираження і самоствердження, а на шоу, яке можна легко продати.

У 2000 році відбувається чемпіонат з хіп-хопу (Hip-Hop International), де акцент робиться на сценічні номери та постановки. Танець стає дуже різноманітним, його важко класифікувати, він відходить від коренів стилю, але це – неминучий процес еволюції. У 2003 році на MTV у шоу відомого хореографа Уейда Робсона (Wade Robson) «The Wade Robson Project» демонструвались вуличні танці, танцівники змагались за грошовий приз у розмірі 100 тисяч доларів.

У 2004 році на екрани вийшов фільм «Танці вулиць» (англ. «You Got Served»). Стрічка стала культовою у молоді, що принесло авторам фільму 32 млн. доларів прибутку. Пізніше на екрани виходять фільми «Крок уперед 1,2» («Step Up»), «Танці вулиць 2,3», «Дворові танці» («Stomp The Yard»), «Супер DJ» («Le Defi»), які важко назвати шедеврами, однак, вражаючі танцювальні постановки, яскраве шоу змушує підлітків з нетерпінням чекати виходу нового фільму про танці.

Отже, хіп-хоп комерціалізується і стає глобальним товаром, а інформаційні технології полегшують доступ до нього увсьому світі. Хіп-хоп відкритий для взаємодії з різноманітними культурними формами і процесами. Його представники і дотепер з повагою ставляться до традицій афроамериканців і латиноамериканців, але при цьому кожне покоління хоче створити щось своє. Змішуючи форми самовираження перших хоперів з формами власної культури, молодь створює транснаціональний хіп-хоп. Танцівник з будь-якого куточку світу сполучає свою культурну ідентичність із глобальною культурою хіп-хопу.

Хіп-хоп як явище західної культури підкреслює важливі цінності західної цивілізації – це, перш за все, висока цінність досягнень та успіху. Ідеалом тут є особистість, індивідуальність, яка протистоїть зовнішньому світу і яка має спиратись тільки на себе.

Хіп-хоп сьогодні – це один із головних напрямів у моді, музиці, танці та у всій індустрії розваг. Але все, що потрапляє до медійного простору, отримує з часом характеристику товару. Так поступово хіп-хоп перейшов від форми соціального

протесту до медіа-продукту, перетворившись на багатомільйонний бізнес та вийшовши на сцени всього світу.

Популярні виконавці та групи, пісні і музику яких використовують для танцю хіп-хоп: Емінем (Eminem), Джей-Зі (Jay-Z), Джастін Тімберлейк (Justin Timberlake), Кені Вест (Kanye West), Нікі Мінай (Nicki Minaj), Віл Сміт (Will Smith), Бруно Марс (Bruno Mars), Кріс Браун (Chris Brown), Ріана (Rihanna), Бійонсе (Beyonce), Ашер (Usher).

### Клубні танцювальні стилі

У другій половині 60-х років у мистецтво приходять досягнення науки і техніки, з'являються сучасні студії звукозапису і нова музика, створена у студії за допомогою спеціального обладнання. Внаслідок цього виникають нові форми сприйняття музичних композицій, однією з яких стала дискотека. Особливо це стосувалось танцювальної музики: саме на момент розквіту популярності дискотек (кінець 1970-х – початок 1980-х) припадає розвиток музики диско.

Диско – це монотонна музика з одноманітною метричною пульсацією, яка практично вся зроблена у студії. Композиції звучать не три хвилини, а у декілька разів довше. А оскільки дискотека – це розвага на всю ніч, то, рухаючись по півгодини в одному ритмі, люди впадають у транс і отримують велике задоволення від метричної пульсації звуку, який створює комп'ютер.

У кінці 1970-х – на початку 1980-х років стиль диско стає дуже популярним, а дискотека стає способом сприйняття нового продукту – синтезованої музики.

Щоб приголомшити людину, занурити її в ілюзорний світ, відсторонити від навколишнього життя, на дискотеках використовували різноманітні візуальні та просторові ефекти, запахи, звуки, слайди, дим. Людина була у таких умовах, щоб практично ізолюватися від зовнішнього світу і жити у «світломузичному» потоці.

Дискотека напряму пов'язана з руйнуванням старої та появою нової молодіжної культури, в тому числі танцювальної, і, як дуже демократична дія, відкинула попередні досягнення хореографічної культури. В кінці ХХ – початку ХХІ століття цікавість до танцю росте, а танцювальна культура максимально реалізує свій потенціал.

Молодіжна культура створює простір, в якому молоді люди можуть почувати себе повноважними представниками сучасного суспільства. Сучасні мода та стиль диктують відповідні правила організації життєвого простору, і різного роду клуби стають невід'ємною частиною молодіжної культури.

Термін «клуббер» з'явився у 80-х роках в США по відношенню до рейверів (молодих людей, які люблять тусовки, вечірки, своєрідну музику та яскравий одяг). «Клуббер» – англ. Clubber: «Club» (клуб) + «er» (суфікс в англійській мові, традиційно використовується при складанні слова, що означає професійну діяльність). В Україні поняття «клуббер» з'явилося не так давно. В науковому використанні термін «клуббер» до сьогодні не виявлений.

«Клуббер» – це людина, для якої клуб, нічне життя та музика мають велике значення, це людина, яка добре танцює.

«Клуббінг» (англ. Clubbing – так звана танцювальна «тусовка») як стиль життя культивує безмежну свободу, при цьому більша частина вільного часу присвячена відвідуванню клубів, неформальному спілкуванню, пристрасному захопленню музикою, танцем, рухом. Клубна культура пропонує не тільки розваги, а і культурний

простір для творчого розвитку і самореалізації. У просторі клубної культури молодь може уникнути батьківського контролю, відчути свободу та незалежність.

Клубні танці – це завжди наймодніші танці, тому що саме клуби сьогодні задають тон танцювальної музики. Поняття «клубні танці» включає різноманітні танцювальні стилі та напрями, якими захоплюється зараз молодь.



*Ді-Джей Френкі Наклз*

*Хаус* (англ. *House*). Більше, ніж двадцять років тому, у Чикаго Джессом Сандерсом був записаний трек «On And On Tracks», який став першим хаус-треком. У той же час нью-йоркський ді-джей Френкі Наклз (Frankie Knuckles) відкрив у Чикаго клуб «Warehouse», де грала електронна музика. Він одним з перших в якості експерименту ввів до диско-музики роботу драм-машин (англ. *drum-machine* – електронний пристрій для створення та редагування музичних ударних фрагментів, які повторюються). Так народився «хаус». Окрім електронних елементів у музиці, тут присутні і африканські мотиви [15, с. 137].

Багато ді-джейів переїхали до Нью-Йорку, Лондону та інших міст, де було більше можливостей просувати нові стилі. Танцівники з вулиць перемістились до клубів,

де в основному грала диско і хаус-музика. Хіп-хоп-танцівникам не залишалось вибору, окрім танцювати під музику, яка набирала обертів. У танець намішані різні стилі: хіп-хоп, рок, футворк, брейкінг, паппінг, локінг. Для хаусу характерна активна робота всім корпусом, швидкість та ритмічність, пружинна робота ніг. Брайан Грін (Brian Greene), Марджорі Сمارт (Marjorie Smart), Каліф Селерс (Caleaf Sellers) – танцівники, які брали участь у формуванні нового танцювального стилю під назвою «хаус». Цей стиль не передбачав змагань, його просто танцювали і отримували задоволення. Рухи були спільні для хіп-хопу і хаусу, йшли в основному зі стилів, які вже існували раніше.



*Танцівники Брайан Грін, Марджорі Сمارт та Каліф Селерс*



В основі хаусу лежить імпровізація, а музика, її сприйняття танцівниками «диктує» швидкі складні рухи ногами та характерні плавні рухи корпусу. Але є три основних танцювальних елемента, характерних саме для хаусу:

- «хаус джекінг» (англ. House Jacking) – розкачування корпусу (від тазу до шиї) під музичний ритм, що дозволяє швидко переміщати центр ваги та ініціює всі рухи ніг;
- «хаус лофтінг» (англ. House Lofting) – рухи, запозичені з брейкінгу. А назву цей елемент отримав від назви клубу «The Loft», де він вперше був виконаний танцівниками;
- «хаус футворк» (англ. House Footwork) – кроки, стрибки, оберти, будь-яка інша робота ногами. Тут можливі елементи з африканських танців, джазу, степу, сальси, хіп-хопу.

*Voging.* Танцювальний напрям під назвою «вогінг» (англ. vogueing) став популярним після виходу на екрани кліпу співачки Мадонни «Vogue» (1990) та документального фільму режисерки Дженні Лівінгстон (Jennie Livingston) «Paris is burning» (1990 рік). Фільм отримав головну суддівську нагороду кінофестивалю «Sundance». Тут були показані танцівники нетрадиційної сексуальної орієнтації, які змагаються у танцях – «балах», імітуючи модельні проходки і манерні завмирання (як перед камерою). Зібрання таких танцівників із спільними поглядами та філософією називались «домами». «Доми» мали вплив на моду, нічне життя, танець, музику. Самим знаменитим «домом» є «House of Ninja», заснованим відомим танцівником і хореографом Віллі Ніндзя (Willi Ninja (1961-2006)), який поєднав чіткі швидкі рухи руками (як у самураїв), пози з «високої моди», модельні проходки у танці.



*Танцівник, хореограф  
Віллі Ніндзя*

Свій талант Віллі демонстрував на зйомках кліпів, у модельній агенції, яку відкрив у 2004 році, повернувши стиль «вогінг» назад у світ моди, звідки він і народився. Прості рухи по подіуму він перетворив у справжнє шоу, працюючи з модельєром Жан-Полем Готьє. У 2006 році Віллі знімається у фільмі режисера Вольфганга Буша (Wolfgang Busch) «Як я виглядаю» (англ. «How Do I Look»).

Вогінг з'явився у Гарлемі (район Нью-Йорка) у другій половині XX століття і став способом культурного самовираження афроамериканських та латиноамериканських представників нетрадиційної орієнтації. Це був своєрідний протест проти расових і сексуальних забобонів. Під час виконання вогінгу танцівники, переодягнувшись у жіночий костюм, наслідували модельній ході, завмираючи на мить у визначених позах. Такі своєрідні «покази моди» були популярними формами розваги у Нью-Йорку ще у 1930-х роках. У 1970-х роках у стилі вогінг відбулись деякі зміни: танцівники почали робити акцент не на костюмі, а на індивідуальному стилі. Манерні пози, модельні проходки (англ. runway), відточені рухи, яскравий артистизм та пластичність є обов'язковими складовими стилю вогінг.

Сьогодні вогінг займає особливу позицію у переліку сучасних стилів і сприймається як невід’ємна частина танцювальної культури. Танець стає все більш популярним завдяки танцівникам цього напрямку, які часто беруть участь у музичних кліпах відомих виконавців та різноманітних шоу.

Професійні хореографи поділяють думку, що вогінг – це не стільки танець, а скоріш за все, танцювальні комбінації, набір надзвичайно плавних та ритмічних рухів, які дозволяють виразити власну індивідуальність. Але цей факт не заважає стилю завойовувати танцювальний простір.



Танець «Вогінг»

Стиль вогінг має чотири головних течії, кожна з яких відрізняється своїми особливостями:

1. «Нью вей» (англ. New Way) сформувався у 1990-х роках. Тут переважають складні елементи роботи руками (arms control, hands work) і пози, які засновані на гарному балансі та контролі тулуба.

2. «Драматік» (англ. Dramatic). Використовуються акробатичні трюки (floor performance), оберти, падіння (deeps), стрибки.

3. «Олд вей» (англ. Old Way) сформувався до 1990-х, побудований на елементах стилю періоду свого зародження. Йому притаманні прості, чіткі рухи та граційні пози.

4. «Вог Фем» (англ. Vogue Femme) – жіночний стиль вогінг (1995 р.)

*Вакінг.* Вакінг народився у 70-х роках в андеграундних клубах міста Лос-Анджелес. Спочатку ім'ям цього стилю було «The Garbo». Ця назва походить від імені Грети Гарбо – відомої шведської актриси, театральні пози якої пародіювали танцівники та використовували у своїх імпровізаціях. Вакінг (англ. Waacking – махати руками) – це синтез джазу та локінгу. Іншу назву – «панкін» – танець отримав у Каліфорнії. Швидкі елементи роботи руками і є характерною особливістю цього напрямку.



Танець «Вакінг»

Він починався як частина локінг-культури, тому що у 1972-73 роках його танцювали під музику фанк, потім під диско, а зараз вакінг є частиною хаус- культури. Перші танцівники вакінгу запозичили основні рухи із стилю локінг, тим самим викликавши обурення у локерів. Вакінг включає у себе характерні елементи локінгу – розхитування та викиди рук під різними кутами у сполученні з переміщенням тіла у просторі, прискоренням, уповільненням та фіксацією. Пізніше вакінг змішався зі стилем вог.

Ламонт Петерсон (Lamont Peterson), Мікі Лорд (Mickey Lord) і Блінкі (Blinky) – відомі танцівники, які першими почали використовувати у танці рухи кисті та різкі махи руками. Та особливе місце у цьому переліку займає Адольфо «Шабба Ду» Куїнонс (Shabba Doo) і Тайрон Проктор (Tyron Proctor). Перший поєднав стилі локінг і гарбо (garbo) – цей мікс отримав назву «швей» (shway); іншому вдалось скомбінувати техніки найкращих хореографів Східного і Західного узбережжя Америки і у 1972 році стиль з'явився на телебаченні у популярному шоу «The Soul Train».

Існує нью-йоркська (NYC Style) та лос-анджелеська (LA Style) школи вакінгу. У LA Style більш активно використовують різноманітні рухи руками, а NYC Style – це танець стрибків і використання поз. Основою для обох шкіл став елемент «панкін» – амплітудні оберти головою і руками з неочікуваними зупинками у самих екстравагантних позах. При виконанні руху «панкін» танцівники нагадують ляльок, які оживають. Важливу роль тут також грає робота ніг



*Танцівник  
«Шабба Ду»*



*Танцівник Тайрон Проктор*

«футворк» і драматична гра, яку кожен танцівник розвиває індивідуально.

Після короткого затишшя у 1990-х роках, вакінг переживає другу хвилю популярності. У 2008 році у США та Канаді був створений «The Imperial House of Waacking» – об'єднання, яке поєднало найкращих танцівників цього стилю. Хореографи співпрацюють з популярними співаками, такими як Мадонна (Madonna), Леді Гага (Lady Gaga), Бійонсе (Beyonce) та ін., знімаються у фільмі «Крок вперед 3», у танцювальних шоу та змаганнях.

Музика завжди надихає танцівників стилю вакінг. Класичні виконавці для цього стилю – Донна Саммер (Donna Summer),

Дайана Росс (Diana Ross), Уїтні Хьюстон (Whitney Houston), Джексони (The Jacksons).

*Джаз-фанк (англ. Jazz-funk).* Джаз-фанк – один із самих молодих стилів. Зародившись у Лос-Анджелесі на початку XXI століття, він став домінуючим

танцювальним напрямом у світовому шоу-бізнесі; використовується у хореографічних постановках, кліпах та «живих» концертах поп-зірок, таких як Бейонсе, Мадонна, Брітні Спірс (Britney Spears), Леді Гага та ін.

Народженню джаз-фанку сучасний танець зобов'язаний американським хореографам – Боббі Ньюберрі (Bobby Newberry), Брайану Фрідману (Brian Friedman) та Кевіну Майєру (Kevin Maher), яких вважають не тільки засновниками, а водночас найяскравішими представниками напрямку.



*Танцівники Б.Ньюбері, Б.Фрідман та К.Майєр*

Ці танцівники стали першими, хто виділив джаз-фанк в окремий стиль. Вони продемонстрували всьому світу, як, змішавши базові рухи хіп-хопу, джазу, вакінгу і вогінгу, додавши жіночну манеру виконання, динаміку, експресію, можна отримати дуже популярний танець.

На розвиток комерціалізації та популяризації джаз-фанку вплинуло телебачення, а пізніше Інтернет. «Зірки» 1990-х років – Мадонна, Джанет Джексон (Janet Jackson) та Брітні Спірс – «музи» джаз-фанку. Мадонна зі своїм кліпом «Vogue» стала «іконою» для танцівників. Брітні Спірс та Джанет Джексон кожен рік запрошували до співробітництва самих знаменитих хореографів сучасності і випускали кліпи, які були наповнені сучасною хореографією та зірковими танцівниками.

Справжнім «ідолом» джаз-фанку останніх років стала співачка Бійонсе. У своїх танцювальних здібностях вона не поступається професійним танцівникам, з якими виступає. До танцювальних кліпів співачка запрошує топових світових хореографів і танцівників. Сінгли Бійонсе входять до десятки найкращих для кожного хореографа джаз-фанку, і танцювальний світ весь час слідкує за тим, що нового продемонструє співачка у своєму наступному відео.

Джаз-фанк потребує від танцівників чіткого виконання рухів, при цьому у танцювальні елементи треба вкладати багато емоцій, енергії, динаміки. Характерною особливістю стилю джаз-фанк є чергування плавних хвилеподібних рухів з різкими ламаними. Така послідовність дозволяє створити неповторний малюнок танцю.

Виконавці, під музику яких танцюють джаз-фанк: Джанет Джексон, Брітні Спірс, Бійонсе, Леді Гага, Неллі Фуртадо (Nelly Furtado), Мадонна, Дженіфер Лопез (Jennifer Lopez), Пінк (Pink), Шакіра (Shakira), Кайлі Міног (Kylie Minogue), Гвен Стефані (Gwen Stefani) та ін.



*Реггетон (ісп. Regueton, англ. Reggaeton).*

Сьогодні існують три основних танцювальних напрями, які виконуються під музику реггі: «рага джем», «дансхол» та «реггетон». Ці напрями своїми коренями сягають африканських ритуальних танців, які еволюціонували для того, щоб знайти собі місце у сучасній клубній індустрії. Поява реггетону датується 70-ми роками ХХ століття і має одночасно дві батьківщини: Панаму і Пуерто-Ріко. Проте славу і популярність він отримав майже через 30 років.

Спочатку реггетон був під забороною, а дискотеки розганяла поліція – причинами були непристойні тексти пісень і відвертий характер танцю. У підсвідомості у людей реггетон асоціювався з бідністю, наркотиками, насиллям. Ситуація почала мінятися тільки у 90-х роках, що було пов'язано з роботою таких музикантів, як діджей Негро (DJ Negro), діджей Плейеро (DJ Playero). Їм вдалося переломити суспільну уяву про стиль музики «реггетон», як про щось маргинальне.

У середині 90-х років музика потрапляє до латиноамериканського середовища, яке базується у США. Місцева молодь сприйняла цей музичний стиль з ентузіазмом – частково завдяки сучасному звучанню та частково завдяки його походженню. Складовою реггетону є реп, який у панамському місті Колона називається «elton». Таким чином «реггі» плюс «тон» дорівнює реггетон.

У 1995 році у Пуерто-Ріко відбувся перший фестиваль реггетону при підтримці держави, після чого стиль був визнаний як явище сучасної латиноамериканської культури. Це визнання також було пов'язано з популяризацією американського репу у світі. На той час реггетон отримує нову назву – «латиноамериканський хіп-хоп».



*Ді-джеї Негро та Плейеро*



*Співаки Деді Янкі та Дон Омар*

Остаточне визнання реггетону як легального стилю відбулось у 2006 році, після того, як компанія Пепсі використала трек співака Деді Янкі (Daddy Yankee) у рекламі своєї продукції. Приблизно у той же час виходить альбом музиканта Дона Омара (Don Omar) «King of Kings», що стає популярним у США та Європі.

Сьогодні є декілька стилів реггетону:

- пуерториканський реггетон – самий відомий стиль. Він представлений такими виконавцями, як Дон Омар, діджей Negro (DJ Negro), діджей Плейеро (DJ Playaro);
  - панамський реггетон, на який впливало ямайське реггі;
  - кубинський реггетон, його також називають кубатон, чи сальсатон, музика якого пронизана африканськими ритмами;
  - американський реггетон, що з'явився у Нью-Йорку в оточенні реперів. Найяскравішими представниками стилю стали Деді Янкі і Тего Келдерон (Tego Calderon).
- Танцювальний стиль реггі – це індивідуальні авторські техніки.

Музика реггетону – в основному суміш реггі, бачати та хіп-хопу. Тексти пісень написані іспанською мовою.

*Джампстайл* (англ. *Jumpstyle*). Цей ритмічний танець зі швидкими рухами з'явився у кінці ХХ століття у зв'язку з засиллям електронної музики, під яку можна було тільки стрибати, тому що інші рухи зовсім не підходили.



Танець «Джампстайл» («Груп-джамп»)

Перші рухи під швидку електронну музику були придумані у Бельгії. Саме тут цей танцювальний напрям отримав назву «джампстайл» від англійського «jump», що означає «стрибок». Цей модний рух підхопили інші відвідувачі голландських та бельгійських клубів, які слухали тяжку електронну музику.

Розповсюдженню джампстайлу сприяла поява у мережі Інтернет аматорських відео з виконанням цього танцю. Перші виконавці, які виклали свої записи в Інтернет, стали справжніми «зірками», отримавши за короткий

проміжок часу мільйонні перегляди. Поступово танець джампстайл розповсюдився по всій Європі.

Техніка танцю побудована на почерговому «викиді» ноги вперед та назад у різних варіаціях і комбінаціях. Імпровізація і креатив – невід'ємні елементи стилю, танець можна виконувати як сольо, так і в групі. «Дуо-джамп» (Duo-Jump) – синхронний танець для двох учасників, «Тріо-джамп» (Trio-Jump) – синхронний танець для трьох учасників, «Груп-джамп» (Group-Jump) відповідно танцюють у групі більше чотирьох осіб.

Виконують джампстайл в основному під стилі музики хард хаус, транс, техно та ін., тому що саме ці музичні стилі найбільше підходять танцю по швидкості.

Сучасні напрями хореографічного мистецтва розвиваються та змінюються під впливом атмосфери і процесів, які відбуваються у світі сучасного мистецтва. Синтез напрямів та стилів у хореографії стає імпульсом для розвитку нових форм сучасного танцю. Різноманітність популярних танцювальних стилів дозволяє стверджувати, що танець може задовольнити смаки людей різного віку та соціального статусу. Взаємозв'язок та взаємодія сучасних танцювальних напрямів зберігає кращі культурні традиції і сприяє подальшому розвитку виразних засобів сучасної хореографії.

Можливість застосування нових, нестандартних, оригінальних танцювальних стилів надає широке поле діяльності для хореографа щодо вибору та втілення різноманітного технічного та варіаційного виконання.

Останнім часом ми бачимо все більше змішаних танцювальних технік. Хореографи у своїх постановках намагаються знайти щось нове, незалежне від лексичної складової, мислячи рухом. А оскільки професійні хореографи володіють багатьма танцювальними техніками, то процес взаємозбагачення та поєднання неминучий [9, с. 11].

### Література:

1. Бонч-Томашевский М. Книга о танго: Искусство и сексуальность / М. Бонч-Томашевский. – Москва : Изд. В. Португалова, 1914.
2. Бытовая танцевальная культура как неотъемлемая часть общественной жизни. Проблемы гуманитаризации и роль исторической науки в процессе подготовки студентов // Материалы международной конференции. – Москва : РУДН, 2001.
3. Гофман А. Б. Мода и люди: новая теория моды и модного поведения / А. Б. Гофман. – Москва : Наука, 1994.
4. Дени Г. Все танцы / Г. Дени, Л. Дассвиль. – Київ : Музична Україна, 1987.
5. Драгилов Д. Лабиринты русского танго / Д. Драгилов. – СПб. : Алетейа, 2008.
6. Идеальная пара. 10 вещей, которые стоит знать о танго // Вокруг света – 2013. – №8 (2875).
7. Майоров А., Осина Ю. Аргентинское танго. Школа для начинающих / А. Майоров, Ю. Осина. – Москва : Планета музыки, 2010.
8. Меркс Э. Уроки самбы и босановы / Э. Меркс. – Москва : Композитор, 1999.
9. Никитин В. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца / Вадим Никитин. – Москва, 2006
10. Никос Л. Зажигательная сальса: самоучитель / Лика Никос. – Москва : Феникс, 2005.
11. Новый объяснительный словарь синонимов русского языка / кол. авторов ; под общ. рук. Ю. Д. Апресяна. – Москва : Языки русской культуры, 2000. – Вып 2. – 488 с.
12. Парсонс Т. Система современных обществ / Т. Парсонс ; пер.с англ. Л. А. Седова и А. Д. Ковалёва. – Москва : Аспект Пресс, 1998.
13. Пичугин Н. А. Аргентинское танго / Н. А. Пичугин. – Москва : Музыка, 2010.
14. Пол Боттомер. Уроки танца / Пол Боттомер. – Москва : Эксмо, 2003.
15. Словарь музыкальных терминов / сост. Е. А. Яных. – Москва ; АСТ : Донецк ; Агата, 2009.
16. Смольская Е. П. «Массовая культура»: развлечение или политика / Е. П. Смольская. – Москва : Мысль, 1986.

17. Сьюзан Янг. Краткий обзор истории танцев степ, джаз и хип-хоп / Янг Сьюзан // Программа госдепартамента США, разработанная Бруклинской академией музыки (BAM), 2013.
18. Тоффлер Э. Третья волна / Э Тоффлер. – Москва : АСТ, 2002.
19. Цареградская Т. В. На танцплощадке...три века назад / Т. В. Цареградская. – Москва, 1991.
20. Фейертаг В. Джаз. Энциклопедический справочник / В. Фейертаг. – СПб. : Скифия, 2008.
21. Эча Б. Сальса. Теория и практика / Б. Эча. – СПб. : Изд-во Лань, 2014. – 70 с.
22. A. S. Hornby. Oxford Advanced Learner's Dictionary of current English / A. S. Hornby. – Oxford University Press, 1989.
23. Frankie Manning, Cynthia R'Millman. Frankie Manning: Ambassador of Lindy Hop / Frankie Manning, Cynthia R'Millman. – Temple University Press, 2007.
24. Juliet McMains. Spinning Mambo into salsa: Caribbean Dance into Global Commerce / Juliet McMains. – Oxford University Press, 2015.
25. Kristin Luker. Salsa dancing into social sciences / Kristin Luker, 2010.
26. Margaret Batiuchok. The Lindy / Margaret Batiuchok ; New York University M.A. Thesis, 1988.
27. Maria Susana Azzi and Simon Colluer. Le Grand tango: The life and Music of Astor Piazzolla / Maria Susana. – Oxford University Press, 2000.
28. Norma Miller, Evette Jensen. Swingin' at the Savoy: The memoir of jazz dancer / Norma Miller, Evette Jensen. – Temple University Press, 2001.
29. Rick McGarrey. Tango and chaos [Electronic recourse] / Rick McGarrey/ –Mode of access: [www.tangochaos.ru](http://www.tangochaos.ru), 2001. – Title from the screen.
30. Scott Cupit. Swing dance: Fashion, Music, Culture and Key Moves / Scott Cupit. – Aurum Press, 2015.
31. Skippy Blair. Dance Terminology Notebook 1995: Advancing Communication in the '90's / Skippy Blair. – Alterra Publishing, 1994.
32. Tamara Stevens, Ervin Stevens. Swing Dancing / Tamara Stevens, Ervin Stevens. – Greenwood Press, 2011.
33. Tango Argentino [Electronic recourse] / Mode of access: [www.tangoargentino.com](http://www.tangoargentino.com). – Title from the screen.



## РОЗДІЛ 4

### БАЗОВА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦЯ З СУЧАСНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ

#### 4.1. Основні характеристики модерн-джаз танцю

(Д.О. Кондратюк)

Модерн-джаз танець увібрав елементи із соціальної, театральної та танцювальної сфер і сьогодні є самостійною артистичною і театральною формою. Він має велику привабливість не тільки для танцівника, але також й для тих, у кого є можливість його споглядати.

Краса модерн-джаз танцю полягає в тому, що він прагне безперервно досягнути щось нове, на відміну від фольклорного танцю, чия краса полягає в його традиціях, відображає культуру минулого.

Модерн-джаз танець виконується, в основному, під джазову музику, яка сама по собі містить безліч стилів, але можливий також інший музичний супровід. Так само, як джазові музиканти, виконавці танцю модерн-джаз експериментують з поєднанням класичної та джазової музики.

Модерн-джаз танець є відносно молодим у світі танцю, саме це змушує віднаходити та використовувати нові відтінки руху, залежно від стилю та характеру музики.

Одним з основних атрибутів джазу є принцип імпровізації. Імпровізація – це технічна властивість модерн-джаз танцю. У цьому сенсі модерн-джаз танець ніколи не може залишатися статичним, він буде постійно відображати зміни мінливого світу.

Найбільш відмінними властивостями модерн-джаз танцю є емоції та почуття – тобто емоційне напруження, з яким танець виконується.

Модерн-джаз танець може називатися «душею» танцю. Багато виконавців сьогодні впевнені, що почуття, або «душа», мають збагачувати танець, адже оволодіння лише технікою стає марною роботою. У цьому сенсі модерн-джаз танець пропонує необмежені можливості.

Основні технічні особливості модерн-джаз танцю:

- танець із зігнутими колінами та корпусом, нахиленим близько до землі;
- використання всієї поверхні стопи, що дає змогу переносити вагу з однієї ноги на іншу;
- ізоляція деяких частин тіла (голова, плечі, таз, грудна клітина);
- поліритмія і динаміка (виконання одночасно різних ритмів та зміна музичних акцентів);
- відповідність музики, співу і танцю;
- імпровізація (індивідуальна свобода вираження);
- поліцентризм (одночасне застосування двох і більше ізоляційних центрів).

## Базова техніка модерн-джаз танцю

Модерн-джаз танець запозичив термінологію та деякі рухи з багатьох танцювальних форм. Балет зробив внесок французькими термінами та деякими специфічними рухами. Серед них – *plié, relevé, rond de jambe, battement, attitude, developpé, arabesque* і позиції рук та ніг. Модерн-джаз танець знаходиться також під впливом модерн-танцю, даючи велику свободу в розробці техніки і широке використання рухів. Багато танцівників звертаються, в першу чергу, до аскетичного африканського танцю, поєднуючи сучасний танець з етнічним. Інші використовують техніки степу або соціального танцю, а іноді іспанського, індійського та латиноамериканського.

### *Термінологія модерн-джаз танцю*

**Arch** [арч] – арка, нахил корпусу назад, шия та голова продовжують лінію хребта; погляд спрямований вгору.

**Back bend** [бек бенд] – положення тіла, коли спина відхилена назад, погляд спрямований вгору.

**Body roll** [боді рол] – група нахилів, пов'язаних з почерговим переміщенням центру корпусу в боковій чи фронтальній площині (хвиля).

**Bounce** [баунс] – трамплінні погойдування вгору-донизу, які відбуваються за рахунок згинання та розгинання колін, або пульсуючі нахилиння корпусу.

**Brush** [браш] – ковзний рух всією стопою по підлозі перед відкриттям чи приведенням ноги в позицію.

**Contraction** [контракшн] – виконується на видиху; це стискання, зменшення об'єму корпусу, внаслідок чого округлюється хребет, що починається в центрі брюшної стінки, та поступово розповсюджується на всю спину.

**Corkscrew turn** [коркскрю тьорн] – вид штопороподібних обертань, під час яких змінюється рівень.

**Curve** [кьорв] – вигинання верхньої частини хребта (грудний відділ).

**Deep body bend** [діп боді бенд] – нахил корпусу вперед нижче 90°, зберігаючи пряму лінію корпусу і рук.

**Deep contraction** [діп контракшн] – сильне, максимальне стиснення в центрі брюшної стінки, в якому беруть участь усі частини тіла.

**Drop** [дроп] – падіння розслабленого корпусу у різних площинах.

**Flat back** [флет бек] – нахил корпусу вперед на 90°, при якому спина зберігає пряме положення.

**Flat step** [флет степ] – крок, при якому вся стопа одночасно ставиться на підлогу.

**Flex** [флекс] – скорочення стопи, кисті чи коліна.

**Frog position** [фрог позишн] – положення сидячи, при якому зігнуті в колінах ноги стопами торкаються одна одну, коліна максимально розкриті в сторони.

**Hinge** [хінч] – положення, при якому прямий корпус відхиляється назад на максимальну відстань, коліна зігнуті, стопи на півпальцях.

**Hip lift** [хіп ліфт] – підйом тазу вгору.

**Jazz hand** [джаз хенд] – положення кисті, при якому пальці напружені і розведені в сторони.

**Jelly roll** [джелі рол] – невеликі повороти тазу вправо-вліво (швидкі дрібні рухи тазом).

Kick [кік] – різкий кидок ноги на 45°- 90° від зігнутого коліна.

Lay out [лей аут] – нахил корпусу, при якому одна з ніг продовжує лінію тіла.

Point [поінт] – витягнуте положення стопи.

Press position [прес позишн] – позиція рук, при якій зігнуті в ліктях руки долонями торкаються тазу спереду чи збоку.

Release [реліз] – рух, який починається з вдиху та при якому відбувається розширення об'єму тіла.

Roll down [рол даун] – спіральний нахил вниз-вперед, що бере початок з голови.

Roll up [рол ап] – спіральний підйом з випрямленням корпусу до положення стоячи.

Side stretch [сайд стрейч] – бокове розтягнення корпусу за рахунок нахилу вправо чи вліво.

Step ball change [степ боул чендж] – зв'язуючий крок, який складається з кроку в сторону чи вперед і двох переступань на півпальцях.

Sundari [зундарі] – рух голови, який заключається в зміщенні шийних хребців вправо-вліво, вперед-назад, в одній площині.

Swing [свінг] – розгойдування будь-якої частини тіла (корпусу, голови, руки, ноги).

Tilt [тілт] – кут, положення, при якому корпус відхиляється в сторону чи вперед від вертикального положення, одна з ніг може бути відкрита в протилежному напрямку від корпусу на 90° і вище.

Touch [тач] – приставний крок чи крок на півпальцях без перенесення ваги тіла.

Twist [твіст] – скручення, вигин.

#### *Техніка ізоляції*

Метод ізоляції руху частин тіла присутній у всіх техніках модерн-джаз танцю. Жодна з технік модерн-джаз танцю не може існувати без цього поняття. Виконавці модерн-джаз танцю, які працюють над технікою ізоляції, пізнають єдиний метод для досконалого вивчення свого тіла як інструменту.

#### *Напруга та розслаблення*

Усвідомлення напруги і розслаблення також є ще одним з важливих аспектів техніки модерн-джаз. Без цього танцівник не може застосовувати принцип ізоляції. Елементи напруги і розслаблення існують пліч-о-пліч.

Наприклад, ізольована частина тіла повинна бути розслабленою, в той час як інша частина тіла повинна підтримувати певну кількість напруги.

#### *Тазова зона*

Руки в модерн-джаз танці пов'язані з тазовою зоною. Багато хто з сьогоднішніх викладачів у роботі зі студентами підкреслює важливість цієї зони тіла. У всіх джазових техніках робиться акцент на розміщенні і русі тазу. Цей акцент на ділянці малого тазу надає модерн-джаз танцю чуттєвості.

#### *Основне положення*

Паралельне положення ніг, руки вздовж тіла; руки, ноги та хребет повинні бути видовженими, але не перенапруженими. Не повинно бути ніякої напруги в плечах, шії, суглобах тазу, колінах чи зап'ястках.

#### *Рівні*

У модерн-джаз танці ми використовуємо такі рівні:

– положення стоячи;

- положення на колінах;
- положення сидячи;
- положення лежачи;
- положення напівприсядки;
- положення глибокого присідання.

### Базові осьові рухи

Основні осьові рухи можуть виконуватись як з переміщенням у просторі, так і без нього. Три основні категорії: згинання, розгинання і обертання. Ці рухи здійснюються як в області тулубу, так і у кінцівках. Вони є важливими в модерн-джаз танці. Виконавець повинен знати, як кожна окрема частина тіла піддається ізоляції відносно інших частин тіла. Також необхідно досліджувати рух окремих частин і виявляти різницю у відчуттях: згинання (скорочення), розгинання (розширення) і використання власної осі (обертання). Це підпорядковується всім зонам: пальцям рук і ніг, зап'ястям, щиколоткам, ліктям, колінам, плечам, стегнам, тулубу або хребту та шії.

*Розтягнення спини за принципом опускання (fall) та підйому (recovery) у перпендикулярній площині*

#### Вправа 1:

Вихідне положення (далі в. п.): ноги в другій паралельній позиції; тіло пряме, руки розслаблені і розташовані вздовж тіла, коліна рівні, погляд спрямований вперед. Рух 1 (рахунок 1-4): з поступовим видихом, починаючи з голови, тіло падає вниз, одночасно згинаються коліна і пальці рук торкаються підлоги. Тепер тіло округлене і знаходиться повністю внизу.

Рух 2 (рахунок 5-8): вирівняти коліна і зігнути їх знову. Дихання рівномірне.

Рух 3 (рахунок 1- 4): з поступовим вдихом почати підйом корпусу, зберігаючи коліна у зігнутому положенні до тих пір, поки таз не вийде у фронтальні положення (рахунок 1-2). Поступово коліна розгинаються, корпус підіймається і тіло приходить у положення arch. Погляд спрямовано вгору (рахунок 3-4).

Рух 4 (рахунок 5-8): зробити чотири покачування в колінах, зберігаючи положення arch.

Повторювати рухи 4 рази.

#### Вправа 2:

В.п.; ноги в другій паралельній позиції; тіло пряме, руки відкриті в сторону, долонями вниз, коліна рівні. Погляд спрямований вперед.

Рух 1 (рахунок 1-8): виконуємо бокове розтягнення корпусу вправо (side stretch), одночасно ліву руку підіймаємо і вона є продовженням лінії тіла (рахунок 1-4). Повернутися у в.п. (рахунок 4-8).

Рух 2 (рахунок 1-8): виконуємо бокове розтягнення корпусу вліво (side stretch), одночасно праву руку підіймаємо і вона є продовженням лінії тіла (рахунок 1-4). Повернутися у в.п. (рахунок 4-8).

Рух 3 (рахунок 1-8): Відхилити прямий корпус назад, голова направлена по діагоналі вгору (рахунок 1- 4). Нахилити корпус до положення паралельного підлозі (flat back), руки в сторони, коліна рівні, погляд спрямований на підлогу (рахунок 4-8).



Рух 4 (рахунок 1-8): Повторити Рух 3.  
Повторити всі рухи на рахунок 1-4, 1-2, 1-1.

*Body Roll*

Контрольований рух корпусу, що здійснюється за допомогою м'язів спини та шиї.

*Вправа 1:*

В.п.; ноги в другій паралельній позиції, ширше, ніж на ширині плечей. Руки зігнуті в ліктях, долоні на стегнах.

Рух 1 (рахунок 1-2): змістити грудну клітину вперед і вгору, одночасно підборіддя підіймається вгору і вперед.

Рух 2 (рахунок 3-4): продовжити рух грудної клітини вгору і підборіддя тримати у горизонтальній площині.

Рух 3 (рахунок 5-8): опускаємо грудну клітину вниз, погляд направлений прямо. З цього положення продовжуємо Рух 1.

Повторити 4-8 разів.

*Ізоляція частин тіла*

*Голова*

Положення голови впливає на загальний контроль і стабільність тіла. Голова – важка частина тіла. Отже м'язи шиї та сухожилля повинні регулярно розтягуватися та укріплюватися для того, щоб залишатися сильними для виконання ізольованого руху.

*Положення голови:*

- прямо;
- діагональ;
- профіль;
- нахил в сторону;
- нахил назад;
- нахил вперед.

*Вправа 1:*

В.п.: друга паралельна позиція ніг, руки опущені, погляд спрямований прямо.

Рух 1 (рахунок 1-2): нахилити голову вниз та повернути у в.п.;

Рух 2 (рахунок 3-4): нахилити голову назад та повернути у в.п.;

Рух 3 (рахунок 5-6): повернути голову вправо та повернути у в.п.;

Рух 4 (рахунок 7-8): повернути голову вліво та повернути у в.п.

Повторити 4 рази.

*Вправа 2:*

В.п.: друга паралельна позиція ніг, руки вільно опущені вздовж тіла. Погляд спрямований прямо.

Рух 1 (рахунок 1-2): нахилити голову до правого плеча та повернути у в.п.;

Рух 2 (рахунок 3-4): нахилити голову до лівого плеча та повернути у в.п.

Повторити 4 рази.

*Вправа 3:*

В.п.: друга паралельна позиція ніг, руки опущені, погляд направлений прямо.

Рух 1 (рахунок 1-8): нахилити голову до правого плеча та перевести назад, до лівого плеча, вперед (описуючи коло).

Повторити 4 рази; на рахунок 1-8, 1-4, 1-2.

### *Плечі*

Ізоляція плечей – одна з умов модерн-джаз танцю. Цей рух надає рукам сили.

#### *Ізоляційні рухи плечей:*

- вгору-вниз;
- вперед-назад;
- напівоберт вперед;
- напівоберт назад;
- повний оберт вперед;
- повний оберт назад.

#### *Вправа 1:*

В.п.: друга паралельна позиція ніг, руки вільно опущені, погляд направлений прямо.

Рух 1 (рахунок 1-2): вивести обидва плеча вперед (не підіймаючи);

(рахунок 3-4): повернути у в.п.

Повторити 4 рази, на рахунок 1-4, 1-2.

#### *Вправа 2:*

В.п. Друга паралельна позиція ніг, руки опущені, погляд направлений прямо.

Рух 1 (рахунок 1-2): підняти праве плече, а ліве в цей час опустити вниз;

Рух 2 (рахунок 3-4): спокійно опустити праве плече вниз;

Рух 3 (рахунок 5-6): одразу підняти два плеча вгору;

Рух 4 (рахунок 7-8): опустити у в.п.

Повторити 4 рази, на рахунок 1-8, 1-4.

#### *Вправа 3:*

В.п.: друга паралельна позиція ніг, руки опущені, погляд направлений прямо.

Колоподібні рухи плечима, які здійснюються у вертикальній площині.

Всі частини тіла взаємопов'язані, тому контроль положення голови під час виконання ізоляційних рухів плеча є дуже важливим.

### *Руки*

Рух починається не тільки в плечовому суглобі, а й здійснюється за допомогою всього плечового поясу.

#### *Розподіл рухомих частин руки:*

- плече;
- лікоть;
- зап'ястя;
- долоня;
- пальці.

Положення руки – суцільна лінія від плеча до кінчиків пальців. Пальці зібрані разом, долоні направлені паралельно підлозі.

#### *Долоня і зап'ястя*

– джазові руки «jazz hand» (пальці напружені та на максимальній відстані один від одного);

– обертальний рух зап'ястям.

Для сильної дії, пальцям потрібне жорстке зап'ястя, але сильний рух зап'ястя можна здійснити тільки при розслаблених пальцях.

### *Тулуб*

Тулуб є основою для плечей, грудної клітини, хребта, живота і тазу. Щоб рух був гармонійний, він повинен починатися з брюшного центру, посилати імпульс через голову, пальці та ноги. Якщо рух не починається в центрі, то він виглядає механічним.

### *Грудна клітина*

- зміщення вперед;
- зміщення назад;
- зміщення вправо-вліво;
- зміщення по діагоналі;
- зміщення по колу.

### *Вправа 1:*

В.п.: друга паралельна позиція ніг, руки опущені, погляд направлений прямо.

Рух 1 (рахунок 1-4): змістити грудну клітину вправо, намагаючись відокремити її від талії (рахунок 1-2), повернути у в.п. (рахунок 3-4).

Рух 2 (рахунок 5-8): змістити грудну клітку вліво, намагаючись відокремити її від талії (рахунок 5-6), повернути (рахунок 7-8).

Повторити 4 рази.

Грудною клітиною можна маніпулювати, щоб рухатися в сторону, вперед, назад і по колу. Діапазон руху обмежений. Плечі повинні бути опущені та рухатися якнайменше, а таз повинен бути статичним. Грудну клітину ізолювати найважче, ніж інші частини тіла.

### *Таз та стегна*

- зміщення вперед;
- зміщення назад;
- зміщення вправо-вліво;
- зміщення по діагоналі;
- рух по колу.

Зв'язки, які утримують кульшовий суглоб і таз, є сильними та дуже жорсткими. Їх потрібно розтягувати щодня, щоб досягти максимальної гнучкості кульшового суглобу.

### *Вправа 1:*

В.п.: друга паралельна позиція ніг, коліна напівзігнуті, руки вільно опущені вниз.

Рух 1 (рахунок 1-2): змістити таз вперед (рахунок 1), повернути у в.п. (рахунок 2);

Рух 2 (рахунок 3-4): змістити таз вліво (рахунок 3), повернути у в.п. (рахунок 4).

Повторити 4 рази в обидві сторони.

Стегна можуть бути ізольовані шляхом згинання колін. Стегна можуть підійматися і опускатися зі сторони в сторону та рухатись по круговій траєкторії. Коли засвоюється правильний ізоляційних рух певного центру, потрібно з'єднувати два і більше ізоляційних центрів (поліцентрія).

Поліцентрія є однією з основних характеристик модерн-джаз танцю, і тому важливо, щоб танцівники розробили правильну техніку такого виду руху.

### *Ноги та стопи*

Танець – це опорно-рухова майстерність, яка здійснюється, в основному, за допомогою ніг. Отже, чим сильніші рухи ніг, тим сильніша швидкість та енергія танцівника. Ефективність танцю прямо залежить від рухів ніг, тому вони повинні бути швидкими та точними.

Стопи піддаються напруженню, адже вони виконують функцію перенесення ваги тіла.

#### *Розподіл рухомих частин ноги:*

- кульшовий суглоб;
- коліно;
- підколінне сухожилля;
- гомілка;
- щиколотка;
- стопа.

### *Розігрів тіла та м'язів*

#### *Вправа 1:*

В.п.: перша паралельна позиція ніг, тіло рівне, погляд спрямований вперед.

Рух 1 (рахунок 1-2): вага переноситься на праву ногу, ліву ногу виводимо вперед, руки піднімаємо вгору;

Рух 2 (рахунок 3-4): вага переноситься на ліву ногу, руки опускаються вниз;

Рух 3 (рахунок 5-8): виконується lay out, права рука піднімається вгору, ліва нога відокремлюється від підлоги, утворюючи одну лінію з тулубом;

Рух 4 (рахунок 1-2): тулуб піднімається вгору, руки відкриваються в другу позицію, долоні направлені вниз, ліва стопа притискається до правого колінного суглобу;

Рух 5 (рахунок 3-4): повертаємось у в.п.;

Рух 6 (рахунок 5-6): виконується глибоке присідання, не відокремлюючи п'яти від підлоги, через зігнуті лікті, руки піднімаються вгору, вздовж тіла;

Рух 7 (рахунок 7-8): коліна вирівнюються, руки опускаються через другу позицію.

Повторити 2 рази.

### **Література:**

1. Cayou D. The origins of modern jazz dance [Electronic resource] / D. Cayou. – Mode of access: <http://www.thefreelibrary.com/The+origins+of+modern+jazz+dance.a030791783>. – Title from the csreen
2. Feliksdal B. Modern Jazz Dance. Jazz, Rhythm, Body and Soul: Introducing Modern Jazzdance / B. Feliksdal. – Amsterdam : Bekebooks, 2004. – 34 p.
3. Fox M. Matt Mattox, 91, Dancer for the Movies [Electronic source] / Margalit Fox // New York Times.– February 25, 2013.– Mode of access: [http://www.nytimes.com/2013/02/25/arts/dance/matt-mattox-dancer-in-seven-brides-dies-at-91.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2013/02/25/arts/dance/matt-mattox-dancer-in-seven-brides-dies-at-91.html?_r=0). – Title from the screen.
4. Hil E., Hatch J. A history of African American theatre / Errol G. Hill and James V. Hatch.– Cambridge : Cambridge University Press, 2003. – XXIV–608 p.



5. Hughes L., Meltzer M. Black magic: a pictorial history of the Negro in American entertainment / L. Hughes and M. Meltzer ; foreword by O. Davis.– New-York : Da Capo press, 1990. – 375 p.
6. Kisselgoff A. Pearl Primus Rejoices in the Black Tradition [Electronic resource] / A. Kisselgoff // New York Times.– June 19, 1988.– Mode of access: <http://www.nytimes.com/1988/06/19/arts/dance-view-pearl-primus-rejoices-in-the-black-tradition.html?pagewanted=all>. – Title from the screen.
7. Reynolds N., McCormick M. No fixed points : dance in the twentieth century / Nancy Reynolds and Malcolm McCormick. – New Haven [etc.] : Yale university press, 2003. – 907 p.
8. Stearns M. Jazz dance: the story of American vernacular dance / Marshal and Jean Stearns.– New-York : Da Capo Press, 1994. – XVIII–472 p.
9. The dance encyclopedia / compiled and edited by Anatole Chujoy and P. W. Manchester ; with an introduction by Lincoln Kirstein - revised and enlarged edition. – New York : Simon and Schuster, 1967. – 992 p.

## 4.2. Класичний танець у системі підготовки фахівця з сучасної хореографії (І.І. Герц, Н.П. Донченко)

Класичний танець розглядається як спосіб розвитку творчого мислення сучасного танцівника, що сприяє збагаченню його емоційно-образної сутності. Випробувана століттями система занять біля станка і на середині залу добре готує танцівників до виконання найскладніших завдань балетмейстера.

Екзерсис класичного танцю – це вправи, комбінації, кантиленність переходу від одного руху до іншого, точність позицій ніг і рук, виразність кожного положення тіла, вміння керувати кістково-м'язовим апаратом, набуття практичних вмінь координації, стійкості, музикальності. Та найголовніше те, що віртуозність техніки, досягнута в результаті засвоєння засад школи класичного танцю, служить засобом створення художніх образів сучасного хореографічного мистецтва. Разом з тим, незважаючи на сталість традицій світової системи класичного танцю, вона продовжує розвиватись, вдосконалюватись і збагачуватись.

Класичний танець протягом століть видозмінювався, ускладнювався, набував нових рис і прийомів і, як система виразних рухів, пройшов великий шлях формування та розвитку. Сьогодні найдавнішими професійними школами класичного танцю є французька, італійська та російська. Французька школа відрізняється високою технічною майстерністю, м'якою і граційною манерою виконання. Італійській притаманні чіткий стиль виконання, віртуозна техніка. Російська, на основі якої сформувалась вітчизняна школа, базується на суворо академічному стилі, на правильному положенні тулубу і рук, осмисленому виконанні кожного руху.

У словниках та енциклопедіях дається таке визначення: класичний танець (classic dance, англ.) – основна система виразних засобів хореографічного мистецтва, що ґрунтується на поетично-узагальненому трактуванні сценічного образу, на пластичному розкритті його емоцій, думок і переживань. Це своєрідна «система умовних рухів, створених на основі кращих традицій багатьох віків» [4, с. 253].

Вивчення класичного танцю передбачає опанування танцювальної техніки, що є основою для втілення хореографічного образу. Система класичного танцю, яка формувалась протягом багатьох віків і зрештою відібрала до свого арсеналу виразних засобів найдоцільніше, найкорисніше з великої кількості рухів, допомагає підготувати виконавця до засвоєння будь-якого хореографічного напрямку, здатна зробити тіло координованим, рухливим і гнучким, перетворюючи його на інструмент, покірний волі балетмейстера і самого виконавця.

### Термінологія класичного танцю

Термінологія класичного танцю, яка використовується і сьогодні, була розроблена в XVII ст. у Франції. Зокрема, у формуванні та збагаченні лексики класичного танцю важливу роль відіграла Французька Королівська Академія танцю, створена у 1661 році і очолена французьким балетмейстером, педагогом, засновником принципів запису танців П. Бошаном (1636-1719), котрий установив п'ять основних позицій класичного танцю (вихідні положення ніг), які базуються на принципі виворотності.

Значний вплив на формування системи класичного танцю мали теоретичні праці К. Блазіса та розроблена ним система класичного танцю. Європейський класичний танець взяв за основу положення й рухи, запозичені з народних і побутових танців, хороводів.

Термінологія класичного танцю, незважаючи на свою умовність, майже завжди дозволяє виявити коріння, встановити генетичні джерела того чи іншого руху, пози або положення.

Більшість назв визначає характер вправ, які пов'язані з роботою відповідних м'язів. Наприклад, *battements tendus*, витягнуті батмани, тренують натягнутість ніг; *battements jetés*, батмани з кидком ноги в повітря, надають ногам рухливості і легкості; *battements fondus*, що тануть, відпрацьовують гнучкість м'язів ніг; *battements soutenus*, безперервні, розвивають пружність і силу ніг і т. п. Різні види *rond de jambe* сприяють виворотності і рухливості тазостегнового та колінного суглобів шляхом обертання працюючої ноги на підлозі або в повітрі.

Багато назв мають описовий характер: *рух assemble* – зібраний, *рух passé* – проходити, *coupe* – поштовх, удар, *glissade* – ковзання, *balance* – розгойдуватися і т. п.

Ряд назв пов'язаний з наслідуванням рухів тварин. Такі як *pas de chat* – примхливий і м'який «кошачий стрибок» або *sabotole* – жвавий стрибок, у корені назви якого лежить італійське «сарга» – коза.

Нарешті, назви деяких рухів вказують на їхній зв'язок з народними танцями: *pas de basque* – рух басків або *saut de basque* – стрибок басків; *pas de bourree*, що використовується у селянському французькому танці «Буре».

*Основні терміни класичного танцю :*

*ADAGIO*, адажіо (італ. – повільно, спокійно) – комплекс рухів в *exercice*, заснований на різних формах *relevés* і *developpes*.

*ALLEGRO* (алегро, італ. – веселий, радісний) – частина уроку класичного танцю, що складається зі стрибків.

*ALLONGE* (алонже, франц. – подовжений, витягнутий) – прийом класичного танцю, заснований на випрямленні заокруглених позицій рук.

*APLOMB* (апломб, франц. – рівновага, самовпевненість) – впевнена, вільна манера виконання; вміння зберігати в рівновазі всі частини тіла.

*ARABESQUE* (арабески, франц. букв. – арабська) – одна з основних поз класичного танцю, прийняті чотири види.

*ARRONDI* (арронді, франц. – округлений) – позначення округлого положення рук (від плеча до пальців) в класичному танці на відміну від положення *allonge*.

*ASSEMBLE* (асамблеї, франц. – зібраний) – стрибок з викиданням ноги вперед, в сторону і назад під кутом 45° (*petit*) і 90° (*grand*). Основною ознакою *assemble* є з'єднання (збирання) в повітрі ніг у V позицію. Стрибок закінчується на обидві ноги в тій же позиції, виконується на місці і з просуванням у бік кидка ноги в положення.

*ATTITUDE* (аттітюд, франц. – поза, положення) – одна з основних поз класичного танцю, головна особливість якої – зігнуте коліно піднятої ноги.

*BALANCE* (балансе, франц., *valancer* – розгойдувати, гойдатися, коливатися) – танцювальний рух, в якому переступання з ноги на ногу, чергуються з *demi-plié* і підйомом на півпальці, супроводжуючись нахиленнями корпусу, голови та рук з боку в бік.

**BALLON** (балон, франц., букв. – повітряна куля, м'яч) – складова частина елевації. Здатність еластично, подібно м'ячу, відштовхуватися від підлоги перед високими стрибками; здатність під час стрибка затримуватися в повітрі, зберігаючи позу.

**BALLONNE** (балон, франц. букв. – роздутий) – стрибок на одній нозі з просуванням за працюючою ногою, яка витягується під час стрибка, знову повертається у положення *sur le cou-de-pied* в момент опускання опорної ноги в *demi-plie*.

**BALLOTTE** (баллотте, франц., від *ballotter* – гойдати, гойдатися) – стрибок з просуванням вперед або назад, під час якого витягнуті ноги затримуються в V позиції, потім одна піднімається через *sur le cou-de-pied* і витягується відповідно просування (вперед і назад), інша опускається на підлогу в *demi-plie*.

**BATTEMENTS** (батман, франц. – биття) – група рухів працюючої ноги. *Battement tendu* (батман тандю) – відведення і приведення ноги, не відокремлюючи пальці від підлоги. *Battement soutenu* (батман сотеню) – витримувати, підтримувати; рух з підтягуванням ніг в п'ятій позиції. *Battement developpe* (батман девлопе) – розкривати, виймати ногу на 90° в потрібному напрямі. *Battement frappe* (батман фрапе) – рух з ударом. *Battement double frappe* (батман дубль фраппе) – рух з подвійним ударом. *Battement fondu* (батман фондю) – м'який, плавний, «танучий» рух.

**BATTERIES** (батрі, франц., від *battre* – бити) – стрибкові рухи, орнаментовані заносками.

**BATTUS** (баттю, франц., від *battre* – бити) – 1) стрибкові рухи, ускладнені ударом, або декількома ударами однієї ноги об іншу. 2) *battements battus*, ряд швидких, коротких ударів пальцями працюючої ноги по п'яті опорної попереду або п'яти працюючої ноги – по щиколотці опорної позаду.

**BOURREE, pas de bourree** (бурріо, па-де-бурріо, франц., від *bourrer* – набивати, напихати) – дрібні танцювальні кроки, карбовані або злиті, виконуються зі зміною і без зміни ніг, у всіх напрямках і з поворотом.

**BRISE** (брізе, франц. – ламаний, розбитий) – стрибок, під час виконання нога з V позиції позаду (попереду) виноситься вперед (назад), даючи напрямок стрибка, вдаряє в повітрі опорну і повертається у вихідне положення.

**SABRIOLE** (кабріоль, франц. – стрибок) – один зі складних стрибків у класичному танці, коли одна нога вдаряється об іншу знизу вгору один або декілька разів.

**CHANGEMENT DE PIED** (шанже-ман де п'є, франц. – зміна ніг) – стрибок з V позиції у V зі зміною ніг у повітрі. Може виконуватися на маленькому (*petit*) і великому стрибку (*grand*) і з поворотом у повітрі (*tour en l'air*).

**CHASSE, pas** (шассе, франц., від *chasser* – полювати, гнатися за) – стрибок з просуванням, при виконанні якого одна нога як би наздоганяє іншу, з'єднуючись в V позиції у верхній точці стрибка.

**COUPE, pas coupe** (купе, франц., від *couper* – поштовх, удар) – допоміжний рух перед стрибком або іншим *pas* (швидка підміна однієї ноги іншою, та як поштовх до виконання наступного руху).

**COURU, pas couru** (курю, франц., від *courir* – бігти) – допоміжний рух, танцювальний біг.

**CROISE** (круазе, франц., букв. – схрещений) – одне з основних положень класичного танцю, в якому лінії схрещуються.

**DEGAGE** (дегаже, франц., букв. – витягти, вивільнений) – відведення ноги за принципом *battements tendus* для подальшого переходу на неї.



DEMI (демі, франц. – напів, наполовину) – термін вказує на виконання лише половини руху.

DEMI-PLIE RELEVE (демі пліє релеве, франц., від demi- plié – напівзгинуті, releve – піднятий) – термін поєднує два рухи в нерозривне ціле; напівприсідання і подальший підйом на півпальці, пальці.

DEVELOPPE (деवलппе, франц., букв. – розвинений, розгорнутий) – рух, різновид battements. Працююча нога з V позиції, згинаючись, ковзає носком по опорній нозі, піднімається до коліна і витягується вперед, в бік або назад.

DOUBLE (дубль, франц. – подвійний) – термін вказує на подвійне виконання pas.

ECARTE (екарте, франц., від ecarter – розсувати) – поза класичного танцю, в якій тіло танцівника повернуто по діагоналі.

ESCHAPPE, pas (ешаппе, франц., від echapper – вислизати, вириватися) – рух складається з двох стрибків, під час яких ноги переводяться із закритої позиції в відкриту і назад в V позицію.

EFFACE (еффасе, франц., від effacer – згладжувати) – одне з основних положень у класичному танці. Визначається розкритим, розгорнутим характером пози.

EMBOITE (амбуате, франц., від emboiter le pas – йти слідом) – 1) послідовні переходи з ноги на ногу на півпальцях або пальцях; 2) стрибки.

EPAULEMENT (епольман, франц., від epaule – плече) – визначене положення танцівника, при якому фігура розгорнута влівоберта до глядача, голова повернута до плеча, яке подане вперед.

EN DEDANS (ан дедан, франц. – всередину) – 1) «закрите» положення ніг; 2) напрямок руху працюючої ноги: назад – убік – вперед, тобто всередину, до опорної ноги; 3) обертання, спрямоване до опорної ноги, всередину.

EN DEHORS (ан деор, франц. – назовні) – 1) основне положення ніг, прийняте в класичному танці, – розгорнуте, відкрите; 2) напрям руху працюючої ноги по колу, від опорної ноги; 3) обертання, спрямоване від опорної ноги назовні.

EN FACE (ан фас, франц. – навпаки, в обличчя) – фронтальне розташування фігури виконавця по відношенню до глядача.

FOUETTE (фуєте, франц., від foutter – сікти) – вид танцювального повороту.

GLISSADE (гліссад, від франц. – ковзання) – маленький стрибок з п'ятої позиції з просуванням за витягнутими пальцями ноги, з наступним приведенням в п'яту позицію.

GRAND (гран, франц. – великий) – означає максимально виражену сутність руху.

JETE (жете, франц., від jeter – кидати) – термін відноситься до рухів, які виконуються кидком ноги.

LENT (лан, франц. – повільний) – термін, що означає повільне виконання.

PAS DE DEUX (па-де-де, франц., букв. – танець вдвох) – балетна форма.

PAS MARCHE (па марше, франц., від marcher – ходити) – танцювальний крок, при якому, на відміну від природного кроку, нога ставиться на підлогу з витягнутих пальців.

PAS SAUTE (па соте, франц., від sauter – стрибати) – стрибок з обох на обидві ноги.

PASSE (пасе, франц., від passer – проходити) – шлях працюючої ноги при переході з однієї пози в іншу різними прийомами.

PLIE (пліє, від франц., plier – згинати) – присідання на обох або одній нозі.

ПОЗИЦІЇ – основні положення ніг і рук в класичному танці. Позиції обумовлюють єдине для всіх танцівників правильне виконання кожного pas, сприяє гармонійному розташуванню фігури в просторі.

ПОЗА – визначене положення корпусу, ніг, рук і голови.

ПІВПАЛЬЦІ – положення однієї або обох ніг на підлозі, при якому п'яти підняті і центр ваги знаходиться на передній частині стопи.

RONDE DE JAMBE (ронд де жамб, франц. – круг ногою ) – круговий рух працюючою ногою en dehors і en dedans.

SUR LE COU-DE-PIED (сюр ле ку-де-пье, франц. – на щиколотці ) – положення працюючої ноги на щиколотці опорної ноги (попереду або позаду).

TEMPS LEVE (тан леве, франц., від lever – піднімати), вертикальний стрибок на одній нозі, в той час як інша знаходиться в іншому положенні.

TEMPS LIE (тан ліе, франц., від lier – зв'язувати, з'єднувати) – спеціальна комбінація рухів, яка виробляє злитість, координованість виконання. Temps lie складається з переходів з ноги на ногу ковзними кроками, яким відповідає визначене port de bras.

TOUR (тур, франц. – обертання, поворот ) – поворот тіла навколо вертикальної вісі на 360°.

TOURS CHAINES (тур шене, франц.) – злиті напівповороти з ноги на ногу на півпальцях з просуванням.

#### *Складові заняття класичного танцю*

Система Ваганової – закономірне продовження та розвиток традицій світової балетної школи. В «Основах класичного танцю» (вперше опублікована у 1934 році і неодноразово відтоді перевидана, а також перекладена багатьма мовами) Агрипина Ваганова ставила неодмінну вимогу осмисленості і художньої виразності танцювального руху, вільного володіння технікою класичного танцю, яка базується на правильній постановці корпусу і рук.

Метод Ваганової вимагав гармонійності і координації рухів, тому її учні відрізнялися широкою амплітудою рухів, великим стрибком і міцною спиною, що давало їм змогу керувати тілом навіть у польоті, тривалою елевацією, виразними гнучкими руками. Запропонований нею логічний метод переходів від простого до більш складного, від часткового до узагальненого визначав поступальний принцип розвитку художньої свідомості, форми, виду, стилю танцю, його композиції. Рішуче відкидаючи зайву декоративність, яка займала значне місце в хореографії минулого, А. Ваганова вимагала від балерин емоційної виразності, строгості форми, вольової, енергійної манери виконання.

А. Вагановою було розроблено основні принципи побудови заняття з класичного танцю, які використовуються й зараз. Сучасне заняття класичного танцю складається з екзерсису біля станка, екзерсису на середині залу, adagio (поєднання поз і положень класичного танцю) та allegro (стрибки) і вправи на пальцях (якщо передбачено програмою).

Побудова заняття однакова як для першого, так і для наступних років навчання, з тією лише різницею, що на першому році навчання рухи виконуються у «чистому вигляді» і у найпростіших поєднаннях. Виняток становить самий початок навчання, коли вивчають елементи рухів.

Послідовність вправ біля станка: plie, battements tendus, battements tendus jetes, rond de jambe par terre, battements fondus або battements soutenus, battements frappes, battements double frappes, rond de jambe en l'air, petits battements, battements developpes, grands battements jetes. Вправи на середині залу виконуються за тією ж схемою. Заняття

завершується port de bras з нахиленнями вперед і перегинаннями назад і в сторони. Port de bras відновлює дихання, приводить організм до стану спокою.

У програмі для учнів першого року навчання велика частина часу відводиться вправам біля станка, пізніше вправи біля станка займають не більше 45 хвилин. З кожним роком час екзерсису біля станка коротшає за рахунок прискорення темпу. Вправи на середині зали будуються так, щоб на стрибки залишалося не менше двадцяти хвилин. Зазначена вище послідовність рухів обов'язкова головним чином для першого року навчання. Надалі послідовність рухів залежить від вікового складу учнів та їх фізичних можливостей.

Маленьке adagio, без складних комбінацій, спрямоване лише на набуття стійкості. При ускладненні adagio використовуються пози, де вводиться робота рук, і воно стає комбінованим. Всі рухи, які спершу вивчаються у простому вигляді, потім виконуються на півпальцях. На завершення в adagio вводяться стрибки. На цьому етапі заняття засвоюються також повороти корпусу й голови. Почате з простіших рухів, adagio з роками нескінченно ускладнюється й варіюється. Для виконання цих комбінацій треба вже добре розвинути міцність корпусу і стійкість. Ускладнення adagio крім того, тренує рухливість виконавця, особливо під час вивчення великих стрибків.

До частини заняття allegro переходять тоді, коли ноги вже поставлені правильно, є виворітність, розвинена й зміцнена стопа, що має необхідну еластичність; м'язи ніг теж повинні бути у потрібній фізичній формі. Це важливо, адже в allegro закладена танцювальна наука, вся її складність і запорука майбутньої досконалості.

#### *Класифікація рухів класичного танцю*

Класичний екзерсис виробляє певні виконавські навички, удосконалює і закріплює їх, зміцнює силу та еластичність м'язів. Розділення на елементи, відбір і систематизація рухів лягли в основу школи класичного танцю. Вона побудована на вивченні різних груп рухів, об'єднаних ознаками, наприклад група присідань (plié), стрибків (елевация), обертань (pirouette, tour, fouette), положень корпусу (attitude, arabesque) та ін. В системі класичного танцю розроблені позиції ніг, рук, корпусу і голови. В теорії класичного танцю розроблені поняття про закриті (ferme), відкриті (ouvert), схрещені (croise) і не схрещені (efface) позиції і пози, а також про рухи назовні (en dehors) і всередину (en dedans).

Стрибки класичного танцю вкрай різноманітні за виглядом і поділяються на дві основні групи. У першій групі – стрибки повітряні: для такого стрибка танцівник повинен прикласти для руху більшу силу, щоб зависнути у повітрі. До другої групи належать рухи, які не можна зробити, не відокремлюючись від поверхні, без стрибка: але вони не спрямовані вгору, стеляться по землі. До таких партерних стрибків відносяться: pas glissade, pas de basque і т.п.

Стрибки у свою чергу поділяються на чотири види:

– стрибки з двох ніг на дві, серед них: а) які виконуються безпосередньо з V позиції: changement de pied, echange, soubresaut; б) які виконуються з попереднім відведенням ноги з V позиції вбік і поверненням її назад в V позицію: assemble, sissonne fermee, sissonne tombee, pas de chat, failli, chasse, cabriole fermee і т.п.

– стрибки з двох ніг на одну мають теж різновиди: а) коли спочатку відштовхуються від підлоги обома ногами, а закінчують рух на одну ногу (в позі), до них належать: sissonne ouverte, sissonne fondu, sissonne soubresaut, ballonne, ballotte, rond de jambe en l'air saute; б) коли рух починається викиданням ноги (виконується стрибок), а

закінчується зупинкою на тій же нозі в позі, до них відносяться: *jete* з V позиції, *grand jete*, що починається з V позиції, *jete* з просуванням по півкруга, *emboite*;

– стрибки з однієї ноги на іншу: *jete entrelace*, *saut de basque*, *jete passe*, *jete* в позу *attitude* (якщо виконується з *preparation* IV позиції *croisee*);

– стрибки комбіновані, що за своєю структурою складаються з кількох елементів: *jete renverse*, *sissonne renverse*, *grand pas de basque*, *rond de jambe double*, *pas ciseaux*, *balance*, *jete en tournant* і *grand fouette*.

### Основні вимоги класичного танцю

Вивчення класичного танцю ставить на меті вироблення координації, органічного взаємозв'язку рухів окремих частин тіла, а також вільне володіння технікою, при якому особливу роль відіграє постановка корпусу й активна участь у танці рук. Тому навчальний процес починається з розвитку правильної постави, тобто здатності зберігати в танцювальних рухах і позах стійкість (апломб) тулуба. На відміну від звичайної постави, професійна (у артиста балету її можна назвати балетною) – формується специфічно виворотним положенням ніг, яке є основою класичного екзерсису. Необхідні умови класичного танцю – виворотність ніг, великий танцювальний крок, гнучкість, стійкість, обертання, легкий, високий стрибок, вільне і пластичне володіння руками, чітка координація рухів і, нарешті, витривалість і сила. Цього можна досягти щоденним тренажем, при ретельному виконанні методики класичного танцю.

Необхідна умова виконання класичного танцю, виворотність – здібність танцівника до вільного розвертання ніг назовні від стегна до кінчиків пальців (стопа паралельна лінії плечей) – як відомо, сприяє вільному й пластично завершеному руху ніг, збільшує площу опори, отже, підвищує стійкість. Виворотність може бути вродженою, що залежить головним чином від будови тазостегнових суглобів, або набутою шляхом тривалого тренування. На занятті класичного танцю вона підлягає особливо копіткому відпрацюванню, яке починається з вивчення позицій ніг, для набуття навичок міцно і правильно стояти на виворотних ногах.

Перша позиція: стопи торкаються п'ятами й розгорнуті пальцями назовні, створюючи на підлозі пряму лінію. Друга позиція подібна до першої, але п'яти виворотних ніг віддалені одна від іншої на довжину стопи. Третя позиція: стопи прилягають одна до іншої таким чином, що п'ята однієї стопи торкається до середини іншої стопи. Четверта позиція: виворотні стопи розташовані паралельно одна одній приблизно на відстані однієї стопи. П'ята однієї стопи повинна бути прямо перед пальцями іншої; вага розподіляється рівномірно. П'ята позиція подібна до четвертої з тією різницею, що стопи щільно прилягають одна до одної.

Площа опори буде більшою, якщо виворотні ноги приймуть положення першої позиції. У другій, і особливо у четвертій позиції площа опори збільшується. Стопи ніг завжди щільно й рівномірно прилягають до поверхні підлоги, уникаючи завалювання на великий палець, тому що він скорочує площу опори й знижує стійкість.

Якщо вага тіла рівномірно й твердо розподіляється по всій стопі, у тому числі й на п'яти, танцівник зможе добре утримувати рівновагу. У класичному танці стопа повинна прилягати до підлоги дуже м'яко, еластично, але обов'язково із щільно поставленою п'ятою, інакше стійкість буде недостатньою, ненадійною. Для збереження виворотності велику роль відіграє робота гомілкостопного суглоба. Щиколотка бере участь у



досягненні стійкості здатна коригувати рівновагу. На всій стопі легше зберігати стійкість, ніж на півпальцях, коли площа опори зменшується.

Не менш важлива у розвитку стійкості робота коліна й стегна. Їх потрібно втримувати виворотно з еластичною взаємодією стопи. Необхідно, щоб коліно під час ріє перебувало на одній вертикальній лінії зі стопами. Це дає надійну опору стопі. Якщо коліна будуть спрямовані вперед, то порушиться виворотність стегон, стопи заваляться на великий палець й опора буде слабка, нестійка. Стійке положення тіла не допускає прогинання у поперековому відділі хребта, сідниці повинні бути завжди підтягнутими, щоб не порушувати стрункість всієї фігури танцівника.

Повністю зберегти виворотність опорної ноги, у той час як інша відведена на 90°, практично можливо тільки біля станка. Тому на середині залу великі стрибки і пози у другій, особливо у четвертій позиції назад виконуються на нозі, не цілком виворітній. Правила виворотності настільки ж обов'язкові для ноги, відведеної на 25°, 45° або 90°, як і для опорної. Інакше порушуються не тільки зібраність і стрункість всієї фігури учня, але й апломб. Нога, що працює, повинна настільки ж чітко і методично правильно виконувати рух, як і опорна. Якщо працююча нога невірно відводиться, або не втримує задане положення (опускається, слабшає у стегновій частині, у підйомі або пальцях), втрачає виворотність – це означає що дії її нестійкі, невпевнені, не чітко фіксовані.

Здатність танцівника рухатися на сцені впевнено й точно, не гублячи рівноваги, прийнято називати апломбом (aplomb). У буквальному перекладі це поняття означає прямовисне положення, у танці – стійкість, що дозволяє танцівникові діяти не тільки технічно досконало, але й художньо доцільно, музично. Опановуючи стійкістю, необхідно дотримуватись методики виконання рухів класичного танцю.

Стрижень стійкості – хребет. Він дозволяє утримувати рівновагу тіла при виконанні будь-яких поз і рухів, прийнятих у класичному танці. Танцівнику потрібно зміцнювати м'язи спини. При цьому вага тіла повинна завжди перебувати на опорній нозі, що є законом стійкої рівноваги. Необхідність збереження рівноваги особливо виникає під час виконання багаторазового й швидкого обертання, складних стрибків і т.п., коли зовсім неприпустимий розслаблений корпус. Існуючі у навчальній практиці визначення – «підтягнути корпус», «взяти спину», «розкрити й опустити плечі», – означають те відчуття зібраності, яке необхідне для розвитку стійкості.

Правильне положення й рухи рук, так само як ніг і корпуса, допомагають досконало утримувати рівновагу тіла. Рухи рук у класичному танці досить різноманітні за пластичним малюнком, ритмом і характером. Руки не тільки сприяють вираженню емоцій, розкриттю змісту танцю, але й підтримують загальну стійкість, допомагають в обертанні й стрибках. Руки танцівника можуть відображати різні за характером сценічні дії, завжди на основі точно відпрацьованої системи руху. Засвоюючи позиції рук, учні вже починають здобувати виконавський апломб, тобто вміння твердо фіксувати певні просторові положення тулуба. *Port de bras* привчає учнів пластично переміщати руки з однієї позиції в іншу. Пози виховують уміння точно фіксувати танцювальні положення рук. Крім того, стійкість вимагає, щоб рухи рук були активними й упевненими. Якщо екзерсис виконується на півпальцях на середині залу, стійкості допомагає правильне положення рук. Якщо руки не витримують цього положення, зберігати *aplomb* дуже важко. Рука, яка повисла у верхній своїй частині, не дає можливості утримати стійкість корпуса.

Не менш важливі для набуття навичок класичного танцю правильні рухи голови, які мають особливе значення при виконанні обертань. Рухи голови у класичному танці підкреслюють пластичний малюнок *port de bras*, пози, а отже, вимагають розважливого і вільного руху, включаючи й напрям погляду.

Розвиваючи стійкість усього тіла, потрібно досягти вміння твердо фіксувати кожен рух і позу. Кантиленність переходу з однієї пози до іншої - необхідна умова техніки виконання класичного танцю. У процесі виконання кожної вправи, від самого простого руху до складного, необхідно чітко фіксувати фінал.

Стрибок – одна з необхідних професійних вимог до танцівника. Для стрибка важлива якість, яка визначена в балетному мистецтві словом *ballon* (баллон, від франц. повітряний м'яч, складова елевації) [4, с. 56] – можливість еластично, подібно м'ячу, відштовхуватись від підлоги перед високими стрибками. Елевація (від франц. *elevation* – підйом, підвищення) [4, с. 600] – природна можливість танцівника виконувати високі стрибки з переміщенням у просторі і фіксуванням у повітрі тієї чи іншої пози. Стрибки вимагають насамперед добре розвиненої сили ніг, стійкості корпусу, точності рухів рук і голови. Всі ці якості виробляються спочатку в екзерсисі елементарно, ускладнено в *adagio* й, нарешті, в *allegro* удосконалюються остаточно.

Висота стрибка залежить від сили м'язів, узгодженості роботи всіх частин тіла, тазостегнового, колінного, гомілкоstopного суглобів, рухливості стопи і пальців. При виконанні стрибка працюючі м'язи протягом короткого часу напружені до максимуму, вступають у дію дві основні сили: сила відштовхування від підлоги і сила тяжіння. При цьому необхідно, щоб окремі частини тіла у момент відокремлення від підлоги були нерухомими.

Якісне виконання стрибка залежить від виворотного, сильного й еластичного *demi-plié*, що дозволяє легко й вільно виштовхувати вагу власного тіла й також приймати її при завершенні зльоту. Коротке, слабке, непрацьоване п'яткове сухожилля, слабкі литкові й стегнові м'язи – істотний недолік у розвитку гарної стійкості стрибка, який коригується достатньою роботою ніг на *demi-plié* й *relevé* в екзерсисі й *adagio*. Загальні вимоги до стрибків: безшумне, м'яке приземлення. Фази стрибка: перша фаза – поштовх, друга фаза – положення в повітрі, третя, найважча – точне приземлення. Можна легко, без зовнішніх зусиль і все ж енергійно відштовхнутися від підлоги, виконати в повітрі складне па, але приземлившись, не витримати потрібну позу, і враження від стрибка буде втрачене. Високий динамічний стрибок має естетичну цінність тільки тоді, коли положення у повітрі чітко переходить у потрібну позу після приземлення, а пружне, м'яке *plié* продовжує позу. Щоб досягти стійкого стрибка, дуже важливо вміти правильно втримувати корпус – точно й з достатньою силою направляти тіло під час стрибка як вертикально, так і за траєкторією.

Стійкість стрибку надають також руки. Вони не можуть залишатися пасивними або рефлекторно смикатися. Це додасть танцювальній пластичності руху невпевнений і стиснутий характер. Під час виконання стрибка, руки повинні рухатись на злеті енергійно, підсилюючи поштовхові посилення всього тіла. Такий прийом у навчальній практиці образно називається «підхоплення». І чим вище й складніше стрибок, тим точніше, сильніше й розміреніше повинен бути виконаний цей рух руками. Особлива

увага приділяється цьому прийому у розділі стрибків, які виконуються en tournant, і складних обертань, де чіткість і правильність виконання вимагають особливо точної сили «підхоплення». У цьому випадку говорять: «взяти потрібний форс», тобто повідомити рукам обертальне посилення такої точності й сили, що дозволить стійко виконувати зазначені рухи. Голова, як і руки, під час злету може зберігати положення спокою або рухатися, але в обох випадках її рухи входять до загального силового темпу виконання стрибка у цілому. Для розвитку стійкості стрибка особливу увагу варто приділяти стрибкам на одній нозі, які добре відпрацьовують поштовхову силу ніг; стійкі дії корпусу, рук і голови варто виконувати обов'язково у достатній кількості й кожного дня. Все це відмінно розвиває не тільки стійкість, але елевацію і балон стрибка. З такою метою навчальні вправи необхідно відпрацьовувати систематично.

### **Складання заняття з класичного танцю**

Заняття з класичного танцю сприяють розвитку фізичних здібностей, закріплюють знання та практичні навички. Ступінь засвоєння певної навчальної системи залежить від періодичності занять, інтенсивності навантаження, доцільності вимог. Навчання базується на основі програми, з урахуванням фізичної підготовки учнів. На заняттях з класичного танцю здійснюється базова підготовка: розвивається гнучкість, координація рухів, зміцнюється опорно-руховий апарат. Виконання різноманітних комбінацій допомагає виховувати рухову пам'ять, змушує підходити усвідомлено до виконання будь-якого елемента.

Музика – одна з основних складових успішної організації вивчення класичного танцю, адже музичне оформлення заняття допомагає визначити характер руху, акцентуючи на ритмічно-емоційному зв'язку музики і танцю.

Правильно підібрані вправи і комбінації розвивають в учнів навички вільного пластичного володіння руховим апаратом. Досягається це завдяки екзерсисам, які формують поставу, тренують м'язи, розвивають рухливість суглобів, еластичність зв'язок та гнучкість хребта. Матеріал подається у такій послідовності: техніка виконання, музичне оформлення, методичні рекомендації. Поступово додається виразність виконання. Кожне заняття є логічним продовженням попередньо вивченого матеріалу, навички і вміння набуваються для оволодіння наступним програмним матеріалом.

Наочність - один з основних методів хореографічного навчання, що реалізується педагогом через показ рухів, вправ та комбінацій в цілому. При цьому практичний показ методики виконання супроводжується рекомендаціями щодо правильної техніки виконання, з метою уникнення можливих помилок. Відсутність суворого професійного відбору за фізичними даними не знижує вимог до фахового навчання.

Класичний тренаж передбачає природний і послідовний розвиток усіх м'язів, який поступово готує танцівників до виконання форми руху будь-якої технічної важкості. Рухи можуть комбінуватися, а самі комбінації класичного танцю – ускладнюватися, поєднуючись з іншими, вже відпрацьованими, рухами. При цьому потрібно пам'ятати, що будь-які комбінації за своєю будовою мають бути логічними, зручними для

виконання, і тільки тоді вивчення класичного танцю буде ефективним. Також, важливо вміти розраховувати простір залу та виконувати всі вправи у зворотному напрямку.

Використовуючи весь комплекс рухів класичного танцю, педагог може вільно варіювати їх, створюючи нескінченний ряд комбінаційних побудов, керуючись при цьому головними принципами такої побудови, а саме, продуманістю, логічністю, чіткістю. Творчий і професійний підхід до створення комбінацій на заняттях з класичного танцю сприяє кращому їх засвоєнню танцівниками і, відповідно, зростанню їх виконавської майстерності.

При створенні уроків класичного танцю необхідно також знайти для рухів те емоційне забарвлення, яке сприятиме виразності танцю, зробить його яскравим, наділить особливими відмінними властивостями й рисами. Такі уроки бажано складати, виходячи з поточного моменту, враховуючи мету і завдання, час, зовнішні обставини. Важливо вміти визначати і знаходити оптимальний варіант індивідуального навантаження, який виражається у послідовності рухів, кількості повторів, темпі уроку, співвідношенні доцільності завдання і зручності для виконання поєднаних рухів у комбінаціях, тощо.

Принцип побудови заняття від простого до складного визначений видатними педагогами класичного танцю. У цілому схема побудови уроку універсальна. Послідовність вправ біля станка передбачає виконання комбінацій: *plie i grand plie, battements tendus* в поєднанні з *battements tendus jetes, rond de jambe par terre, battement fondu, battement frappe, rond de jambe en l'air, petit battement, developpe, grand battement jete*.

У комбінаціях *plie, rond de jambe par terre, developpe* можуть бути введені різні форми *port de bras* та вправи для розвитку гнучкості корпусу. Невелика перерва між екзерсисом біля станка і на середині доцільно використовувати для вправ, спрямованих на розвиток виворотності та амплітуди танцювального кроку. Їх виконання перед заняттям неефективно і небезпечно для здоров'я.

Послідовність вправ на середині залу більш варіативна у порівнянні з екзерсисом біля станка, але принцип побудови від простого до складного зберігається. Екзерсис на середині може включати маленьке *adagio, battement tendus* у поєднанні з *jete*, комбінацію обертань, *battement fondu* у поєднанні з *battement frappe, rond de jambe en l'air* або *petit battement, grand battement jete*, розгорнуту комбінацію з великих обертань або вільно вибудовану форму великого *adagio*. Іноді велике *adagio* можна не виконувати, і тоді буде доцільніше ввести більше стрибків та обертань.

Розділ *allegro* (стрибки) також вибудовують за принципом ускладнення: дві комбінації складаються з маленьких стрибків, дві комбінації із середніх стрибків, виконання великих стрибків – згідно з програмою.

Окремо по діагоналі і по колу можуть бути виконані серії обертань у швидкому темпі з турів *en dehors* з *degage, en dedans* з *coupe (pique-tour), glissade en tournant, tours chaines* у багаторазовій послідовності і в різних поєднаннях і напрямках. Важливо враховувати структуру і навантаження всього заняття, щоб уникнути перевтоми опорно-рухового апарату і травматизму.

Закони мистецтва класичного танцю, пластичної гармонії і краси його форм, образне втілення хореографічних творів пізнаються і досягаються самостійною



систематичною працею, завдяки чому розвивається професійна техніка танцівника, збагачується і вдосконалюється його художня майстерність. При самостійній роботі письмово зафіксований урок дозволяє проаналізувати попередні заняття і цілеспрямовано спланувати подальші, поставити навчальні завдання з метою підтримання професійних виконавських навичок на належному рівні. Відновлення танцювальної форми після тривалих перерв вимагає індивідуального підходу. Самостійна робота з основним інструментом танцівника – тілом дозволяє постійно підтримувати фізичну і танцювальну форму.

### Література:

1. Актуальные вопросы возрастной биомеханики : сб. науч. тр. // Смоленс. гос. ин-т физической культуры. – Смоленск : СГИФК, 1988.
2. Базарова Н. П. Классический танец / Н. П. Базарова. – СПб. : Лань ; Планета Музыки, 2009. – 192 с.
3. Базарова Н. Азбука классического танца / Н. Базарова, В. Мей. – Ленинград : Искусство, 1983.
4. Балет : энциклопедия. / гл. ред. Ю. Н. Григорович. – Москва : Советская энциклопедия, 1981. – 623 с. : ил.
5. Баранова С. В. Танцы и йога для здоровья / С. В. Баранова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004.
6. Барышникова Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова. – СПб., 1996.
7. Баскаков В. Ю. Свободное тело / В. Ю. Баскаков ; ред.-сост. Ин-т общегуманитарных исслед. – Москва, 2001.
8. Баднин И. А. Охрана труда и здоровья артистов балета / И. А. Баднин. – Москва : Медицина, 1987.
9. Березова Г. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах / Г. Березова. – Київ : Муз. Україна, 1990.
10. Белякова Н. Т. Фигура, грация, осанка / Н. Т. Белякова. – Москва : Просвещение, 1978.
11. Боброва Г. А. Художественная гимнастика в школе / Г. А. Боброва. – Москва : Физкультура и спорт, 1978.
12. Блок Л. Д. Классический танец. История и современность / Л. Д. Блок. – Москва : Искусство, 2001. – 534 с.
13. Ваганова А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. – СПб. : Лань, 2000. – 192 с.
14. Валукин М. Е. Эволюция движений в мужском классическом танце / М. Е. Валукин. – Москва : ГИТИС, 2007. – 248 с.
15. Вихрева Н. А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. – Москва : Театралес, 2004. – 82 с.
16. Властовский В. Г. Акселерация роста и развития детей / В. Г. Властовский. – Москва : Изд-во МГУ, 1976.
17. Вольтинский А. Л. Книга ликований. Азбука классического танца / А. Л. Вольтинский. – Ленинград : Издание Хореографического техникума, 1925. – 324 с.
18. Газарова Е. Г. Психология телесности / Е. Г. Газарова. – Москва : Ин-т общегуманитарных исслед., 2002.
19. Гальперин С. Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены) / С. Н. Гальперин. – Москва, 1974.

20. Герц І. І. Класичний танець. Методика професійного розвитку танцівника / І. І. Герц. – Київ, 2007.
21. Гиршон А. Современный танец как интеллектуальный вид искусства / А. Гиршон // Танцевальный Клондайк. – Москва, 2003.
22. Гиршон А. Танец как метафора и не только / А. Гиршон // Танцевальная импровизация. – Москва, 2003.
23. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне виховання / К. Дінейка. – Київ : Здоров'я, 1984.
24. Ежегодный фестиваль театров танца: статьи. – Москва, 2003.
25. Зотов В. П. Спортивный массаж / В. П. Зотов. – Киев : Здоров'я, 1987.
26. Зихлинская Л. Первые шаги : практ. пособие (первый год обучения) / Л. Зихлинская, В. Мей. – Киев : Логос, 2003.
27. Котельникова Е. Г. Биомеханика хореографических упражнений / Е. Г. Котельникова. – Ленинград, 1980.
28. Костровицкая В. С. 100 уроков классического танца / В. С. Костровицкая. – Ленинград, 1981.
29. Лисицкая Т. Ритм, пластика / Т. Лисицкая. – Москва : Физкультура и спорт, 1984.
30. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – Москва : Физкультура и спорт, 1984.
31. Лях В. И. Совершенствование специфических координационных способностей / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2001.– №2. –С.7–14.
32. Мессерер А. М. Уроки классического танца / А. М. Мессерер. – СПб. : Лань, 2004. – 376 с.
33. Миронова З. С. Медицинские и социально-психологические аспекты отбора детей в хореографическое училище / З. С. Миронова, И. А. Баднин. – Москва, 1976.
34. Новицкая Л. П. Уроки вдохновения. Система К. С. Станиславского в действии / Л. П. Новицкая. – Москва : Всерос. театральное о-во, 1984.
35. Никитин В. Ю. Модерн-джаз-танец. Методика преподавания / В. Ю. Никитин. – Москва : ВЦХТ, 2002.
36. Никитин В. Н. Энциклопедия тела: апетейа / В. Н. Никитин. – Москва , 2000.
37. Попова В. Я. Основы обучения дыханию в хореографии: учебн. пособие / В. Я. Попова. – Москва : Искусство, 1968.
38. Решетников Г. С. Ваши мышцы / Г. С. Решетников. – Москва : Физкультура и спорт, 1971.
39. Розенцвейг С. Красота – здоровье / С. Розенцвейг. – Москва : Физкультура и спорт, 1985.
40. Сапин М. Р. Атлас анатомии человека / М. Р. Сапин. – Москва : АПП «Джангар», 2002.
41. Собинов Б. Поддержка в танце / Б. Собинов, Н. Суворов. – Москва : Искусство, 1962.
42. Собінов Б. М. «Танцююча» гімнастика / Б. М. Собінов. – Київ : Мистецтво, 1975.
43. Сосина В. Ю. Азбука ритмической гимнастики / В. Ю. Сосина. – Киев : Здоровье, 1986.
44. Сучасний тлумачний словник української мови: 65000 слів / за заг. ред. В. В. Дубічинського. – Харків : Школа, 2006. – 1008 с.
45. Тарасов Н. Классический танец / Н. Тарасов. – СПб. : Лань, 2005, – 496 с.
46. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю / Л. Ю. Цветкова. – Київ : Альтерпрес, 2007.
47. Эльяш Н. Образы танца / Н. Эльяш. – Москва : Искусство, 2002. – 45 с.
48. Якубанец Б. Руководство по телесно-ориентированной терапии / Б. Якубанец. – СПб. : Речь, 2000.

### 4.3. Методика розвитку фізичних можливостей танцівника

(І.І. Герц)

Результативність навчання хореографа залежить від фізичних даних. Будь-які відхилення у поставі – сутулість, надмірне прогинання у попереку, асиметрія, плоскостопість та ін. – можна скоригувати за допомогою комплексу спеціальних вправ і розвинути статуру відповідно до основних вимог класичного танцю.

Видатний балетний педагог М. І. Тарасов вважав, що «...опорою тіла є скелет і його суглобно-зв'язковий апарат, за допомогою якого людина рухається у просторі. Якщо цей апарат буде недостатньо гнучким, тіло танцівника в русі буде скутим і маловиразним. Спиною, що важко і недостатньо гнеться, не може дати глибокого, пружного перегинання корпусу при виконанні деяких форм *port de bras*, *arabesque*, *renverse* і т.п. Напружені плече, лікоть, зап'ястя і пальці надають танцю скутості. Недостатньо відкрите стегно обмежує рухи ніг вільного, виворотного і високого «кроку», недостатня гнучкість коліна і стопи також заважає рухам ніг, наприклад, при виконанні *plie*, і особливо стрибків. Таким чином, обмежена і пластично скута гнучкість тіла танцівника внесе в танець елементи жорсткості і кострубатості, що не буде гармоніювати з поняттям «класичний» [26, с. 18].

#### Гнучкість як фізична якість людини

Вся рухова діяльність людини зумовлена будовою та властивостями її тулуба, які проявляються при переміщенні у просторі. Здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою зазвичай називають гнучкістю і це дозволяє змінювати форму тулуба та його окремих частин залежно від рухових завдань.

Належна гнучкість суглобно-зв'язкового апарату дає можливість порівняно легко виконувати різноманітні рухи, що свідчить про рівень фізичної підготовки. Зниження можливості вільно і природно набувати необхідної пози, розтягувати м'язові та з'єднувальні тканини – одна з ознак погіршення фізичного стану людини.

Гнучкість як координаційно-рухову особливість визначають такі компоненти: специфіка будови хребта та суглобно-зв'язкового апарату, ступінь збудження та розтягування м'язів, міра м'язово-суглобної чутливості.

Основними видами гнучкості вважають динамічну, що виявляється у довільних рухах самої людини, і статичну, властиву фіксованим положенням тіла. Розрізняють також гнучкість активну та пасивну: активна – вимагає додаткових зусиль, безпосередньо залежить від сили м'язів і викликана необхідністю долати опір суглобно-зв'язкового апарату; пасивна – спрямована на підвищення еластичності суглобно-зв'язкового апарату, адже його щільність набагато вища за щільність м'язів і людині важко без сторонньої допомоги розвивати цей різновид гнучкості. Пасивна гнучкість виявляється під дією зовнішніх сил.

Крім того, визнають загальну і спеціальну гнучкість: загальна – це рухливість в усіх суглобах, що дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою; спеціальна – гранична рухливість в окремих суглобах, яка впливає на ефективність професійної діяльності.

Визначають гнучкість шийних хребців, плечових суглобів, поперекового відділу хребта, тазостегнового, колінного і гомілкоstopного суглобів, тому що гнучкість в різних суглобах має неоднакове значення. Найбільше навантаження припадає на поперековий відділ хребта, тазостегнові, колінні і гомілкоstopні суглоби.

### Формування правильної постави

Хребет (осьовий скелет людини, що складається з окремих хребців, сполучених між собою міжхребтовими хрящами, суглобами і зв'язками [26, 92] – основа скелетної, м'язової та нервової систем. Навіть непомітні зміни у хребті можуть негативно вплинути на стан інших частин тіла. Він складається з 33-34 хребців і має відділи: шийний, грудний, поперековий, крижовий і куприковий. Кожен хребець має тіло (передній відділ) і дугу, з якої відходять відростки (задній відділ). У центрі міститься хребтовий отвір, так званий хребтовий канал, наповнений спинним мозком. Хребці поєднані зв'язками, а між їхніми тілами розташовані міжхребтові хрящі, або диски, завдяки еластичності яких хребетний стовп виконує амортизаційну і ресорну функції. Рухливість двох суміжних хребців залежить від висоти міжхребтових дисків і довжини зв'язок. Здоровий хребет має вигини у передньому і задньому напрямку: лордоз (шийний і поперековий), кіфози (грудний і крижовий).

При нормальній поставі кривизна хребта менш помітна, напрям ліній хребців при цьому суворо вертикальний. Права і ліва частина симетричні: шийно-плечові лінії на одному рівні, лінії лопаток на одній висоті і на однаковій відстані від хребта. При цьому вісь тулуба, що проходить крізь загальний центр ваги, проектується на середину площі опори, забезпечуючи стійку рівновагу тулуба.

Анатомічна постава розглядається у трьох вимірах, що перетинають загальний центр ваги тулуба людини: поперековому (косому, горизонтальному), котрий ділить тіло на верхню та нижню половини, подовжньому (сагітальному), який розмежовує тіло на дві симетричні частини – праву та ліву; і передньо-задньому (фронтальному), що розділяє тулуб на передню і задню площини.

Щоб скоригувати порушення постави, добираються вправи, переважно з лікувальної фізкультури та системи йоґів, з урахуванням вікових особливостей.

При асиметрії лопаток, коли одне плече вище за інше, учні зазвичай нахилиються у бік опущеного плеча, туди і зміщується таз. У таких випадках необхідно вирівняти шийно-плечові лінії, щоб лопатки стали симетричними, тобто слід розтягнути м'язи талії з боку опущеного плеча.

Серед учнів із надмірним прогином у попереку (при сідлоподібній спині, або лордозі) спостерігається явище, коли грудна клітина видається вперед, а таз – назад, від чого збільшується кут його нахилу. При цьому, перш за все, необхідно вирівняти лінію стегна і таза, розтягнувши зв'язки тазостегнового суглоба і м'язів попереку. Зміцнювати це положення рекомендується за умови напруження сідничних м'язів і м'язів живота.

При сутулості (кіфозі) необхідно грудну клітину дещо підняти і «подати» вперед, а тазостегнову частину – частково назад і, розтягуючи м'язи грудини, розправляти ключиці, зводити лопатки до попереку, а хребет вирівнювати.

При асиметрії лопаток та незначному сколіозі застосовуються вправи для усунення бокового зміщення вісі хребта, нормалізації положення голови і лопаток, а



також для зміцнення м'язів спини і живота, особливо косих. Звертається увага також на симетрію шийно-плечових ліній та дотримання середнього положення голови і випрямлення хребта.

При х-подібних ногах рекомендуються вправи на розтягування зв'язувань у тазостегновому суглобі. При о-подібних ногах використовуються вправи на розтягування підколінних зв'язувань.

У всіх випадках після асиметричних вправ, спрямованих на виправлення недоліків постави, варто виконувати симетричні вправи для закріплення правильної пози.

Хребет можна згинати і розгинати, нахилити вправо і вліво, а також скручувати. Найбільш рухливими є шийний і поперековий відділи. Внаслідок багаторічних занять хореографією розвивається значна рухливість і в нижньому грудному відділі хребта. У танцівників він дещо нахилений (вигнутий) вперед, що характеризує гарну поставу виконавця.

Допоміжні коригуючі вправи виконуються, лежачи на спині та животі, сидячи, стоячи на колінах і на повний зріст. Ті, що виконуються, лежачи на підлозі, звільняють хребет від додаткового навантаження, якого він зазнає, коли людина перебуває у вертикальному положенні. Такі вправи виробляють навички зосереджувати увагу на суглобно-м'язових відчуттях і свідомо керувати м'язами, засвоювати правила повного розслаблення тулуба, покращують гнучкість суглобів, еластичність м'язів і зв'язок, збільшують м'язову силу.

### **Опорно-руховий апарат людини**

Опорно-руховий апарат людини складається з трьох відносно самостійних систем: кісткової, зв'язково-суглобної і м'язової.

Кісткова система – це комплекс кісток організму, що утворюють його тверду основу. Зв'язково-суглобна система забезпечує певний обсяг руху частин скелету відносно одна одної і відносно опори. Суглоби – це переривчасті, порожнисті рухливі з'єднання кісток, кожен з яких має суглобну поверхню, суглобну сумку і суглобну порожнину, а також допоміжний апарат (суглобні зв'язки, суглобні диски і меніски, синовіальні сумки).

Переміщення у просторі визначається будовою і станом суглобів нижніх кінцівок. Необхідний обсяг рухової активності у поєднанні із вправами для зміцнення нижніх кінцівок сприяє покращенню їх кровообігу. Під дією спеціальних вправ збільшується кількість синовіальної рідини, що дозволяє суглобно-зв'язковому апарату витримувати більші фізичні навантаження.

Для розвитку у танцівника здатності узгоджувати рухи частин тулуба велике значення має координація м'язової діяльності, яка досягається суворо взаємопов'язаною і послідовною зміною напруження м'язів тулуба.

М'яз (тканина живого організму, здатна скорчуватися, забезпечуючи функцію руху частин тіла [26, с. 49]) – це орган, основу якого складають поперечні м'язові волокна. Крім того, він містить з'єднувальні тканини, судини і нерви і оточений з'єднувальним футляром – фасцією. Високе збудження і лабільність м'язів підвищують їх розтягування, без чого не можлива гнучкість.

Під дією тренувальних навантажень відбуваються як морфологічні, так і біохімічні зміни у м'язах, що призводить до підвищення їх збудження і лабільності.

При зростанні частоти подразнень підвищується кількість нервово-м'язових одиниць, включених у роботу, і сила скорочень м'язових волокон, результатом чого стає покращене розтягування м'язів і, відповідно, вироблення належної гнучкості, але тільки до певної міри. Під час регулярних занять фізичними вправами збільшується поперечна частина м'язу, активізується його реакція на подразнення максимальною кількістю нервово-м'язових одиниць. Тому для досягнення певного рівня гнучкості необхідне оптимальне співвідношення сили м'язів і їх розтягування. Тобто збалансованість оптимального збудження і розтягування м'язів – важливий компонент вияву максимальної гнучкості.

Розвиток м'язової чутливості має індивідуальний характер, залежить від природних можливостей людини. Знання і врахування компонентів фізіологічного механізму гнучкості дозволяє цілеспрямовано добирати вправи для розвитку цієї якості, необхідної для оволодіння класичним танцем.

Головними умовами, що впливають на розвиток гнучкості є багатофункціональні особливості працюючих м'язів, зміна ритму рухової дії, психоемоційний стан, температура м'язів, температура зовнішнього середовища, час доби, вид попередньої м'язової діяльності. При активній роботі м'язів збільшується вміст скорочувальних білків, підвищується кількість міоглобіну, зростає киснева ємність м'язів та інтенсивність окислювальних процесів. Все це сприяє кращому розтягуванню м'язів і розвитку гнучкості.

Ритм рухів має велике значення для досягнення високої раціоналізації рухової активності людини. При аритмічних рухах збудження м'язів знижується, а отже, знижуються їхні еластичні можливості. Наприклад, виконуючи махи ногою, спочатку з малою амплітудою і поступово збільшуючи її, учень розвиває активну гнучкість.

Вправи для розвитку гнучкості необхідно виконувати в атмосфері позитивних емоцій – це стимулює гормональну діяльність, покращує регуляторні процеси.

Температура м'язів також суттєво впливає на зростання їхньої гнучкості та еластичності, адже сприяє інтенсивності обміну речовин, швидкості окислювальних процесів. У добре розігрітих м'язах сильніше циркулює кров, тому попередня розминка є необхідною умовою їхньої підготовки до основного фізичного навантаження і ефективності занять на розвиток гнучкості.

Перепади температури середовища теж істотно впливають на стан м'язової діяльності людини. В умовах низької температури м'яз швидко втрачає свою еластичність. При цьому різко знижується його збудження, що є найбільш поширеною причиною травматизму. У холодному приміщенні потрібні значно більші зусилля для розігрівання організму і підтримання оптимального режиму роботи м'язів. Підвищена температура ж викликає посилене потовиділення, втрату значної кількості рідини, у результаті чого м'язова тканина стає більш в'язкою, знижується її здатність скорочуватися.

Безумовно, на розвиток гнучкості значною мірою впливають і вікові особливості. Еластичність м'язів і суглобно-м'язового апарату безпосередньо залежить від структури кістково-м'язової системи, складу щільних речовин, води, а також від в'язкості м'язів та інших факторів. У дитини опорно-руховий апарат характеризується значним вмістом хрящових тканин, що зумовлює його високу гнучкість. З часом хрящова тканина зазнає морфологічних змін у м'язах і зв'язках, їх еластичність знижується. У підлітків завершується закріплення суглобів, зменшується вміст води в м'язах, підвищується їх

в'язкість, що уповільнює темп зростання активної і пасивної гнучкості. В юнацькому віці розтягваність м'язово-зв'язкового апарату знижується ще більше, через уповільнення росту тіла. Таким чином, зворотні процеси розвитку організму з часом природно призводять до зниження еластичності і пружності опорно-рухового апарату. Розвивати гнучкість можна за допомогою спеціальних вправ, методів і прийомів.

### **Види вправ та особливості виконання**

Сучасна хореографія має значну кількість широкоамплітудних, складно координованих рухів, виконання яких вимагає особливої гнучкості. Цю фізичну якість розвивають за допомогою вправ на розтягування м'язів і зв'язок: згинання-розгинання, нахилання, повороти, махові, обертові і кругові рухи. Розрізняють вправи активні і пасивні: при активних у роботу включаються м'язи, що проходять через даний суглоб, при пасивних – залучаються зовнішні сили. До активних відносять пружинисті і махові вправи, статичні напруження, вправи на подолання опору зовнішніх сил.

Пружинисті рухи виконують серіями, по 4-8 ритмічних повторень підряд, поступово збільшуючи амплітуду. Вони розраховані на здатність м'язів не тільки розтягуватись, а й скорочуватись, повертаючись у попереднє положення. Пружинне виконання вправ дозволяє легше збільшувати амплітуду, досягати її максимальної величини.

Махові рухи виконуються шляхом одноразових і повторних змахів з поступовим наростанням амплітуди. Використання інерції рухів дозволяє підвищувати їх ефективність.

Вправи на статичне напруження враховують залежність ступеня розтягування від його тривалості. Для їхнього виконання спочатку необхідно розслабити м'язи, що беруть участь у цьому процесі, а потім прийняти потрібне положення і зафіксувати його на період від 10 секунд до кількох хвилин.

Пасивні вправи виконуються під дією зовнішніх сил – допомоги партнера, спеціального тренувального обладнання, у результаті чого м'язи розтягуються до певної довжини на конкретний час. Докладання сили, як правило, визначається суб'єктивно, а амплітуда має бути постійно максимальною для виконавця – вправа виконується до порогу больових відчуттів.

Для розвитку фізичних якостей необхідно постійно повторювати кожну вправу. Щоб уникнути одноманітності і монотонності при багаторазовому повторюванні, адаптаційних наслідків, можливих при тривалому виконанні одних і тих же вправ, слід добирати їх різні за формою, але однакові за впливом на м'язи. Перш ніж виконувати вправи з великою амплітудою, необхідно посилити кровообіг у тих м'язах, що розтягуватимуться, щоб вони набули робочої форми. Недостатнє їх розігрівання є основною причиною м'язових травм при виконанні вправ з великою амплітудою.

Відпрацьовуючи вправи на гнучкість, учні повинні прагнути максимальної амплітуди рухів, але без больових відчуттів. У разі появи болю цей вид роботи необхідно припинити. Вправи з амплітудою нижче граничної також розвивають гнучкість, але менш ефективно. З часом у кожній вправі амплітуда буде зростати. Біль у м'язах, що з'являється на наступний день після заняття, свідчить про надмірне їх навантаження.

Загальна кількість повторювань вправи для кожної групи м'язової зони повинна збільшуватись: від 10 вправ на першому занятті до 40 через три місяці тренувань. Кількість повторювань однієї вправи залежить від будови м'язів і суглобів. Наприклад, максимальна кількість повторювань на одному занятті при згинанні хребта – 40, тазостегнового суглоба – 30, плечового та інших суглобів – 20. Максимальний ефект забезпечують щоденні заняття протягом години для розвитку гнучкості, і по 30 хвилин – для її підтримання. Якщо тренування відбувається після хореографічного заняття, дозування вправ на розвиток гнучкості може бути зменшеним.

Для досягнення бажаного ефекту від виконання вправ, крім усього, необхідно вміти розслабитись і правильно дихати. Рівне, глибоке і природне дихання – запорука серйозного результату. Будь-яка безконтрольність тут неприпустима, адже м'язи повинні отримувати достатню кількість кисню.

### Принципи навчання

Перед початком розтягування м'язів необхідні вправи для розігріву – розминка. Розвиваючи гнучкість, необхідно дотримуватись таких основних принципів занять:

- поступовість – поступове збільшення кількості вправ і, відповідно, навантаження;
- регулярність – щоденне виконання вправ;
- комплексність – рівномірний розвиток всіх груп суглобів і еластичності всіх м'язів і зв'язок.

Вправи для розвитку гнучкості поділяють на такі групи:

- вправи для розвитку рухливості м'язів шиї;
- вправи для розвитку рухливості в суглобах плечового пояса;
- вправи для розвитку гнучкості та рухливості хребта;
- вправи для розвитку м'язово-рухового апарату ніг і тазу.

Вправи для розвитку рухливості шийного відділу хребта:

*Вправа 1.* Вихідне положення – тулуб випрямлений, ноги на ширині плечей, руки на поясі, голова тримається прямо, погляд спрямований вперед.

З вихідного положення повільно повернути голову вправо, повернутись у вихідне положення, виконати повільне повертання голови вліво і знову повернутись у вихідне положення. Темп виконання – повільний.





*Рекомендації:* намагатись розслабити м'язи обличчя, шиї і плечового пояса, зберігати тулуб прямим і нерухомим; уникати різких рухів, дихати спокійно.

*Вправа 2.* Вихідне положення – тулуб випрямлений, ноги на ширині плечей, руки на поясі, голова тримається прямо, погляд спрямований вперед.

З вихідного положення виконати повільне нахилення голови вперед, намагатись доторкнутися підборіддям до грудей, повернутися у вихідне положення; виконати повільне нахилення голови назад, погляд спрямувати вгору і дещо назад, знову повернутися у вихідне положення.

*Рекомендації* до попередньої вправи.

*Вправа 3.* Вихідне положення – тулуб випрямлений, ноги на ширині плечей, руки на поясі, голова тримається прямо, погляд спрямований вперед.

З вихідного положення виконати повільне нахилення голови вправо, намагаючись торкнутися вухом правого плеча, затриматись у цьому положенні на 30 секунд, повернутись у вихідне положення; виконати повільне нахилення голови вліво, намагаючись вухом доторкнутись лівого плеча, затриматись у такому положенні на 30 секунд, повернутись у вихідне положення.

*Рекомендації:* намагатись розслабляти м'язи шиї і плечового пояса, уникати різких нахилень голови і не прискорювати темп виконання.



*Вправа 4.* Вихідне положення – тулуб випрямлений, ноги на ширині плечей, руки на поясі, голова тримається прямо, погляд спрямований вперед.

З вихідного положення виконати повільне кругове обертання голови – спочатку за годинниковою стрілкою, потім – проти неї.

*Рекомендації:* намагатись розслабити м'язи обличчя, шиї і плечового пояса, зберігаючи тулуб прямим і нерухомим; уникати різких рухів, дихати спокійно, природно.



*Вправа 5.* Вихідне положення – тулуб випрямлений, ноги на ширині плечей, руки зчеплені в «замок» на потилиці.

З вихідного положення повільно нахилити голову вниз так, щоб підборіддям торкнутися грудей, повільно і плавно натиснути руками на потилицю, відчуті легке розтягування шийного відділу хребта; затриматись у цьому положенні 30 секунд і повернутися у вихідне положення.

*Рекомендації:* уникати різких і поривчастих натискувань руками на голову, намагатись розслабити м'язи ший і плечового пояса; домагатись плавності виконання,

поступово збільшуючи амплітуду натискання руками на голову; зберігати спокійне і природне дихання.



*Вправи для розвитку рухливості у плечових суглобах*

*Вправа 6.* Вихідне положення – тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, руки випрямлені у різні боки і знаходяться на одній лінії, голова – прямо, погляд спрямований вперед.

З вихідного положення виконати вільний мах правою рукою вгору, зігнути її в ліктьовому суглобі і плеснути по лівому плечу за головою. Одночасно лівою рукою плеснути по правій лопатці під зігнутою правою рукою. Повернути руки у вихідне положення і виконати вправу в інший бік.

*Рекомендації:* максимально розслабити плечовий пояс, виконувати махи руками швидко, вільно, з широкою амплітудою.



*Вправа 7.* Вихідне положення – тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, руки випрямлені у різні боки і знаходяться на одній лінії, голова – прямо, погляд спрямований вперед.

З вихідного положення виконати правою рукою мах, ліву руку опустити вниз, завести її за спину і плеснути по правій лопатці; повернутися у вихідне положення і виконати вправу в інший бік. Чергувати виконання дій вправо і вліво.

*Рекомендації:* не затримуватись більше кількох секунд у вихідному положенні, відразу виконувати вправу в інший бік.



*Вправа 8.* Вихідне положення: ноги – на ширині плечей, тулуб природно випрямлений, руки випрямлені у різні боки.

З вихідного положення виконати нахилення тулуба вниз, одночасно торкаючись кистю лівої руки до правої стопи; погляд спрямувати на руки; по черзі виконувати нахилення, торкаючись підлоги то правою, то лівою рукою. Повторювати 10-15 разів.

Варіант виконання: вихідне положення – ноги на ширині плечей, тулуб нахилений вниз, спина пряма, долоні рук торкаються підлоги; погляд спрямований на руки. З цього положення виконати мах однією рукою через бік вгору, інша – спирається на підлогу. Під час махового руху не розвертати тулуба у бік за рухом руки – він здійснюється м'язами тільки плечового пояса. Повернути руку у вихідне положення і виконати мах іншою рукою. Погляд спрямований на долоню, що торкається підлоги. По черзі виконувати махи правою і лівою руками.

*Рекомендації:* не згинати ніг в колінах, спину утримувати прямою; темп виконання вправи – середній; контролювати групи м'язів, що не беруть участі у виконанні рухів; на видиху – мах, на вдиху – повернутися у вихідне положення.







*Вправа 9.* Вихідне положення – тулуб випрямлений, ноги на ширині плечей, стопи паралельні, руки опущені вздовж тулуба, голова – прямо, погляд спрямований вперед.

З вихідного положення витягнути обидві руки за спиною і зчепити кисті в «замок»; поступово нахилиючи тулуб вниз, підняти руки якомога вище, затриматись у такому положенні на 30 секунд і повернутися у вихідне положення.

*Рекомендації:* під час виконання розслабити м'язи плечового пояса, слідкувати за плавністю рухів, піднімати руки і нахилитися слід на видиху, зберігаючи дихання природним і спокійним.



*Вправа 10.* З вихідного положення, не відриваючи рук від опори, виконати присідання, постійно збільшуючи амплітуду. Тулуб утримувати прямо. В кінцевій точці докладання сили затриматись на 30 секунд.



*Вправа 11.* Виконується в парі з партнером, вихідне положення – лежачи на животі обличчям вниз, ноги прями, руки випрямлені вперед.

З вихідного положення один партнер сідає на сідниці іншому і, обхопивши руки нижче ліктьового суглоба, відводить руки назад-вгору, поступово збільшуючи амплітуду. В кінцевій точці докладання сили затриматись на 30 секунд.

*Рекомендації:* амплітуду піднімання рук збільшувати повільно і плавно (не можна поривчасто піднімати руки вгору), контролювати дії партнера, відчувши біль, зупинити рух рук вгору; не слід виконувати цю вправу тим, хто мав вивихи і травми плечового суглоба.



*Вправа для розвитку рухливості у суглобах плечового поясу та підколінного сухожилля*

*Вправа 12.* Вихідне положення – ноги в широкій вільній другій позиції (відстань між стопами – три з половиною довжини стопи). Нахилити тулуб вперед і обхопити руками стопи.

З вихідного положення виконати глибокий випад на ліву ногу (права – залишається випрямленою) обхопивши руками стопи. Нахилиючи тулуб якомога нижче, спрямувати його вперед, намагаючись покласти праве плече на площину. Виконати вправу на праву ногу, і можна виконувати по черзі на обидва боки, можна багаторазово натискувати на кожен бік, можна зафіксувати остаточне положення руки на певний час і потім змінити положення рук і ніг.

*Рекомендації:* утримувати спину рівною, натискування посилювати поступово.



*Вправи для розвитку гнучкості та рухливості поперекового відділу хребта*

*Вправа 13.* Вихідне положення – лягти на живіт і опертися долонями на поверхню, ноги прямі і з'єднані, голова дещо піднята.

З вихідного положення повністю випрямити дві руки і прогнутися у спині й попереку. Під час прогинання підняти грудну клітину і верхню частину живота. Затриматись у такому положенні на кілька секунд і повернутися у вихідне положення.

*Рекомендації:* уникати різкого прогинання в попереку, повільно випрямляти руки, не закидаючи голови назад; виконувати прогинання на видиху.



*Вправа 14.* Вихідне положення – сісти на підлогу, витягнути руки назад і опертися долонями на підлогу, ноги прямі і витягнуті вперед.

З вихідного положення підняти стегна над поверхнею, утримуючи вагу тіла на руках і ногах, закинути голову назад. Затриматись у такому положенні на кілька секунд; повернутись у вихідне положення.



*Вправа 15.* Вихідне положення – сісти на підлогу, спина пряма, ліва нога витягнута в коліні та підйомі вперед, права – зігнута в коліні і стопою спирається на поверхню біля лівого коліна.

З вихідного положення опертися на поверхню правою рукою, ліву – покласти на праве коліно, і повільно повернути тулуб і голову вправо. Затриматись у такому положенні на 30 секунд. Змінити положення рук і ніг і виконати поворот вліво.

*Рекомендації:* уникати різкого і поривчастого повертання тулуба, зберігати пряме положення тулуба; виконувати повертання на видиху.



*Вправа 16.* Вихідне положення – лежачи на спині, руки розвести в сторони, ноги прямі, підйоми витягнуті.

З вихідного положення підняти ліве коліно і розвернути тулуб, так щоб коліном торкнулися підлоги справа від себе. Затриматись у такому положенні на 30 секунд і повернутися у вихідне положення. Виконати вправу правою ногою.

*Рекомендації:* уникати різких рухів, не піднімати лопаток над підлогою; зберігати спокійне дихання.



*Вправа 17.* Вихідне положення – лежачи на спині, руки розвести в сторони, ноги прямі, підйоми витягнуті.

З вихідного положення прямою ногою з витягнутим підйомом торкнулися лівої руки, затриматись у такому положенні на 30 секунд і повернутися у вихідне положення. Виконати вправу іншою ногою.



*Рекомендації:* уникати різких рухів, не піднімати лопаток над підлогою; зберігати спокійне дихання.



*Вправа 18.* Вихідне положення – лежачи на животі обличчям вниз, руки розвести в сторони, долоні притиснути до поверхні підлоги.

З вихідного положення підняти праву ногу, дещо зігнувши її в коліні, і доторкнутися витягнутим підйомом і пальцями до лівої руки. Затриматись у такому положенні на кілька секунд і повернутися у вихідне положення. Виконати вправу лівою ногою.

*Рекомендації:* уникати різких рухів, не піднімати голови над поверхнею підлоги, не відривати від поверхні грудної клітини; зберігати спокійне, природне дихання.



*Вправа 19.* Вихідне положення – стоячи на колінах, опустити сідниці на п'яти, руки – у вільній позиції.

З вихідного положення витягнути руки перед собою і опустити на підлогу, потягнутися за руками верхньою частиною тулуба. Затриматись в такому положенні на 30 секунд.

*Рекомендації:* утримувати спину прямою, зберігати спокійне, природне дихання.



*Вправа 20.* Вихідне положення – сидячи на підлозі, ноги зігнуті в колінах, руками обхопити ноги.

З вихідного положення виконати повільний переكات на спину, витягнути підйом, повернутися у вихідне положення. Повторити вправу 10 разів.

*Рекомендації:* уникати різких і уривчастих переكاتів, контролювати положення голови, щоб не вдаритись об підлогу; виконувати переكاتи на видиху, повертатись у вихідне положення на вдиху.



*Вправа 21.* Вихідне положення – тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, руки витягнуті над головою, кисті зчеплені в «замок», тильним боком долонь до голови.

З вихідного положення, утримуючи тулуб прямо (без прогинання у грудному відділі), нахилитись вперед, не згинаючи ніг в колінах і максимально витягуючись вперед. Повернутися у вихідне положення. Повторити вправу 10-15 разів.



*Рекомендації:* при виконанні вправи не згинати колін, не опускає підборіддя до грудей, руки, голова, спина, попереk і таз повинні перебувати на одній прямій лінії; нахилання виконувати на вдиху, повернення – на видиху.

*Вправа 22.* Виконується у парі з партнером; вихідне положення – лягти на живіт обличчям вниз, ноги прямі, руки зігнуті в ліктях, спрямованих в сторони, кисті зафіксовані на потилиці.

З вихідного положення один партнер, перебуваючи позаду іншого, взявшись руками за лікті, дещо піднімає верхню частину тулуба партнера вгору, і повертає тулуб у вихідне положення; знову піднімає тулуб, розвертаючи його спочатку вправо, потім вліво, і повільно повертає у вихідне положення.

*Рекомендації:* намагались розслабити м'язи тулуба, дотримуватись особливої обережності і контролювати дії партнера; відчуваючи дискомфорт, обмежити амплітуду рухів партнера або припинити виконання вправи; виконувати повільно.



*Вправа 23.* Вихідне положення – ноги на ширині плечей, руки – вздовж випрямленого тулуба, голова – прямо.

З вихідного положення вивести руки вперед і нахилити тулуб на 45 градусів. Випрямитись, підняти руки вгору і виконати прогинання у попереку назад, спрямовуючи погляд на руки. Ніг не згинати в колінах. Повторити напів нахилання «вперед – назад» 10 разів.

*Рекомендації:* контролювати рівновагу тіла, не виконувати різких нахилень вперед – назад; нахилення виконувати на видиху.



*Вправи для розвитку рухливості хребта, розтягування і зміцнення м'язів спини і грудної клітини, покращення рухливості тазостегнових та гомілковостопних суглобів*

*Вправа 24.* Вихідне положення – тулуб випрямлений, ноги на ширині плечей, стопи паралельні, руки прямі, витягнуті перед собою на рівні грудей, голова – прямо, погляд спрямований на руки.

З вихідного положення виконати нахилення і торкнутися долонями поверхні перед собою. Випрямити тулуб і виконати нахилення назад. Руки тримати на поясі або розвести в сторони. Ноги можуть бути у виворотній позиції та в завернутій. Повернутись у початкову позицію, випрямити тулуб.

*Рекомендації:* нахилиючись вперед, обов'язково торкнутися поверхні руками і не відривати п'ят від поверхні; нахилиючись назад, контролювати стійке положення всього тіла; нахилення вперед – видих, випрямлення тулуба – вдих, нахилення назад – видих; темп виконання – середній.







*Вправа 25.* Вихідне положення – тулуб випрямлений, ноги на ширині плечей у паралельній позиції, руки зігнуті в ліктях і зчеплені на потилиці у «замок».

З вихідного положення виконати повільне нахилання вбік, затриматись на кілька секунд і повернутися у вихідне положення. Виконати нахилання у протилежний бік.

*Рекомендації:* утримувати стегна нерухомими, виконуючи цю вправу, не «завалювати» тулуб вперед чи назад, зберігати вихідне положення ліктів обох рук; виконувати нахилання на видиху.



*Вправа 26.* Вихідне положення – тулуб випрямлений, ноги на ширині плечей у паралельній позиції, руки прямі, підняті вгору, кисті зчеплені в «замок» тильним боком долонь до голови.

З вихідного положення виконати повільне нахилення вбік, повернутися у вихідне положення. Виконати нахилення у протилежний бік і знову вернутися у вихідне положення. По черзі виконувати нахилання, повторивши 12-15 разів.

*Рекомендації* до попередньої вправи.



*Вправа 27.* Вихідне положення – сісти навприсядки, притиснути долоні до підлоги, спина пряма.

З вихідного положення повільно випрямити ноги, намагаючись долоні не відривати від підлоги. Повернутися у вихідне положення. Повторити 10-12 разів.

*Рекомендації:* уникати різких рухів, тримати спину прямо; не згинати колін у кінцевій фазі виконання вправи.



*Вправа 28.* Вихідне положення – сидячи на підлозі, тулуб тримати прямо, ноги витягнуті в колінах і в підйомі перед собою, руки спираються на підлогу біля стегон.

З вихідного положення опустити тулуб на підлогу, підняти прямі ноги і повільно перевести за голову. Руки прямі, витягнуті вперед, стопи підйомами торкаються підлоги. Затриматись у такому положенні на 30 секунд. Повернутися у вихідне положення.

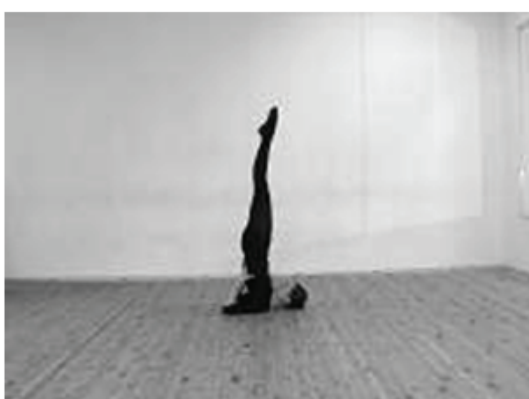
*Рекомендації:* у кінцевій фазі виконання ноги тримати разом, не згинаючи в колінах; намагатись розслабити м'язи плечового пояса, спини, таза і стегон, слідкувати за плавністю виконання, постійно збільшуючи амплітуду; виконувати вправу на видиху.



*Вправа 29.* Вихідне положення – сісти на підлогу, ноги прямі, руки вздовж тулуба.

З вихідного положення опустити тулуб на підлогу; спираючись на долоні, підняти ноги до вертикального положення і, підтримуючи тулуб ззаду руками, виконати стійку на плечах. Повільно опустити ноги, зігнуті в колінах, зафіксувати положення на 5-10 секунд, опустити їх справа від голови затримавшись на 5-10 секунд; опустити ноги, розвівши їх, з обох боків голови, поставити коліна на підлогу і торкнутися підлоги гомілкою правої і лівої ніг та стопами; затримати остаточне положення на 5-10 секунд і повільно повернутися у вихідне положення.

*Рекомендації:* виконувати вправу тільки після розігрівання м'язів тіла, бути вкрай обережним, щоб уникнути травматизму, підборіддям обов'язково спиратись на край грудей; уникати різкого і поривчастого виконання вправи, зберігати спокійне дихання.





*Вправа 30.* Вихідне положення – лягти на живіт обличчям вниз, ноги прямі, руки випрямлені вперед, притиснуті долонями до підлоги.

З вихідного положення підняти ноги над підлогою, прогнутись, руки вгору. Утримувати таке положення 10-15 секунд. Повернутись у вихідне положення.

Варіант виконання: з вихідного положення, обхопивши стопи обох ніг руками, намагатись випрямити ноги в колінах, піднімаючи верхню частину тулуба і прогинаючись в усіх відділах хребта. Затриматись на 15-20 секунд. Повернутись у вихідне положення.

*Рекомендації:* уникати різких рухів, не згинати колін в кінцевій фазі виконання; виконувати повільно і плавно.







*Вправа 31.* Вихідне положення – лежачи на спині, випрямити ноги в колінах та підйомах, руки – вздовж тулуба долоньями вниз.

З вихідного положення підняти одночасно корпус та прями ноги (утворити кут). Руки для рівноваги підняти і розвести в сторони. Зафіксувати таке положення на 10-15 секунд і повернутися у вихідне положення. Повторити 10-12 разів.

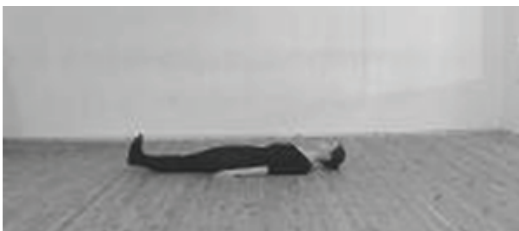
*Рекомендації:* уникати різких рухів та не згинати колін при виконанні вправи; намагатись утримувати пряме положення спини.



*Вправи для розвитку м'язово-рухового апарату ніг, покращення виворотності та збільшення амплітуди танцювального кроку*

*Вправа 32.* Вихідне положення – лежачи на спині, корпус розслаблений, ноги витягнуті.

З вихідного положення, повільно витягуючи пальці ніг (невиворотно), напружити м'язи. Потім поступово, скорочуючи підйом, підняти п'яти над підлогою. Зафіксувати таке положення на 5-10 секунд і повільно повернутися у вихідне положення.



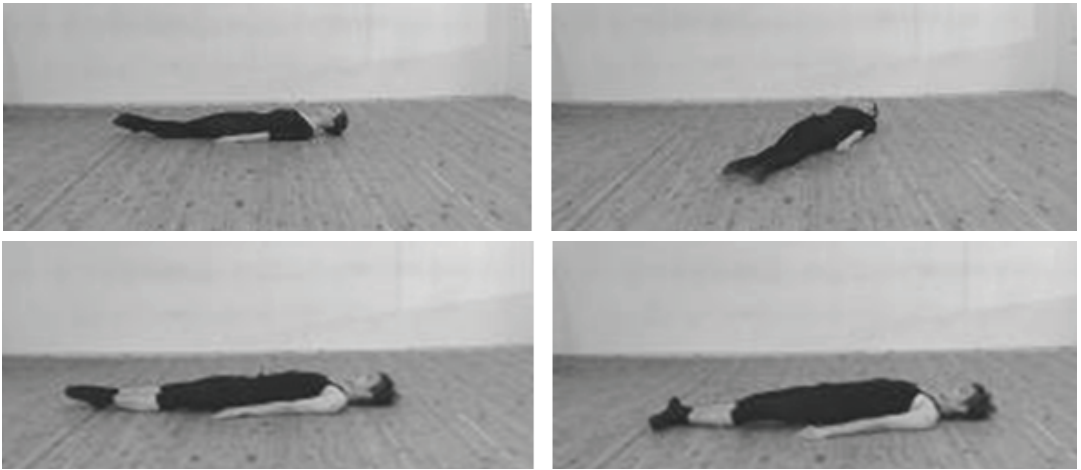
*Рекомендації:* не згинати ніг у колінах у верхній точці напруження, зосередити увагу на відчутті роботи підколінних і гомілковостопних м'язів.

*Вправа 33.* Вихідне положення – лежачи на спині, ноги витягнуті прямо в колінах і стопах, розміщених паралельно.

З вихідного положення, напружуючи сідничні м'язи, повернути стегна, гомілки і стопи внутрішнім боком назовні (виворотно). Повернутись у вихідне положення.

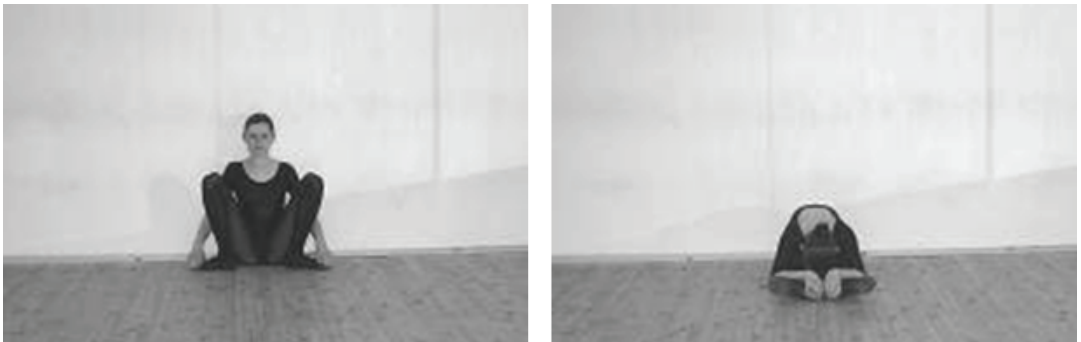
Варіант виконання: з вихідного положення розвернути ноги внутрішнім боком назовні (виворотно), звівши підйоми так, щоб мізинці торкнулися підлоги. Скоротити підйоми так, щоб п'яти торкнулись одна одної і з підшвами та пальцями утворили пряму лінію (першу позицію). Затриматись у такому положенні 10 секунд і повернутися у вихідне положення.

*Рекомендації:* не піднімати таз і не згинати ніг у колінах, поступово, з розвитком виворотності і розтяжки, збільшувати амплітуду виконання.



*Вправа 34.* Вихідне положення – сидячи на підлозі, ноги зігнути в колінах і підтягнути до грудей.

Захопивши пальці ніг руками, з вихідного положення повільно нахилитися вниз, розпрямляючи ноги. Притиснути голову до ніг, зберігаючи першу позицію. Затриматись у такому положенні 10 секунд і повернутися у вихідне положення.



*Рекомендації:* виконувати все повільно, уникаючи уривчастих, різких нахилень, під час яких утримувати прямим поперековий відділ хребта; нахилання виконувати на видиху.

*Вправа 35.* Вихідне положення – лежачи на спині, ноги випрямлені і розвернуті внутрішнім боком назовні (вिवоротно), руки вздовж тулуба.

З вихідного положення повільно підняти праву ногу, скорочуючи стопи у першу позицію. Затримати положення ноги на 5 секунд і повернути у вихідне положення. Виконати вправу лівою ногою.

*Рекомендації:* намагатись не піднімати таз та утримувати виворотне положення ніг; зберігати спокійне дихання.



*Вправа 36.* Вихідне положення – лежачи на спині, ноги витягнуті у колінах та підйомах, повернені внутрішнім боком назовні (вिवоротно), руки розташовані на підлозі на рівні плечей.

З вихідного положення, згинаючи ліву ногу в коліні, підтягнути ковзним рухом пальців по випрямленій нозі (не відриваючи від підлоги) на максимально можливу висоту. Зафіксувати таке положення на 5 секунд, випрямити ногу і повернутись у вихідне положення. Виконати вправу з правої ноги, повторюючи 8 разів на кожен ногу.

*Рекомендації:* піднімаючи ногу, не згинати іншу в коліні, утримуючи її у виворотному положенні; намагатись коліно робочої ноги покласти на підлогу та не піднімати таз.



*Вправа 37.* Вихідне положення – сидячи на підлозі, ноги прямі, витягнуті у колінах і підйомах, стопи зведені.

З вихідного положення скоротити стопи. Зафіксувати таке положення на 5-10 секунд, повернутися у вихідне положення.

*Рекомендації:* не згинати ніг в колінах, виконувати все повільно, уникаючи різких рухів.





*Вправа 38.* Вихідне положення – сидючи на підлозі, ноги прямі і витягнуті перед собою, стопи зведені і скорочені (натягнуті на себе).

З вихідного положення виконати нахилення вперед, торкнутися кистями пальців ніг. Обхопити п'яти руками, виконати нахилиння тулуба вперед, притиснутися грудьми до колін і затриматись у цьому положенні на 5 секунд. Варіант виконання: виконувати в парі з партнером, сівши у вихідне положення обличчям одне до одного, торкаючись стопами, взятися за руки. Виконати по черзі нахилення вперед. Повторити 10 разів.

*Рекомендації:* виконувати рухи повільно, уникаючи різких нахилень; при виконанні вправи з партнером контролювати його дії – відчувши біль, припинити виконання вправи.



*Вправа 39.* Вихідне положення – глибокий випад вперед, впершись руками на підлогу.

З вихідного положення виконати пружинисті хитання таза вниз. По черзі виконувати вправу на лівій та правій нозі. Повторювати 15-20 разів на кожну ногу.



*Вправа 40.* Вихідне положення – виконати глибокий випад, права нога зігнута в коліні, ліва – витягнута позаду. Руками обпертися на підлогу.

З вихідного положення опустити таз, зафіксувавши максимально низьке його положення, тулуб нахилити дещо вперед і опустити на підлогу; передпліччя рук біля стопи спереду. Затриматись у такому положенні на 10-15 секунд. Виконати вправу на іншу ногу.

*Рекомендації:* вправу виконувати у спокійному темпі, уникаючи різких рухів, зберігати пряме положення спини і витягнутої назад ноги; поступово збільшувати амплітуду опускання.



*Вправа 41.* Вихідне положення – сісти на підлогу, ноги звести, з'єднавши стопи, спина – пряма, руки – позаду.

З вихідного положення виконати нахилання тулуба вперед, намагаючись покласти коліна на підлогу. Зафіксувати таке положення на 5 секунд.

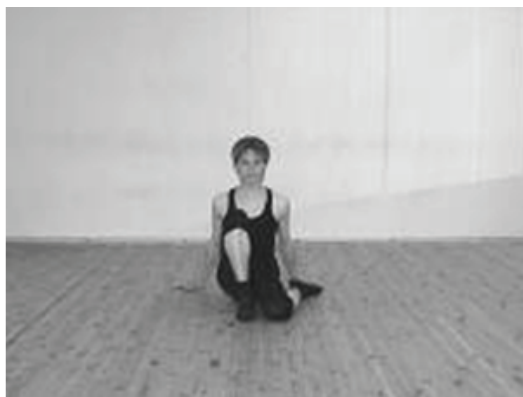
*Рекомендації:* нахилиючись, по можливості утримувати прямим поперековий відділ хребта і обов'язково фіксувати кінцеве положення при нахиланнях; виконувати повільно і плавно, уникаючи різких рухів, на видиху.



*Вправа 42.* Вихідне положення – сидячи на поверхні, ноги зігнути в колінах, спина пряма, опертись позаду на руки.

З вихідного положення торкнутися коліном правої ноги поверхні. Одночасно з поверненням ноги у вихідне положення виконати торкання поверхні коліном лівої ноги, повернути ногу у вихідне положення. Змінити положення ніг (права нога, зігнута в коліні, стегном і гомілкою торкається поверхні, ліва нога – у вихідному положенні) і виконати нахилення тулуба назад, торкнувшись спиною поверхні. Повернути тулуб у вихідне положення і виконати нахилення вперед. Повернути ноги і тулуб у вихідне положення і виконати вправу на ліву ногу. По черзі виконувати вправу на кожну ногу. Повторити 10 разів.

*Рекомендації:* максимально нахилити тулуб до ноги та затримати положення нахилення на кілька секунд, зберігаючи пряме положення тулуба; виконувати у повільному темпі, нахилення – на видиху.



*Вправа 43.* Вихідне положення – сісти на підлогу, права нога зігнута в коліні і заведена назад за тулуб, ліва – пряма, витягнута вперед, спина пряма, руки вільні.

З вихідного положення, обхопивши стопу витягнутої ноги, виконати нахилення тулуба до ноги, після чого повернутися у вихідне положення. Виконати вправу на іншу ногу. Повторити 10-15 разів.

*Рекомендації до вправи 42.*



*Вправа 44.* Вихідне положення – сісти на підлогу, права нога зігнута в коліні і відведена назад, за тулуб, ліва нога пряма, витягнута вперед, стопа скорочена, тулуб прямий, руки вільні.

З вихідного положення нахилитися вперед, намагаючись притискувати таз до підлоги, прогнутися у попереку, зберігаючи вихідне положення ніг. Виконати вправу на іншу ногу.

*Рекомендації:* уникати різких рухів, виконуючи вправу; утримувати таз якомога ближче до підлоги.





*Вправа 45.* Вихідне положення – тулуб випрямлений, ноги у вільній позиції, руки опущені вздовж тулуба, голова – прямо.

З вихідного положення зігнути ногу в коліні і підняти стегно. Обхопити п'яту рукою і притиснути коліно до грудей. Активним рухом випрямити ногу в колінному суглобі вперед. Виконати рух з іншої ноги.

З вихідного положення також можна виконувати вправу вбік, зберігаючи виворотним положення робочої ноги.

*Рекомендації:* не згинати опорної ноги при виконанні вправи, намагаючись утримувати спину прямо.



*Вправа 46.* Вихідне положення – стати обличчям до стіни (опори), випрямити опорну ногу, іншу ногу підняти на стіну на можливу висоту, випрямивши її в колінному суглобі.

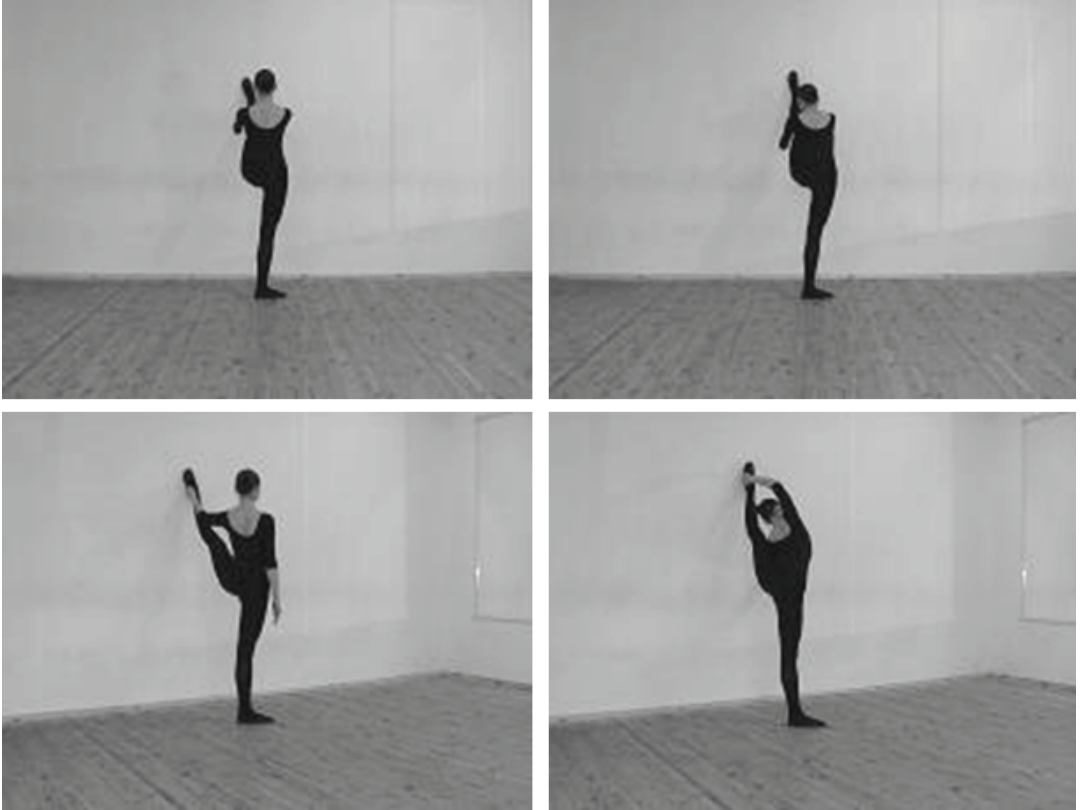
З вихідного положення виконати нахилання до ноги. Змінити положення ніг і виконати вправу на іншу ногу. Повторити 20-30 разів на кожну ногу.

Варіанти виконання:

– вихідне положення – стати боком до стіни (опори), ногу витягнути в сторону, опершись на опору, виконати нахилання до ноги;

- стати спиною до опори, ногу витягнути назад, опершись на опору передньою частиною стопи, виконати нахилання тулуба назад;
- стати спиною до опори, ногу витягнути назад, опершись на опору передньою частиною стопи, виконати напівприсідання на опорній нозі.

*Рекомендації:* утримувати спину прямо, зберігаючи виворотність у тазостегновому і колінному суглобах; нахилання виконувати на видиху.



*Вправа 47.* Вихідне положення – виконати напівприсідання на опорній нозі, стопу притиснути до поверхні у вільному положенні, інша нога випрямлена перед собою і п'ятою торкається поверхні.

З вихідного положення виконати нахили до ноги, утримуючи пряме положення тулуба. Виконати вправу на іншу ногу. Повторити 20 разів.

*Рекомендації:* нахилиючись, не згинати витягнутої ноги в коліні, зберігаючи виворотність у ногах; утримувати спину прямою, нахилання виконувати на видиху.



*Вправа 48.* Виконувати у парі з партнером; вихідне положення – лежачи на спині, руки витягнуті в сторони, ноги прямі у вільному положенні.

З вихідного положення партнер піднімає ногу (стопа скорочена), намагаючись максимально нахилити її до голови і затримати в такому положенні. Виконати вправу на іншу ногу. Повторити по 8 разів для кожної ноги.

*Рекомендації:* не згинати ноги, утримуючи їх у виворотному положенні; виконувати повільно і плавно, поступово збільшуючи амплітуду руху; контролювати дії партнера, при виникненні болю припинити виконання вправи.



*Вправа 49.* Виконувати у парі з партнером; вихідне положення – лежачи на площині боком, ноги прямі, одна рука витягнута вгору і розташована на площині, інша – зігнута у лікті і лежить на рівні грудей.

З вихідного положення партнер піднімає ногу у бік і вгору, яка при цьому у виворотному положенні, стопа скорочена. На максимальній висоті затриматись. Щоб контролювати положення поперекового відділу хребта, партнер має спиратися на нього коліном. Змінити положення ніг і виконати вправу на іншу ногу. Повторити із затримкою 8 разів.

*Рекомендації:* не згинати ноги в колінах, піднімаючи повільно і плавно, поступово збільшуючи амплітуду руху; контролювати дії партнера, при виникненні больових відчуттів припинити виконання вправи.



*Вправа 50.* Виконувати у парі з партнером; вихідне положення – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях і розташовані на площині, підборіддям опертися на руки.

З вихідного положення партнер, сидячи, фіксує поперековий відділ хребта своєю вагою. Взявшись за коліно, відводить ногу вгору – назад. На завершальному етапі затриматись у такому положенні на кілька секунд.

*Рекомендації:* виконувати повільно і плавно, поступово збільшуючи амплітуду; не згинати ноги в коліні, утримуючи таз на площині. Контролювати дії партнера, при виникненні болю припинити виконання вправи.

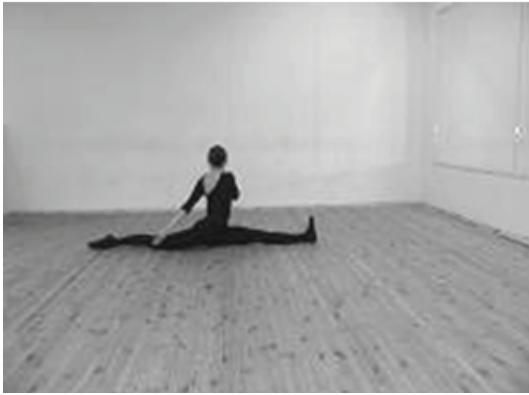


*Вправа 51.* Вихідне положення – продольний шпагат, позаду витягнута пряма нога у виворотному положенні і притиснена до підлоги.

Цю вправу можна виконувати з партнером, який, упершись коліном у стегно і обхопивши руку, заводить її на рівні шиї у бік, намагаючись розвернути тулуб. Наприклад, вліво, якщо продольний шпагат виконується на ліву ногу. Виконати вправу на іншу ногу.



*Рекомендації:* виконувати повільно і плавно, стежачи за положенням таза і стоп.  
Контролювати дії партнера.



*Вправа 52.* Виконувати у парі з партнером; вихідне положення – сісти біля опори, ноги максимально широко розведені в обидва боки, таз має бути якомога ближче до опори.

З вихідного положення один з партнерів стає за спиною іншого, обхоплює підняті вгору прями руки, витягуючи його тулуб за них вгору, і стопою намагається максимально наблизити таз до опори, тобто посадити партнера на поперечний шпагат.

*Рекомендації:* не згинати ноги в коліні, зберігаючи виворотність; виконувати повільно і плавно, поступово збільшуючи амплітуду. Контролювати дії партнера.



*Вправа 53.* Виконувати з партнером; вихідне положення – стати на коліна, опустити стегна на сидниці. Руки у вільному положенні.

З вихідного положення один з партнерів сідає на стегна іншого до нього обличчям, вагою свого тіла не даючи його стегнам підніматись над поверхнею. Виконати повільно нахилання тулуба назад, лягти на спину. Затриматись у такому положенні на кілька секунд.

*Рекомендації:* будьте обережні при виконанні вправи, виконуйте повільно і плавно. Не можна виконувати тим, хто має травми колін.



*Вправа 54.* Виконувати з партнером; вихідне положення – сидячи на підлозі, розвести ноги в сторони на максимальну для вас ширину, одну ногу зігнути в коліні перед собою.

З вихідного положення партнер розташовується позаду, обхоплює зігнуте коліно і витягнуту виворотну ногу, намагається максимально відвести назад. Затриматись у такому положенні на кілька секунд. Виконати вправу на іншу ногу.

*Рекомендації:* контролювати дії партнера, виконуючи повільно і плавно, поступово збільшуючи амплітуду; уникати різких рухів.



*Вправа 55.* Вихідне положення – сісти на поверхню, зігнути ногу в коліні, обхопивши руками стопу.

З вихідного положення повільно підтягнути ногу до грудей, зберігаючи виворотним положення стегна. Завершуючи виконання, затриматись у такому положенні на 10 секунд. Виконати вправу на іншу ногу.

*Рекомендації:* уникати поривчастих піднімань ноги, виконувати повільно і плавно, збільшуючи амплітуду відповідно до розвитку гнучкості і розтягування м'язів тазостегнового відділу. Утримувати спину прямо.



*Вправа 56.* Вихідне положення – сісти на підлогу, одна нога пряма, іншу, зігнуту в коліні, обхопити рукою в області стопи.

З вихідного положення випрямити ногу в коліні і рукою потягнути на себе. Досягнувши максимальної для вас точки піднімання, затриматись у цьому положенні на кілька секунд і виконати вправу на іншу ногу.

*Рекомендації до вправи 55.*



*Вправа 57.* Вихідне положення – лягти на спину, зігнути ногу в коліні, обхопивши стопу рукою, інша нога витягнута в коліні (підйом скорочений).

З вихідного положення повільно підтягнути ногу до себе. Досягнувши максимальної для вас висоти, затриматись у такому положенні на кілька секунд. Виконати вправу на іншу ногу.

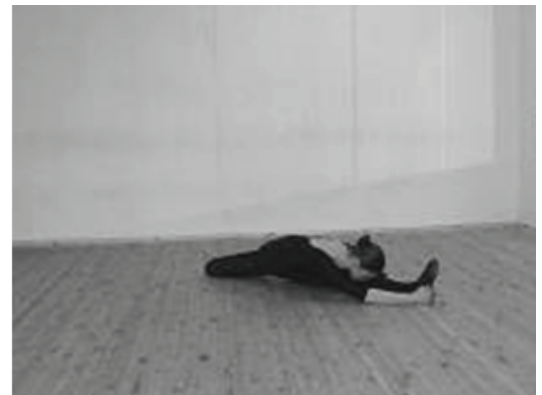
*Рекомендації:* не згинати колін та зберігати виворотне положення ніг. Виконувати вправу плавно і повільно, збільшувати амплітуду руху поступово, відповідно до розвитку гнучкості і розтягування.



*Вправа 58.* Вихідне положення – сісти на підлогу, одну ногу, зігнуту в коліні, завести назад, інша – пряма, витягнута вперед (продольний шпагат).

З вихідного положення виконати повільне нахилання вперед до витягнутої ноги. Виконати кілька нахилень та, обхопивши п'яту і нахилившись, затриматись на кілька секунд. Змінити положення ніг і виконати нахилання до іншої ноги. Повторити 10 разів.

*Рекомендації:* не згинати колін та зберігати виворотне положення ніг. Виконувати вправу плавно і повільно, збільшувати амплітуду руху поступово, відповідно до розвитку гнучкості і розтягування.





*Вправа 59.* Вихідне положення – сісти на підлогу, ноги прямі, витягнуті в колінах і підйомах, широко розведені, руки випрямлені в обидва боки, тулуб – прямо.

З вихідного положення виконати нахилення до правої ноги і вперед, потім – до лівої ноги. Виконувати у середньому темпі. Повторити 10-12 разів.

*Рекомендації:* не згинати ноги у колінах, утримуючи тулуб прямо. Намагатись грудьми торкатися ніг і поверхні між ними, нахилиючись вперед.



*Вправа 60.* Вихідне положення – виконати продольний шпагат (таз торкається площини).

З вихідного положення виконати нахилення тулуба до витягнутої ноги вперед. Потім притиснутись грудьми до стегна ноги і затриматись у такому положенні на кілька секунд. Змінити положення ноги і виконати нахилення до іншої ноги.

Варіант виконання: виконати поперечний шпагат, опертись руками на підлогу і повільно подавати тулуб вперед.

*Рекомендації:* якщо ви не можете виконати продольного шпагату, зігніть розташовану позаду ногу і обіпріться коліном у підлогу, для підтримки тіла; якщо ви не можете виконати поперечного шпагату, обіпріться у підлогу долонями для підтримки тіла і повільно опустіть стегна вниз, поступово розтягуючи пахові м'язи і м'язи внутрішньої поверхні стегна.



*Вправи для розтягування і розвитку стопи, розвитку рухливості гомілковостопного суглоба, сприяння і розвитку еластичності підйому*

*Вправа 61.* Вихідне положення – сидячи навпочіпки, стопи міцно притиснуті до поверхні, долоні спираються на підлогу.

З вихідного положення виконати повільне піднімання напівпальці. Затриматись у такій позі на 3-5 секунд і повернутися у вихідне положення. Повторити 10-12 разів.

*Рекомендації:* у кінцевому положенні зовнішня поверхня стопи повинна складати пряму лінію з передньою частиною гомілки.



*Вправа 62.* Вихідне положення – сидячи на колінах, стопи витягнуті назад так, щоб сідниці притиснули підйом стопи до підлоги, тулуб – прямо.

З вихідного положення перенести вагу тулуба назад і впертися руками. Підняти коліна над поверхнею. Виконати піднімання і опускання таза, вигинаючи стопи. Повторити 20-30 разів.

*Рекомендації:* утримувати спину прямо, зберігаючи стопи і п'яти щільно зведеними.



*Вправа 63.* Виконувати у парі з партнером; вихідне положення – сидючи на поверхні, опертися на руки позаду; ноги прямі, витягнуті перед собою.

З вихідного положення партнер рухом рук намагається притиснути пальці витягнутої стопи до поверхні. У максимальній точці затриматись 5-10 секунд. Виконати зворотний рух. Партнер, натискуючи на стопи, намагається чимдалі відтягнути їх у вашому напрямку. Затриматись у такому положенні 5-10 секунд.

*Рекомендації:* контролювати дії партнера, утримувати стопи паралельно.



*Вправа 64.* Вихідне положення – стати обличчям до опори, ноги прямі, стопи разом; відстань від опори – більше метра, руки – на опорі.

З вихідного положення виконати у середньому темпі піднімання напівпальці. Для збільшення навантаження рекомендується виконувати вправу, стоячи на другому щаблі шведської драбини.

Варіанти виконання: з вихідного положення по черзі підніматись вгору напівпальці. Повторити 10-20 разів.

*Рекомендації:* утримувати спину прямо.



### Література:

1. Балет : энциклопедия. / гл. ред. Ю. Н. Григорович. – Москва : Советская энциклопедия, 1981. – 623 с. : ил.
2. Баранова С. В. Танцы и йога для здоровья / С. В. Баранова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова. – СПб., 1996.
4. Баскаков В. Ю. Свободное тело / В. Ю. Баскаков ; ред.-сост. Ин-т общегуманитарных исслед. – Москва, 2001.
5. Баднин И. А. Охрана труда и здоровья артистов балета / И. А. Баднин. – Москва : Медицина, 1987.
6. Белякова Н. Т. Фигура, грация, осанка / Н. Т. Белякова. – Москва : Просвещение, 1978.
7. Боброва Г. А. Художественная гимнастика в школе / Г. А. Боброва. – Москва : Физкультура и спорт, 1978.
8. Вихрева Н. А. Экзерсис на полу для підготовки к занятиям классическим танцем. – Москва : Театралес, 2004. – 82 с.
9. Газарова Е. Г. Психология телесности / Е. Г. Газарова. – Москва : Ин-т общегуманит. исслед., 2002.
10. Герц І. І. Класичний танець. Методика професійного розвитку танцівника / І. І. Герц. – Київ, 2007.
11. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне виховання / К. Дінейка. – Київ : Здоров'я, 1984.
12. Зотов В. П. Спортивный массаж / В. П. Зотов. – Київ : Здоров'я, 1987.
13. Котельникова Е. Г. Биомеханика хореографических упражнений / Е. Г. Котельникова. – Ленинград, 1980.
14. Лисицкая Т. Ритм, пластика / Т. Лисицкая. – Москва : Физкультура и спорт, 1984.
15. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – Москва : Физкультура и спорт, 1984.
16. Лях В. И. Совершенствование специфических координационных способностей / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2001. – №2. – С. 7–14.
17. Миронова З. С. Медицинские и социально-психологические аспекты отбора детей в хореографическое училище / З. С. Миронова, И. А. Баднин. – Москва, 1976.
18. Никитин В. Н. Энциклопедия тела: апетейя / В. Н. Никитин. – Москва, 2000.



19. Попова В. Я. Основы обучения дыханию в хореографии: учеб. пособие / В. Я. Попова. – Москва : Искусство, 1968.
20. Решетников Г. С. Ваши мышцы / Г. С. Решетников – Москва : Физкультура и спорт, 1971.
21. Розенцвейг С. Красота – здоровье / С. Розенцвейг. – Москва : Физкультура и спорт, 1985.
22. Сапин М. Р. Атлас анатомии человека / М. Р. Сапин. – Москва : АПП «Джангар», 2002.
23. Собінов Б. М. «Танцююча» гімнастика / Б. М. Собінов. – Київ : Мистецтво, 1975.
24. Сосина В. Ю. Азбука ритмической гимнастики / В. Ю. Сосина. – Киев : Здоровье, 1986.
25. Сучасний тлумачний словник української мови: 65000 слів / за заг. ред. В. В. Дубічинського. – Харків : Школа, 2006. – 1008 с.
26. Тарасов Н. Классический танец / Н. Тарасов. – СПб. : Лань, 2005, – 496 с.
27. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – Киев : Олимпийская литература, 1997 – 505 с.

#### 4.4. Використання засобів акробатики в процесі набуття умінь та навичок (Н.П. Батєєва)

На сучасному етапі розвитку в спорті та хореографічному мистецтві широке застосування отримало використання засобів акробатики. Танцювальні телевізійні шоу та великий спектр різновидів танцювальних напрямів сучасної хореографії все більше вимагає від педагога-хореографа умінь та навичок застосування різних методів розкриття драматургії хореографічної постановки. Тому педагог-хореограф разом з лексикою танцю використовує акробатичні елементи у хореографічній постановці як кульмінаційний момент танцювальної фігури.

Сучасні балетмейстери розвивають дуетний танець в пошуках нових засобів виразності, використовуючи різноманітні акробатичні підтримки. В балетних виставах дуети несуть великі змістовні навантаження. Однак потрібно враховувати, що не все нововведення, створене хореографом, може бути використано в навчальному процесі [34, с. 7]. В дуеті потрібно ретельно приховувати техніку підтримки від очей глядача. Він не повинен бачити напруги виконавців, так як це заважає йому «читати» зміст діалогу, який створив хореограф [34, с. 13-14].

Всім, хто займається сучасним танцем, навички акробатичної підготовки допомагають більш повно розкрити рівень технічної майстерності виконавця. Без знання методики і техніки виконання початкової базової акробатики танцівник не може вдосконалювати рівень свого технічного умінь і майстерності. Отже, на ранньому етапі вивчення танцювального мистецтва виконавцям доцільно паралельно опановувати техніку початкової акробатичної підготовки. Використання навичок цієї техніки застосовується як в індивідуальному, так і в парному виконанні танцювальних композицій.

Аналіз танцювальних композицій провідних виконавців стилю модерн-джаз, хіп-хоп та інших показав, що танцівники у своїх постановках часто використовують елементи акробатики як прикраси: наприклад, «колесо» (на двох руках, на одній руці), перевороти, переكاتи, рондат, фляк. У споріднених танцях, таких як рок-н-рол, бугі-вугі, лінді-хоп застосовується парна акробатика вольгійного характеру, тобто виконання акробатичних трюків (елементів) партнерки відбувається з плечей партнера. До них належить виконання парної акробатики: в контакті (в руках партнера) різновиду сальто з плечей в угрупованні, зігнувшись-розігнувшись, бланш; перевороти в контакті (спина до спини, через плече і т.п.) [20, с. 38].

Фізичні дані танцівника мають бути настільки розвинені, наскільки це вимагає бездоганна техніка виконання танцювального або акробатичного елемента, в чому і полягає удосконалення технічної майстерності соліста. А ось при підборі танцювальної пари у сучасному танці важливо знайти оптимальні вагові показники партнера і партнерки, які максимально відповідатимуть виконанню акробатичних фігур (підтримки). Кожна підтримка у танцювальній композиції має бути виконана музикально (вхід і вихід з елемента); важливі також темп і амплітуда її виконання, безпека і міра ризику виконання акробатичної фігури, техніка виконання акробатичного елемента [5, с. 27-28].

Техніка виконання танцювальних і акробатичних елементів та фігур у сучасному танці багато в чому залежить від пропорцій тіла партнера і партнерки та їх співвідношення. Крім того, при підборі танцівників у пару педагогу-хореографу необхідно враховувати наступні критерії [6, с. 13]:

– антропометричні дані танцювальної пари (вагові показники – «Індекс Кетле» (ІК) партнера і партнерки і різниця між ними – визначаються за формулою:

$IK = \text{маса тіла (г)} / \text{довжина тіла (см)}$ , оптимальна різниця ІК партнера і партнерки у співвідношенні дорівнює 1,5) [9, с. 7];

– рівень спеціальної фізичної підготовки танцівників (розвиток спеціальних фізичних якостей виконавців: сила, спритність, гнучкість, витривалість, координаційні здібності);

– рівень технічної майстерності (арсенал танцювальних і акробатичних елементів).

Свінгові танцювальні напрями, такі як бугі-вугі, лінді-хоп, рок-н-рол та інші, поєднують в собі танцювальні рухи під ритмічну музику з хореографічними та акробатичними елементами. Цей синтез розкриває танцівникам широкі можливості для реалізації певних рухових навичок у специфічних танцювально-акробатичних композиціях. Усі танцювальні рухи у поєднанні з акробатичними елементами виконуються у високому темпі, без пауз та статичних поз і мають індивідуальний ритмічний характер, що визначається особливостями музичного супроводу.

Вище зазначене свідчить про те, що використання акробатики у танцювальному мистецтві дає можливість хореографу-педагогу розкрити характер дій, як засіб виразності танцювальної композиції, а виконавцю – бути досконалим в техніці виконання акробатичних елементів.

Ми пропонуємо методичні рекомендації для акробатичної підготовки виконавця сучасного танцю, які ґрунтовані на початковій та парній акробатиці та можуть бути використані у постановчій роботі хореографа сучасного танцю.

#### *Початкова акробатична підготовка*

Початкова акробатична підготовка закладає основу базовим елементам акробатики, які по мірі оволодіння ними сприяють удосконаленню технічної майстерності виконавця.

Акробатичні вправи – один із засобів вдосконалення фізичних і вольових якостей людини. Вони сприяють розвитку сили, спритності, гнучкості, реакції. Особливу цінність представляють обертальні рухи, які добре розвивають вестибулярний апарат та покращують навички орієнтації у просторі [17, с. 24].

### **Класифікація акробатичних стрибків**

Усі акробатичні стрибки відповідно до класифікації поділяються на п'ять груп.

*Переكاتи* – вправи, що характеризуються обертальним рухом тіла з послідовним торканням опори без перевертання через голову. Вони виконуються вперед, назад і в сторони; в групуванні, зігнувшись і прогнувшись [16, с. 28].

Переكاتи використовуються як самостійні вправи на початкових етапах навчання і як підготовчі – при вивченні складніших вправ.

*Перекиди* – обертальні рухи тіла з послідовним торканням опори і перевертанням через голову. Вони виконуються вперед і назад; в групуванні

зігнувшись і прогнувшись. Перекиди вперед можуть виконуватися і стрибком, тобто з польотом після поштовху ногами. При виконанні перекидів покращується стійкість вестибулярного апарату, орієнтування у просторі і формуються навички саме страховки [18, с. 32].

Особливе значення цих вправ полягає в тому, що вони готують виконавця (танцівника) до вивчення акробатичних стрибків типу сальто.

*Перевороти* – обертальні рухи тіла з повним перевертанням і проміжною опорою. Ця група включає такі різновиди [18, с. 32]:

а) власне перевороти, для яких характерна наявність фази польоту; виконуються вони вперед і назад, з розгону і з місця;

б) перевороти колесом, що характеризуються послідовною опорою кожною рукою і ногою без фази польоту; виконуються вперед, назад і в сторони;

в) перекидання, що характеризуються повільним рівномірним обертанням тіла з одночасною опорою руками без фази польоту; виконуються вперед і назад з різних вихідних позицій у різні кінцеві положення.

*Напівперевороти* – неповні обертання. Вони виконуються стрибком з однієї частини тіла на іншу вперед і назад з обов'язковою фазою польоту. Вони можуть служити вправами, які дають змогу набути навичок при вивченні відповідних переворотів.

*Сальто* – це вільні (безопорні) обертання в повітрі вперед, назад або убік з повним перевертанням через голову. Деякі фази сальто виконуються поворотами, тобто з одночасним обертанням відносно двох осей: поперечної та поздовжньої.

*Індивідуальні акробатичні вправи* – на матах (перекиди вперед, у стрибку, «колесо», стійка на руках), на лавці; відпрацювання акробатичних елементів у парі [25, с. 15].

## Особливості методики навчання

Для вивчення акробатичних вправ учні (виконавці) повинні мати необхідний фізичний розвиток. Тому процес навчання має розпочинатися із загальної фізичної підготовки з широким використанням ходьби та бігу, загально розвиваючих вправ, рухливих і спортивних ігор, різних естафет з бігом і стрибками і т. п. [36, с. 34].

Разом із загальною фізичною, потрібно здійснювати і спеціальну фізичну підготовку учнів (виконавців), для чого у розминці та в кінці основної частини заняття доцільно пропонувати вправи, що розвивають м'язи плечового поясу, спини, черевного пресу і ніг, зміцнюючи зв'язки (головним чином гомілковостопного і променево-зап'ясткового суглобів), і що розвивають гнучкість (рухливість у суглобах) [18, с. 12].

Особливу увагу необхідно звернути на розвиток швидкості бігу і стрибучості. З цією метою треба широко практикувати стрибки з місця і з розгону, опорні стрибки, стрибки через перешкоди (безопорні) і високі перешкоди, стрибки у висоту з торканням рукою або головою предмета, що висить, стрибки через скакалку та ін. Відразу ж слід звертати увагу учнів (виконавців) на правильний замах руками. Крім того, у кінці основної частини заняття потрібно давати серії стрибків, поступово збільшуючи їх кількість у серіях [15, с. 32].

Стрибки виконуються без прогину, з абсолютно прямим тілом. Доцільно рекомендувати учням (виконавцям) у кінці вправи «потягнутися» за руками.

Одночасно слід починати вивчення простих акробатичних вправ, складаючи з них комбінації для підвищення інтересу учнів (виконавців) до заняття.

### Основні вправи стійки

Стійки сприяють формуванню нормальної постави і розвитку сили. Для стійки характерне уміння утримувати рівновагу на незвичній і зменшеній площі опори у положенні вниз головою [13, с. 23].

*Стійка на лопатках.* Лежачи на спині, підтягнути прямі ноги і підперти долонями поперек. Тіло має бути майже абсолютно прямим. У стійці на лопатках згинати ноги в угруповання і випрямляти їх; по черзі і одночасно згинати ноги у тазостегнових суглобах до торкання носками ніг підлоги за головою (рис. 1).



Рис. 1. Стійка на лопатках



Рис. 2. Вправи стійки

Стійку на лопатках можна виконувати з опорою руками об підлогу (рис. 2 а).

*Стійка на голові.* З упору сівши, передати вагу тіла на руки, опертися об мат лобом дещо попереду рук (місця опори руками і головою складають рівносторонній трикутник) і, відштовхнувшись двома ногами, перейти у стійку на голові в угрупованні. Далі спокійно випрямити ноги точно вгору. Виконуючи рухи у зворотній послідовності, повернутися в упор присівши (рис. 2 б).

*Стійка на передпліччях і голові* відрізняється від стійки на голові лише опорою, яка виконується передпліччями, поставленими під кутом  $30^\circ$ ; і головою об долоні, покладені одна на одну [10, с. 14].



*Стійка на руках.* Махом однією і поштовхом іншою ногою стійка на руках виконується за допомогою викладача, який стоїть збоку і підтримує учня (виконавця) від падіння у напрямку спини. Стійка має бути абсолютно прямолінійною, із закріпленими ланками тіла. Балансування здійснюється тільки невеликим згинанням і розгинанням кистей. Щоб правильно розташувати ланки тіла (руки, тулуб, ноги) і зберегти вертикальне положення, необхідно виконати стійку за допомогою двох партнерів з упору лежачи. Стоячи збоку, партнери захоплюють того, що займається за стегна і піднімають його у стійку на руках (рис. 3).



Рис. 3. Стійка на руках

Основні способи виконання:

- поштовхом однієї і махом іншої ноги;
- з упору сівши поштовхом двома ногами;
- силою з упору сівши і упору зігнувшись;
- з упору лежачи поштовхом.

## Перекиди

*Перекиди* – дуже цінні підготовчі вправи для оволодіння цілим рядом складних акробатичних стрибків, особливо таких, як переднє, заднє і бокове сальто [18, с. 15].

*Перекид вперед.* Послідовність навчання: 1) повторити угруповання в присіді, сидячи і лежачи, повільно і швидко; 2) повторити перекид назад і вперед, упору присівши, із стійки на лопатках в упор присівши; 3) з упору «ноги нарізно», те ж саме в угрупованні; 4) перекид вперед з гірки матів вздовж похилої лінії вниз (кут 15-20°); 5) перекид на акробатичній доріжці [13, с. 19].

*Техніка виконання.* З упору присівши, поставити руки дещо вперед; розгинаючи ноги, перенести вагу тіла на руки; згинаючи їх, нахилити голову на груди і відштовхнутися ногами; у момент торкання лопатками опори щільно групуватися (рис. 4).

При навчанні найчастіше зустрічаються помилки, що ускладнюють перевертання через голову і прихід повністю присівши. Причини: відсутність достатнього поштовху ногами, недостатньо щільне згрупування впродовж усього руху [37, с. 29].

При виконанні перекидів вперед може бути надана фізична допомога з боку педагога-хореографа, який однією рукою допомагає нахилити голову того, хто

виконує, вперед на груди, а іншою за плече забезпечує м'яке опускання на лопатки і збільшує обертання вперед.

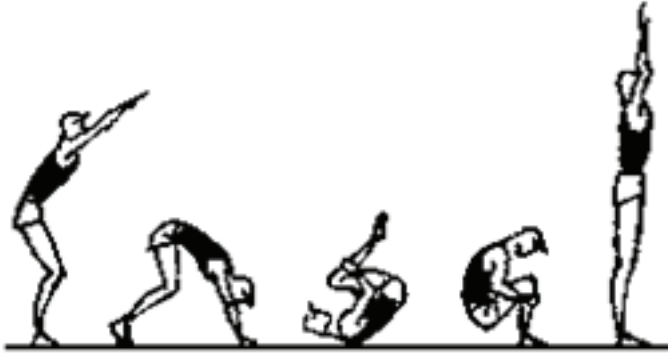


Рис. 4. Перекид вперед

*Перекид назад. Техніка виконання* (рис. 5). З упору присівши, руки дещо попереду – вагу тіла перенести на руки; потім, відштовхуючись руками, швидко перекотитися назад, збільшивши момент, що обертає, за рахунок щільного згрупування; у момент торкання опори лопатками обертися руками за плечима і забезпечити перевертання через голову; розгинаючи руки, максимально присісти [18, с. 32].

*Навчання:* після перекату назад і активного виконання угруповання переставити руки за плечі назад; виконати перекид назад по похилій площині (підкидний трамплін, накритий матом).

Виконати перекид назад з допомогою викладача, який підтримує однією рукою під плече знизу, а іншою – під спину з метою полегшення перевертання через голову.

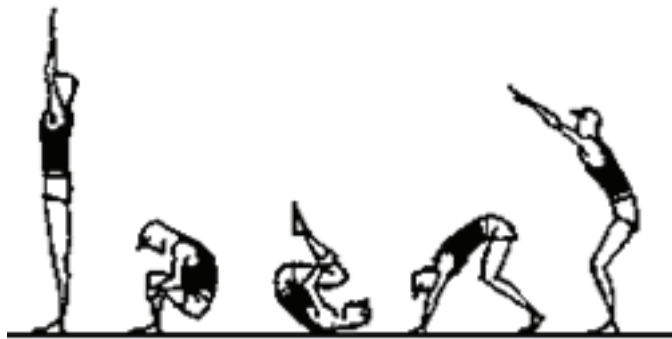


Рис. 5. Перекид назад

*Перекид вперед із стрибка. Техніка виконання* (рис. 6). Характерною особливістю техніки є наявність польотної фази після поштовху ногами, тіло пряме або злегка

зігнуте. Ноги випрямлені, після приземлення на руки виконується перекид вперед. Щільність угруповання під час виконання перекаату через спину залежить від первинної швидкості при відштовхуванні ногами [13, с. 45-46].



Рис. 6. Перекид вперед із стрибка

Перекид вперед із стрибка виконується з напівприсідання: з кроку, з розгону, поштовхом обома ногами на гірку матів (рис. 7).



Рис. 7. Перекид вперед із стрибка на гірку матів

*Навчання:* серія перекидів вперед; перекид у довжину з місця; перекид стрибком з місця через мотузку, перекид вперед з підвищення 20-30 см; перекид вперед стрибком через планку на висоті 70 см з 2-3 кроків розгону поштовхом обох ніг. Страхування забезпечується у фазах польоту і особливо у момент приходу руками на опору; викладач, однією рукою під плече, а іншою під стегно, забезпечує безпечний прихід на руки і на лопатки [18, с. 25].

## Перевороти

*Повільні перевороти вперед і назад.* Базовими елементами для цих переворотів є «міст», виконання якого вимагає хорошої гнучкості в поперековій і особливо грудній частинах хребта. «Мости» слід включати до програми тренування учнів (виконавців),

оскільки вони служать продуктивною підготовчою вправою для оволодіння перекиданнями, переворотами та іншими акробатичними елементами.

Підготовчими вправами для оволодіння «мостом» є різні прогинання назад, нахили вперед, в сторони і повороти тулуба [10, с. 27].

*Повільний переворот вперед.* Махом однієї і поштовхом іншої ноги вийти у стійку на руках, злегка подаючи плечі вперед. По мірі виходу в стійку треба відводити плечі назад, прогинаючись у грудній області, а потім у попереку. Із стійки на руках опустити ноги за голову ближче до рук, для чого ще посилити рух плечима і грудьми назад [13, с. 11].

Перед торканням ногами підлоги почати тривалий поштовх руками так, щоб найбільше зусилля припало у момент торкання ногами підлоги. Подаючи таз вперед, встати на ноги і випрямитися (рис. 8).



Рис. 8. Повільний переворот вперед

*Повільний переворот назад.* Зі стійки «ноги нарізно» опуститися у «міст», руками якомога ближче до ніг, для цього потрібно, прогинаючись, більше подавати таз вперед і довше утримувати вагу тіла на ногах. Перед торканням руками підлоги почати поштовх ногами і завершити його, коли руки повністю торкнуться підлоги. Далі збільшити прогин у грудній частині, не піднімаючи відразу ніг, підтягнутися грудьми по ходу руху і голову відвести назад. Повністю передаючи вагу тіла на руки, пройти через стійку на руках і підвестися на ноги [18, с. 25].

*Переворот убік («колесо»)* (рис. 9). Стоячи лицем по ходу руху, руки вперед-догори, зробити випад лівою (правою) ногою. Відштовхуючись лівою (правою) і махом правої (лівою) ноги нахилитися і поставити ліву (праву) руку на опору спереду.

Проходячи через стійку на лівій (правій) руці, обернутися на 90° в однойменну сторону з подальшим переходом в упор на праву (ліву) руку. Використовуючи наступний мах поштовхової ноги, вийти у положення стійки на руках з широко розведеними ногами.

Пройшовши стійку на руках, активно опускаючи праву (ліву) ногу вниз і відштовхуючись правою (лівою) рукою, приземлитися на махову ногу і випрямитися у стійку «ноги нарізно, руки в сторони». Перестановка ніг і рук проходить точно за однією лінією.



Рис. 9. Переворот убік (колесо)

*Навчання:* стійка на руках, стійка на руках «ноги нарізно», стоячи боком до напрямку руху (з допомогою); те ж, але з положення стоячи лицем до напрямку руху, із стійки на руках «ноги нарізно»; виконання другої половини перевороту; виконання елемента в цілому. Завдання слід виконувати за допомогою партнера з боку спини: підтримка руками за ноги або під плече і за поперек збоку. Особливу увагу треба звертати на потужність відштовхування і швидкість маху та їх узгодженість у початковій фазі руху, що забезпечує виконання перевороту убік за однією лінією [10].

*Переворот вперед*

Переворот виконується після темпового підскоку махом однієї ноги і поштовхом іншої (рис. 10).



Рис. 10. Переворот вперед

*Основні компоненти техніки:* різкий мах однією і поштовх іншою ногою з подальшим їхнім гальмуванням. Ноги повинні з'єднуватися у момент проходження вертикалі. Руки увесь час прямі, ставити їх на підлогу слід якомога далі від поштовхової ноги, але без фази польоту. Голова відхилена назад (дивитися на кисті рук) [13, с. 18].

*Основні помилки:* зігнуті руки, слабкий мах ногою, згинання у тазостегнових суглобах при приземленні, нахил голови на груди.

Послідовність розучування:

а) стійка на руках махом однієї і поштовхом іншої ноги з допомогою та біля стінки; те ж саме з опорою ногами об мат, повішений на гімнастичну стінку; те ж саме з темпового підскоку;



б) з місця (з темпового підскоку) переворот на плече викладача. У момент виходу в стійку викладач підставляє плече під стегна учня (виконавця) і зупиняє обертання, а рукою підтримує під плече. Фіксувати прогнуте положення польоту при перевороті; те ж саме з 2-3 кроків;

в) з 2-3 кроків переворот у цілому з допомогою: однією рукою підтримувати учня (виконавця) під попереком, іншою – за плече;

г) з розгону переворот (за допомогою) з приземленням на гімнастичний мат; те ж саме на два мати, покладені один на інший, потім на 3,4,5 матів;

д) переворот на доріжці за підтримкою, а потім і без неї.

*Рондат.* Ця вправа є допоміжним елементом для переходу від розгону до вправ, виконуваних спиною або боком за напрямом руху. Рондат допомагає, не втрачаючи швидкості розгону, обернутися кругом спиною до напрямку руху і виконати елемент (фляк, сальто назад, темпове і так далі), що йде за ним. Його можна виконувати з поворотом наліво і направо. Від якості рондата значною мірою залежить і якість подальшого стрибка. Тому слід дуже уважно віднестися до розучування цього елемента, щоб уникнути подальших помилок (рис. 11).

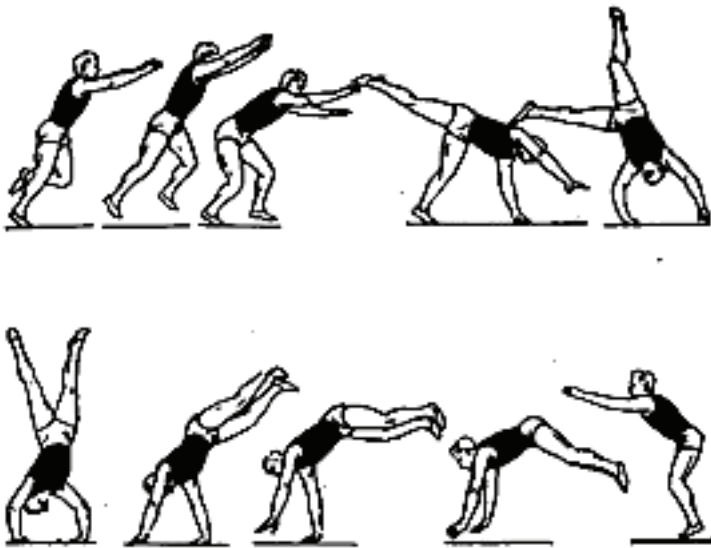


Рис. 11. Рондат

Рондат виконується з розгону або з підскоку. Після підскоку і приземлення на крутенеvu (махову) ногу, поштовхову ногу необхідно дуже швидко поставити на підлогу. Потім з махом лівої (правої) ноги назад-вгору нахилитися вперед (руками тягнутися вперед), обпертися на праву руку, тулуб при цьому повернути направо лівим плечем вперед. Після поштовху правою ногою вийти у стійку на одній руці, продовжуючи поворот. Далі треба спертися лівою рукою (повертаючи кисть направо) попереду і дещо праворуч від правої руки (на ширині плечей), завершити

поворот кругом і з'єднати ноги. Пройти стійку на кистях (тулуб під кутом до підлоги приблизно  $70^\circ$ ), згинаючись у тазостегнових суглобах, відштовхнутися руками від підлоги і приземлитися на півпальці злегка зігнутих напружених ніг [30, с. 32].

Переходячи на всю ступню, випрямитися і підняти руки вгору, не подаючи тазу вперед. Під час поштовху за руками необхідно стежити, щоб плечі були розташовані над кистями і тулуб знаходився у вертикальному положенні. Це дозволить зробити правильний поштовх і мати фазу польоту.

*Основні помилки:*

– рондат виконаний із втратою напрямку, оскільки опора руками була зовні поштовхової ноги. Передчасне згинання у тазостегнових суглобах до повного повороту (кругом) у стійці на кистях. Опора на руки виконана разом з передчасним поворотом тулуба;

– рондат виконаний дуже повільно з втратою руху назад внаслідок того, що махова нога розслаблена і немає належного поштовху іншою ногою (поштовховою); опора руками дуже далека від ніг і недостатня швидкість руху; передчасний поштовх руками у стійці на кистях; розслаблення тіла після поштовху;

– відсутнє безопорне положення (стрибок з рук на ноги), оскільки немає поштовху руками після проходження стійки на кистях. Передчасне згинання у тазостегнових суглобах (у стійці на кистях);

– у момент приземлення на ноги надмірно великий присід через те, що ноги були розслаблені.

*Переворот назад (фляк).* Переворот назад має дві фази польоту: після поштовху ногами і після поштовху руками. За тривалістю і висотою ці фази мають бути приблизно рівні. Основні компоненти техніки: поштовх ногами у момент втрати рівноваги назад з енергійним махом руками і плечима назад і різке розгинання ніг у колінних суглобах у момент опори руками з подальшим гальмуванням, що забезпечує разом з поштовхом руками політ другої фази [18, с. 5].



Рис. 12. Переворот назад (фляк)

Переворот назад з місця зручно виконувати з положення стійки «руки вперед». Заздалегідь виконується мах руками назад, у момент руху рук (дугою) вперед необхідно зміщувати тіло назад. Ноги злегка згинаються, голова нахилена на груди [13, с. 20].

Відштовхуючись і одночасно прогинаючись назад, треба зробити активний мах прямими руками назад, за голову. У цьому положенні тіло перевертається назад у стійку на руках. Жорстко зустрічаючи опору, слід відтягнутися у плечах і виконати потужний маховий рух.

*Навчання:*

а) виконати зміщення тіла назад – рух, схожий на момент посадки на стілець (його можна виконувати на коліно виставленої вперед ноги партнера, що стоїть ззаду, і підтримувального виконавця руками під спину);

б) стрибок назад-вгору з хрестоподібним махом руками і приземленням на спину на гірку поролонових матів;

в) із стійки на руках на підвищеній опорі стрибок з рук на ноги з потужним махом ногами;

г) з похилої стійки на руках із згинанням і опорою стопами об гімнастичну стінку стрибок з рук на ноги;

д) фляк з постановкою рук на знижену опору з виконанням курбету з висоти, що дозволяє створити у свідомості учня (виконавця) модель елемента;

е) переверот назад з місця з допомогою та зі страховкою: тренер підтримує учня (виконавця) однією рукою під попереk, іншою – під стегна;

ж) фляк поштовхом зі зниженої опори, завдання вправи – навчити учня (виконавця) робити елемент потужно з необхідним по висоті закругленим курбетом.

### Сальто

*Сальто вперед в угрупованні.* На останньому маху розгону виконується стрибок (наскок) на обидві ноги, руки відводяться назад. У процесі відштовхування руки швидко виносяться вперед-вгору. Відштовхування від опори відбувається з прямим тілом [10, с. 23].



*Рис. 13. Сальто вперед в угрупованні*

Подальше обертання сальто забезпечується щільним угрупованням, руки з положення вперед-вгору опускаються вниз і захоплюють гомілку, коліна злегка

розведені. Швидкість обертання по сальто залежить від щільності угруповання. Виконавши 3/4 сальто, треба швидко розгрупуватися ногами до підлоги і зустріти опору дещо спереду напруженими ногами. Амортизація приземлення здійснюється незначним згинанням ніг [13, с. 24].

Існує декілька способів швидко підняти руки вгору: мах руками вперед-вгору, рухом рук зверху вниз і махом рук назад-вгору з подальшим їх згинанням.

Навчання:

а) з розгону наскок угору з прямим тілом у поєднанні з енергійним помахом руками вперед-вгору на гірку матів;

б) з розгону перекид на мати з опорою і без опори руками;

в) з розгону 3/4 (на спину) сальто на гірку матів;

г) поступово зменшуючи висоту матів, виконати сальто;

д) сальто вперед (з батута, підкидного містка, трампліну) до ями з поролоном;

е) виконання переднього сальто на доріжці.

*Крутенева (махова) сальто.* Для виконання цього стрибка (рис. 14) потрібно значну гнучкість, тому виконують його зазвичай жінки.

*Основні компоненти техніки:* різкий мах ногою повністю назад, що створює обертання, потужний поштовх іншою ногою, що забезпечує необхідну висоту і швидкий рух руками назад-вгору, який збільшує цю висоту.

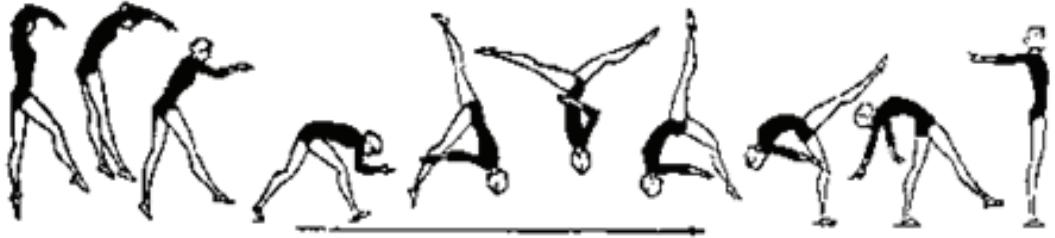


Рис. 14. Крутенева (махова) сальто

Усі ці рухи повинні закінчитися одночасно до моменту проходження вертикалі площі опори. Тому темповий підскок слід робити високо, виставляючи поштовхову ногу на п'яту на великий крок вперед. До моменту завершення поштовху ноги майже у повному шпагаті тулуб нахилений до поштовхової ноги з намаганням торкнутися грудьми коліна. У польоті і при приземленні голова відхилена назад і прогин ще збільшується. У момент приземлення поштовхову ногу не приставляти до махової, а утримувати у положенні вперед [18, с. 20].

*Послідовність розучування:*

а) освоїти правильний мах руками, спочатку виконуючи його в уповільненому темпі, акцентуючи напрям назад-вгору, потім ці рухи руками робити у стрибку вгору після темпового підскоку;

б) повторити переверот «колесом»;

- в) махове сальто з трампліну на страхувальному поясі;
- г) сальто на доріжці з 2-3 кроків на страхувальному поясі або з допомогою викладача;
- д) самостійне виконання.

*Сальто назад в угрупуванні.* При виконанні сальто з місця (рис. 15) робиться попередній мах руками назад з одночасним присіданням, потім різкий мах руками вгору з подальшим гальмуванням і поштовх ногами від підлоги до повного випрямлення ніг.



Рис. 15 Сальто назад в угрупуванні

Далі починається фаза польоту. Виконавець згинає ноги в угрупування і направляє руки згори (згинаючи в ліктьових суглобах) круговим рухом назад, вниз, вперед. Захоплюючи руками голілки, він ущільнює угрупування. У цей момент учень різко відхиляє голову назад, перебуваючи спиною до підлоги. Зробивши 2/3 сальто, спортсмен починає розгруповуватися, направляючи ноги до підлоги і піднімаючи руки вгору [21, с.21-23].

*Основні помилки:* неповне випрямлення ніг при поштовху, в'ялий замах руками, нахил плечей назад, недостатнє угрупування, подання тазу назад.

*Послідовність розучування:*

- а) стрибок вгору з правильним замахом руками;
- б) серії стрибків вгору із замахом руками (10-12 стрибків у темпі);
- в) зі стійки «руки вгору», відводячи лікті максимально назад (круговим рухом), захопити одну ногу в угрупування, відхиляючи голову назад, також швидко розгруповуватися;
- г) стрибок вгору із захопленням угрупування за допомогою викладача або на гірку матів;
- д) сальто назад з підкидного містка або батуту до поролонової ями;
- ж) заднє сальто на страхувальному поясі і без.

Навчання акробатичним вправам повинне здійснюватися у певній методичній послідовності.



## Стрибки на батуті

Для виконавців сучасного танцю рекомендовано в тренувальному процесі застосовувати такі елементи акробатики, як стрибки на батуті. Саме стрибки на батуті розвивають у танцівників швидкість реакції, сміливість, рішучість, спритність, силу, витривалість, почуття рівноваги, підвищують діяльність серцево-судинної і дихальної систем [12, с. 19].

Початкову підготовку в стрибках на батуті можна розділити на три етапи. Перший етап:

- уявлення про батут і його властивості;
- ознайомлення з початковими і кінцевими положеннями стрибків;
- знайомство з простими формами обертань навколо поперечної і подовжньої осей тіла;
- формування умінь орієнтуватися у просторі, як при виконанні окремих елементів, так і в простих комбінаціях.

Головна мета другого етапу – засвоєння правильної техніки елементів у межах напів сальто-напів пірует.

Третій етап переслідує мету завершення освоєння техніки елементів у межах сальто-пірует.

Передпочатком навчання стрибкам на батуті необхідно ознайомитися з облаштуванням батута, засвоїти навички підготовки батута до зайняття і правила поведінки на батуті, які зводяться до наступного: перед тренуванням необхідно перевірити снаряд; при влізанні на батут не можна наступати на амортизатори; стрибати тільки у центрі сітки.

### Навчальний матеріал першого етапу початкової підготовки

*Початкові положення:* стійка на ногах; упор; положення лежачи на спині; лежачи на животі.

Навчання простим стрибкам на батуті:

- підскоки, руки вниз, вгору;
- підскоки і повороти на 180°, руки вниз, вгору;
- підскоки (руки вниз, вгору) з присіданням;
- підскоки в угрупованні, зігнувшись «ноги нарізно і разом», руки вниз;
- підскоки з приходом на зігнуті ноги; те ж саме з поворотом на 180°; підскок з приходом на зігнуті ноги, підскок на ноги;
- підскоки на колінах;
- підскоки з махом рук в угрупованні зігнувшись; те ж саме з поворотом на 180°; те ж саме у присід, на спину, на живіт.

*Техніка виконання підскоків.* Максимальна висота досягається після 2-3 темпових підскоків з махом рук. У початковому положенні ступні ніг зімкнуті, тіло пряме, руки злегка відведені назад, голова тримається прямо. Відштовхування виконується за рахунок погодженого з еластичними властивостями сітки згинання і розгинання у гомілковостопних, колінних і тазостегнових суглобах [10, с. 21].

У польоті тіло пряме, ноги щільно зімкнуті, носки відтягнуті. Вертикальне положення утримується напруженою м'язів задньої поверхні тіла, «підібраним» животом

і розправленими плечима. При відштовхуванні руки дугою виносяться вперед-вгору і у польоті утримуються у цьому положенні, допомагаючи зберегти рівновагу. Під час зниження, а потім при приземленні, руки дугами назовні відводяться у сторони з подальшим відведенням назад при торканні сітки.

Перелічені вище елементи є базовими для вивчення і вдосконалення початкової акробатичної підготовки виконавця сучасного танцю. Для опанування різновидів більш складних елементів акробатичної підготовки, використаних у постановочній роботі сучасного танцю, ми пропонуємо розглянути акробатичні підтримки та їх методику виконання в дуетному танці (парної акробатики).

### Акробатична підготовка в сучасному танці

В основі акробатичної підготовки танцювальної пари сучасного танцю ми рекомендуємо використовувати елементи акробатики змішаної пари та парної акробатики вольгійного характеру. Розташування партнерки по відношенню до партнера визначається таким чином [31, с. 15]:



*лицем до  
лиця*



*партнерка  
попереду  
партнера*



*партнерка за  
спиною  
партнера*



*спина до  
Спину*



*Ан фас  
у точку 1*

Модифікації заходів на акробатичну підтримку партнеркою на партнера можуть бути наступні:

- партнерка між руками партнера :



*спиною*



*лицем*



*з упором  
однієї ноги*



*тримаючись за шию  
партнера*

– партнерка на стегнах партнера:



*обличчям*



*спиною*



*лицем до спини*

– партнерка на руках партнера:



*сидячи  
лицем*



*сидячи  
спиною*



*сидячи  
убік*

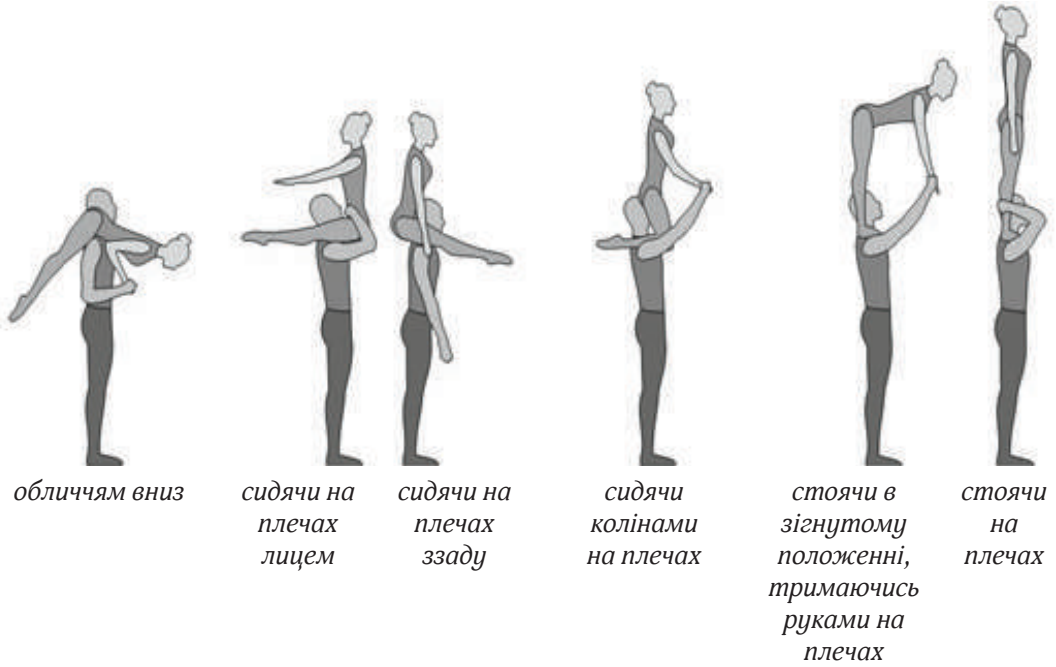


*стоячи  
лицем*

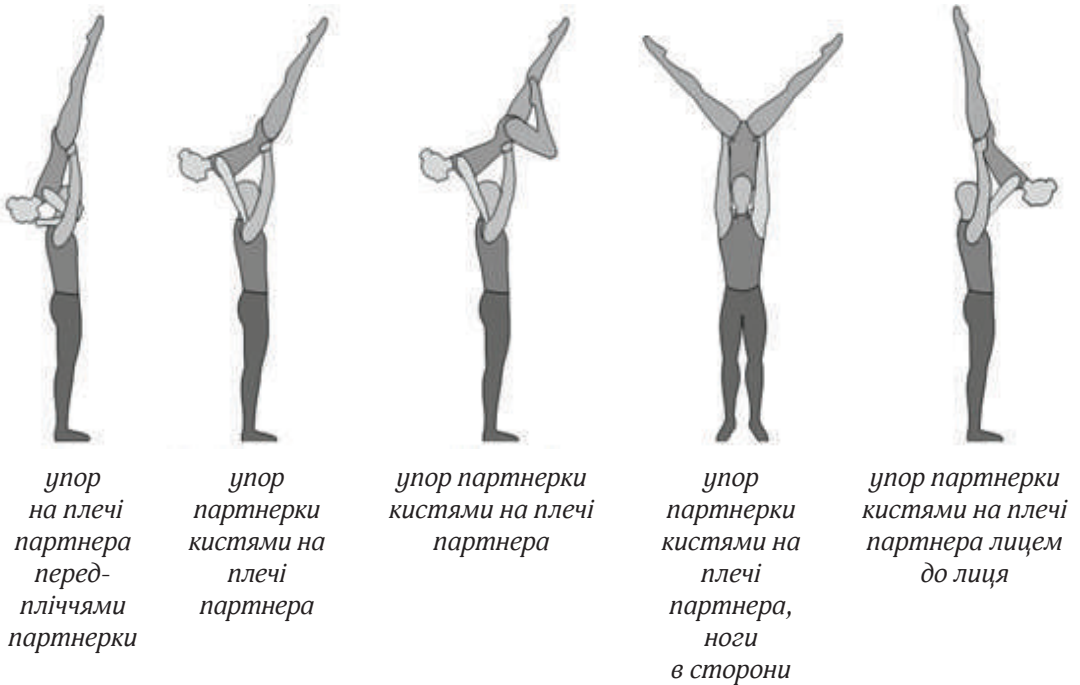


*стоячи  
спиною*

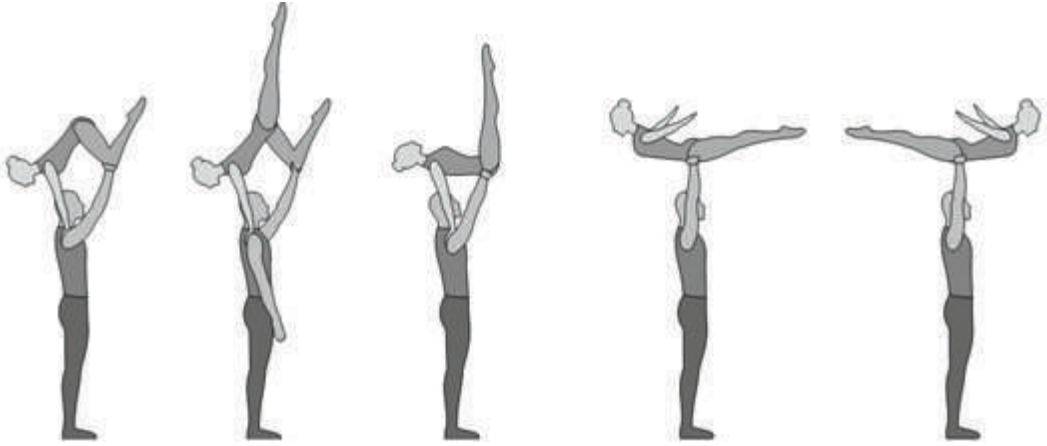
– партнерка на плечах партнера:



– партнерка у положенні «свічка» з різним положенням рук і ніг :



– партнерка в руках партнера з різним положенням корпусу і різним хватом партнера:



*двома  
руками*

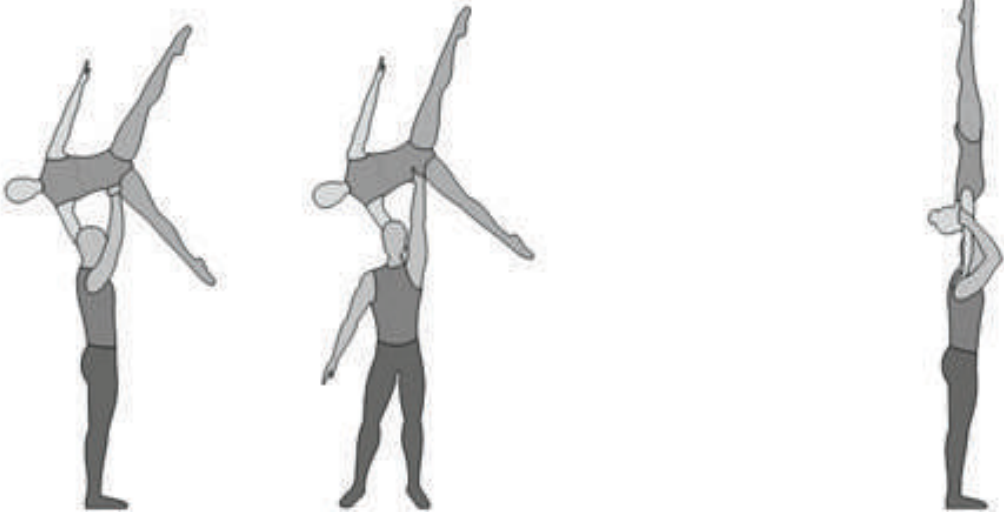
*однією  
рукою*

*за стегна партнер-  
ки, партнерка ноги  
вгору.*

*за стегна парт-  
нерки, обличчям  
партнерки назад*

*за стегна парт-  
нерки, облич-  
чям партнерки  
вперед*

– партнерка з упором однією і двома руками на плечі партнера:



*партнер тримає  
двома руками*

*партнер тримає  
однією рукою*

*партнер тримає  
партнерку за її плечі*

В сучасному танці особливо велику цінність представляють обертальні рухи виконані в парі, що покращують орієнтування у просторі, сприяючи тренуванню вестибулярного апарату партнерки. Як приклад, ми пропонуємо методику і техніку виконання акробатичних підтримок (трюків), або їх проміжні фази чи початкові



положення, які можуть бути використані, як прикраса танцювальної композиції сучасного танцю [5, с. 12].

До акробатичних підтримок контактної акробатики в парі відносяться наступні фігури:

*Перекид назад партнерки в руках партнера* (рис. 16, 17)

Вихідна позиція – відкрита позиція «один проти одного».

*Ведення:* партнерка, згинаючи корпус вперед, простягає руки між своїх ніг назад, при цьому упираючись плечима партнерові в стегна. Партнер, згинаючись над корпусом партнерки, міцно стискає її кисті і, підсаджуючись під її корпус і притискуючи його за натягнуті руки до себе, перевертає партнерку в переднє сальто. Партнерка при цьому русі стримує корпус, побоюючись ковзання по корпусу партнера [25, с. 34].



Рис. 16. Перекид назад партнерки в руках партнера

У кінці перевероту партнер з акцентом виводить партнерку вгору в розніжку, вона зводить ноги і, завершуючи фігуру, опускається на підлогу (впродовж усієї акробатичної підтримки партнер стоїть у позиції – широко розставивши ноги). Вправою цієї фігури, що підводить, на її захід може бути викид партнерки на плечі партнера з подальшим переверотом партнерки назад у початкове положення (рис. 17).

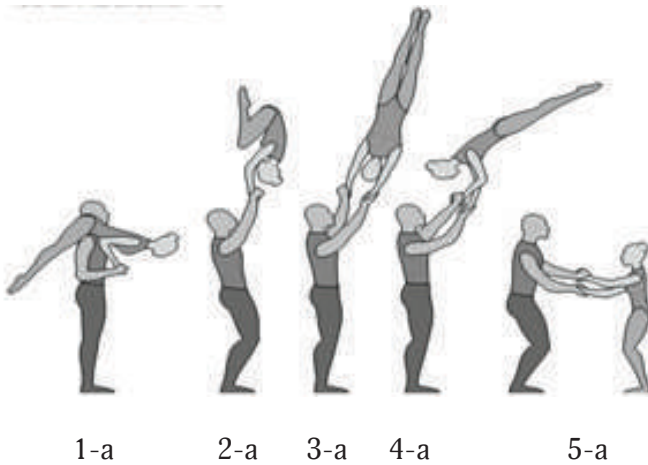


Рис. 17. Перекид назад партнерки в руках партнера з класичним заходом



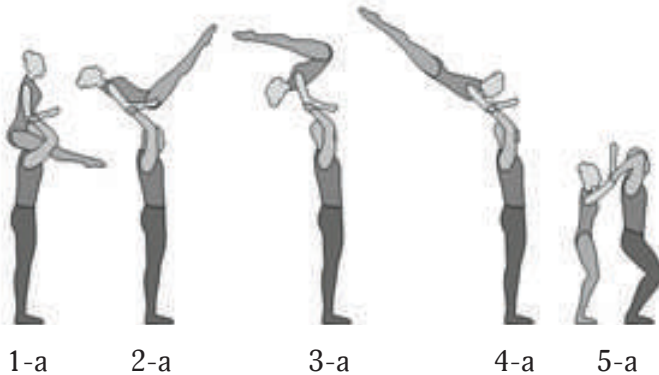
Рис. 17. Перекид назад партнерки в руках партнера з класичним заходом (продовження)

Акробатичні підтримки, виконані у контакті, та їхні фази виконання представлені на рис. 18-22.



1-а 2-а 3-а 4-а 5-а

Рис. 18. Фази виконання партнеркою сальто назад в угрупованні з правого плеча партнера



1-а 2-а 3-а 4-а 5-а

Рис. 19. Фази виконання партнеркою сальто згин-розгин назад з плечей партнера

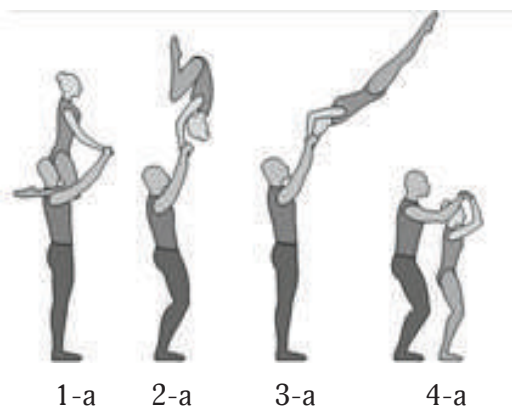


Рис. 20. Фази виконання партнеркою з колін сальто вперед в угрупованні з плечей партнера

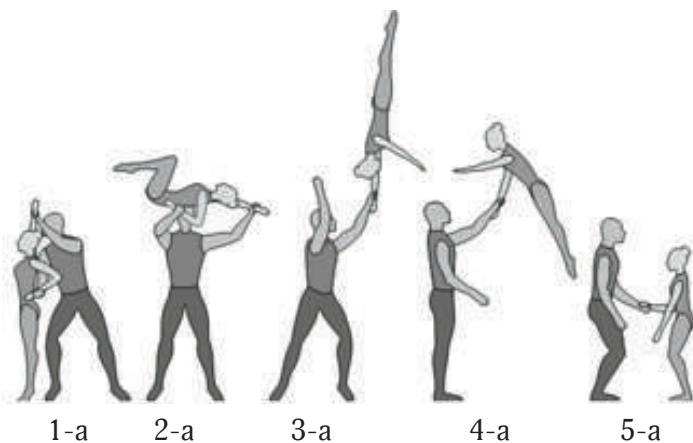


Рис. 21. Фази виконання партнеркою сальто назад в угрупованні через руку партнера

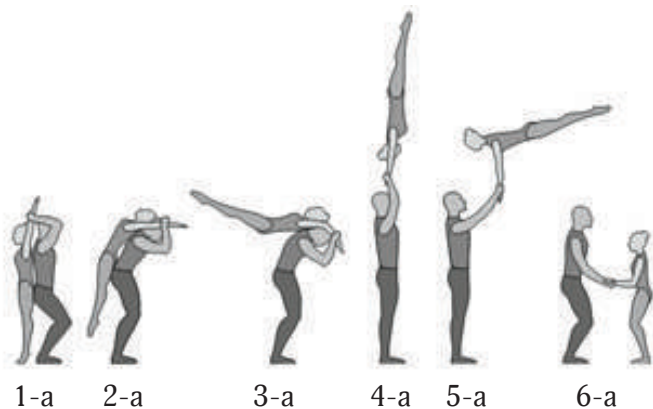


Рис. 22. Фази виконання партнеркою близи назад з положення «спина до спина»

## Акробатичні підтримки (обертання), які можуть бути використані в сучасному танці

Ці фігури містять у собі цілу групу елементів, де партнерка робить одне або декілька обертань навколо корпусу партнера [25, с. 24].

Початкове положення – партнерка стоїть лівим плечем до партнера, спираючись лівою рукою на праве плече партнера, який обхоплює її ззаду за талію правою рукою [38, с. 15].

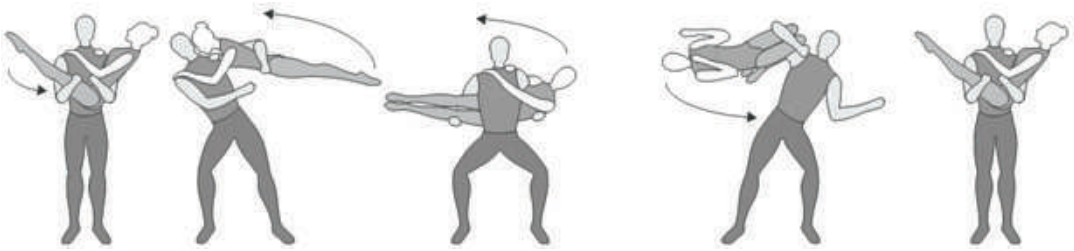


Рис. 23. Техніка виконання обертання партнеркою навколо тулуба партнера

*Ведення.* I. Партнер тримає двома руками партнерку в позиції сидячи перед корпусом, робить легкий поворот корпусу наліво (як замах для другої частини).

II. Партнер правою рукою заводить партнерку до себе за спину, тут же обхоплює лівою рукою її коліна; партнерка обома ногами робить півколо за спину партнера, одночасно згинаючи коліна.

III. Партнер звільняє праву руку і лівою високо піднімає партнерку під коліна, далі повертає партнерку в початкове положення сидячи, правою рукою обхоплюючи її за талію; в цей же час партнерка звільняє ліву руку, проносить свій корпус ззаду партнера, високо «вилітає» у позицію сидячи, лівим і правим передпліччям спираючись на праве плече партнера. Друга і третя частини можуть часто повторюватися. Після закінчення обертання партнер ставить партнерку на підлогу у будь-якому потрібному йому ракурсі (з поворотом або без). Усі подальші зміни залежать від входу в акробатичний елемент і виходу з нього.

Горизонтальне обертання партнерки на спині партнера. *Техніка виконання* (рис. 24):

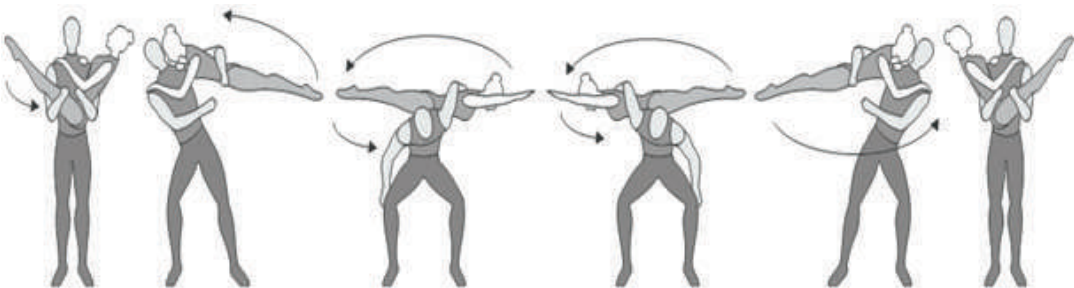
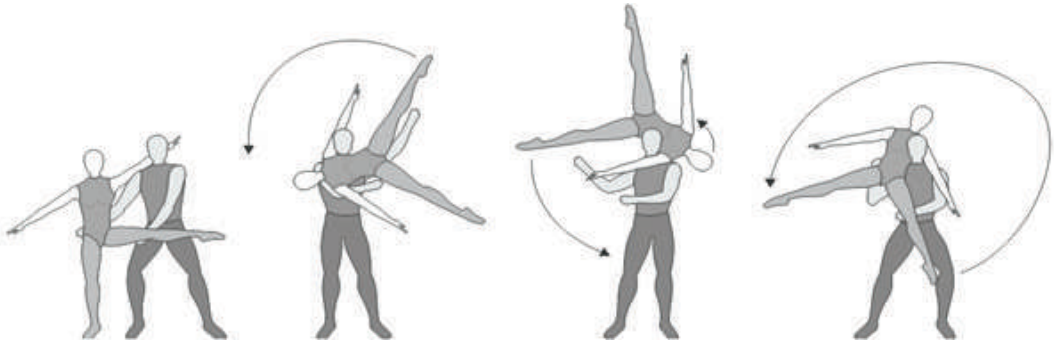


Рис. 24. Техніка виконання обертання партнеркою на спині партнера

Акробатична підтримка, коли партнер обертає партнерку навколо своєї шиї. Кільцем для обертання є однойменна рука і нога партнерки.

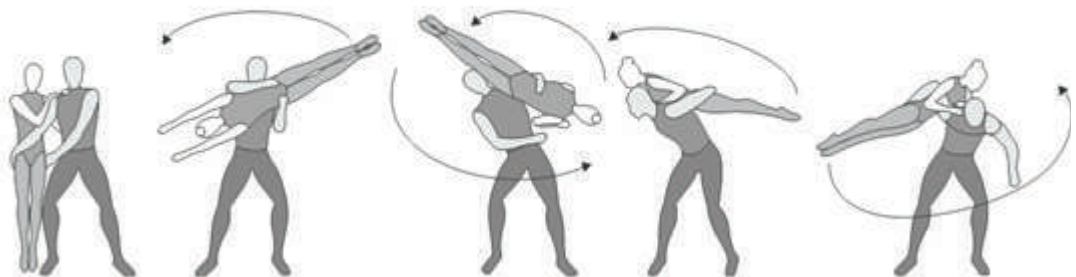
*Техніка виконання (рис. 25):*



*Рис. 25. Техніка виконання обертання партнерки навколо шиї партнера*

«Плечова куля» ця вправа є складною акробатичною підтримкою, де є дві частково протилежні вимоги: з одного боку потрібна швидкість виконання і правильна робота корпусу партнерів, з іншого боку – видимість спокійного корпусу обох (рис. 26).

*Початкове положення:* партнерка стоїть праворуч від партнера, трохи позаду, в одному з них ракурсі і тримає обидві руки витягнутими вгору або з опорою на праве плече партнера.



*Рис. 26. Техніка виконання акробатичної підтримки «Плечова куля»*

*Ведення.* I. Партнер бере партнерку захопленням спереду навколо корпусу і під ліве стегно (як при простому перевороті), перекладає її на ліве плече у горизонтальне положення; партнерка контролює зібраний корпус.

II. Партнер вводить партнерку в діагональному положенні у поворот майже на 360° навколо свого корпусу, його ліва рука і плече так високо підняті, що партнерка може у кінці повороту закріпитися на правому плечі партнера (в цей час її ноги



описують дугу навколо партнера). I і II частини представляють «Плечову кулю» і можуть часто повторюватися.

III. У кінці обертання партнер тим або іншим способом переводить партнерку у відкриту позицію перед собою (переворотом, зупинкою в горизонтальному положенні на плечі і підтримкою перед постановкою на підлогу і так далі). Різні входи і виходи тут не описуються, оскільки пари обирають їх індивідуально.

Акробатична підтримка, де рухи виконуються у двох різних площинах: партнерка, обертаючись навколо своєї осі, в той же час майже горизонтально, ногами вперед, обертається навколо шиї партнера. Вхід до цієї підтримки виконується партнеркою з основного кроку, зліва від партнера (рис. 27).

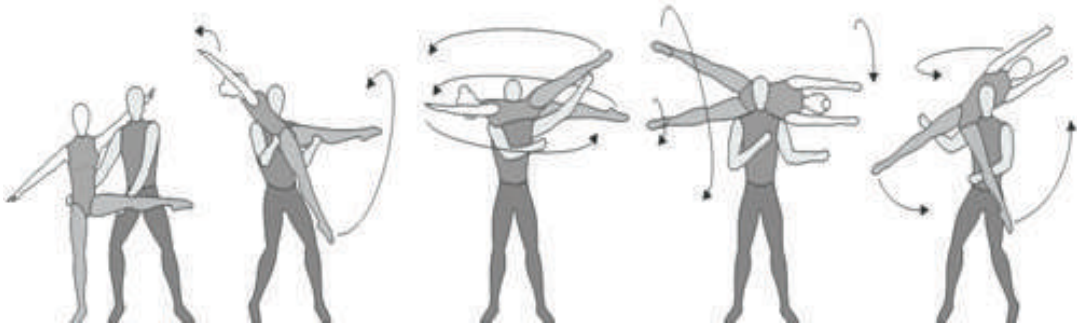


Рис. 27. Техніка виконання обертання партнерки у двох різних площинах

*Вихідне положення:* партнерка стоїть зліва від партнера, спираючись на його ліве плече правою рукою (можливо і лівою), і подає йому пряму праву ногу. Партнер лівою рукою піднімає партнерку за талію, а правою рукою за праву ногу, в районі стегна.

*Ведення.* I частина – партнер піднімає партнерку до свого правого плеча і вводить її в обертання навколо шиї, при цьому партнерка робить повний поворот навколо своєї осі, виявляючись стегнами на лівому плечі партнера, і подає праву ногу партнерові. Обертання повторюється кілька разів. Кінець підтримки – як і в «Плечовій кулі» виконавці індивідуально обирають фінал. Під час виконання цієї фігури партнерка може тримати ноги як разом, так і розведеними майже під прямим кутом.

*Поради танцівникам сучасного танцю, які прагнуть прикрасити свої танцювальні композиції напів акробатичними і акробатичними фігурами:*

Спочатку акробатичні фігури виконуються на м'якому гімнастичному килимі або матах, а потім на жорсткій танцювальній підлозі. На цьому етапі підготовки неоцінну допомогу може надати наявність у тренувальному залі підвісної або ручної лонжі, а так само поролонової ями [38. с. 23].

Окремо варто відмітити підготовку танцівниць з використанням батута, оскільки техніка виконання цих стрибків найбільш близька до техніки виконання польотних

трюків в сучасному танці. При цьому стовідсоткова готовність танцівників має бути визначена попередньою роботою пари та педагога-хореографа.

При регулярному занятті акробатикою танцівник сучасного танцю безпосередньо підвищує свій рівень універсальності, вдосконалюючи при цьому такі фізичні якості, як сила, гнучкість, спритність, швидкість, витривалість і координаційні здібності, рівень розвитку яких визначає майстерність виконавця.

1. На початковій стадії танцівники повинні займатися простими підтримками із зависанням, що вимагають такої ж граничної концентрації уваги партнерів, як і складні акробатичні фігури.

2. Травматизм виникає саме внаслідок неухважності партнерів; у той же час, у кожній акробатичній фігурі є технічні моменти, що гарантують безпеку її виконання.

3. Основною передумовою чисто виконаної акробатики є гармонія в парі, синхронний вхід у фігуру, упевнене керівництво партнера (але без закріплення), загальний зібраний стан танцівників.

4. Основний принцип підготовки танцівників до виконання програми – ґрунтовна розминка без перевантаження м'язів.

5. Серйозну увагу слід приділяти тренуванню витривалості. Танцівник повинен слідкувати не лише за своїм здоров'ям, але і за здоров'ям партнера (партнерки).

6. Для розучування складних акробатичних підтримок потрібний той, хто страхує.

Вище викладений матеріал може бути рекомендований до використання та застосування в навчально-репетиційному процесі при підготовці виконавця або танцювального дуету сучасного танцю.

### Література:

1. Алабин В. Г. Балет и спорт / В. Г. Алабин, А. Я. Муллагильдина // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №10. – С. 33–37.
2. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
3. Аркаев Л. Я. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 11. – С. 17–25.
4. Артемьева Г. П. Проблемы психологической подготовки в акробатическом рок-н-ролле / Г. П. Артемьева // Актуальні проблеми юнацького спорту : зб. наук. пр. за матеріалами III Всеукр. наук.-практ. конф., 2005 р. – С. 147–151.
5. Артемьева Г. П. Влияние «чувства партнёра» на эффективность спортивных выступлений в акробатическом рок-н-ролле / Г. П. Артемьева, В. В. Мулик // Педагогіка та психологія, медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту / за ред. Єрмакова С. С. – 2007. – №7. – С. 11–13.
6. Батеева Н. П. Акробатический рок-н-ролл. Подготовка квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле : [учеб.-метод. пособие] / Н. П. Батеева, П. Н. Кызим / под общ. ред. Градусова В. А., Кызим П. Н. – ХГАФК, 2012. – 128 с.
7. Батеева Н. П. Биомеханический анализ соревновательного упражнения квалифицированных спортсменов «передний тодес с фуса» / Н. П. Батеева, П. Н. Кызим // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : [зб. наук. пр. : за ред. Єрмакова С. С.] – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2012. – № 5. – С. 13–16.

8. Батеева Н. П. Состояние и перспективы развития акробатического рок-н-ролла в Украине / Н. П. Батеева // Слобожанський науково спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2011. – №3. – С. 169–172.
9. Батеева Н. П. Удосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки кваліфікованих спортсменів з акробатичного рок-н-ролу в річному макроциклі : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Наталія Петрівна Батеева, Харківська державна академія фізичної культури. – Харків, 2013. – 22 с.
10. Болобан В. Н. Спортивная акробатика : [учеб. пособие для ин-тов физкультуры] / В. Н. Болобан. – Киев : Вища шк., 1988. – 168 с.
11. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
12. Воробьев М. И. Фигурное катание на коньках / М. И. Воробьев, И. М. Медведева. – Киев : Рад. шк., 1990. – 64 с.
13. Гимнастика : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др. ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2001. – 448 с.
14. Гиршон А. Современный танец как интеллектуальный вид искусства / А. Гиршон // Танцевальный Клондайк. – Москва, 2003.
15. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зацюрский. – Москва : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
16. Коркин В. П. Гимнастика и акробатика в семье / В. П. Коркин. – Минск : Полымя, – 1986. – 96 с.
17. Коркин В. П. Акробатика: Каноны терминологии / В. П. Коркин, В. И. Аракчеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 143 с.
18. Кызим П. Н. Акробатический рок-н-ролл : [учеб. пособие] / Н. П. Кызим, В. Г. Алабин, Ю. К. Маккурин, А. Я. Муллагильдина / [под общ. ред. П. Н. Кызим, А. Я. Муллагильдиной]. – Харьков : Основа, 1999. – 136 с.
19. Лапутин А. Н. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте / А. Н. Лапутин // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – №2. – С. 38–46.
20. Луценко Л. С. Акробатическая подготовка в рок-н-ролле / Л. С. Луценко // Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 1999. – №18. – С. 49–53.
21. Луценко Л. С. Оптимізація тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі на етапі початкової підготовки : автореф. дис...канд. наук з фіз. вих та спорту : 24.00.01 / Л. С. Луценко. – Харків : ХДАФК, 2005. – 22 с.
22. Луценко Л. С. Хореографическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле / Л. С. Луценко // Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002. – №28. – С. 67–74.
23. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
24. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
25. Методические рекомендации. Танцуем рок-н-ролл. – Москва : ВНИИ ИТ и КИР МК, 1988 г.
26. Мова Л. В. Усвідомлене тіло – шлях до внутрішньої та зовнішньої гармонії. Методичні рекомендації / Л. В. Мова. – Київ, 2000 – 28 с.

27. Морель Ф. Хореография в спорте / Ф. Морель. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 109 с.
28. Никитин В. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца / В. Никитин. – Москва : Один из лучших, 2006. – 253 с.
29. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
30. Попов Ю. А. Управление подготовкой женских акробатических групп высокой квалификации : [учеб. пособие] / Ю. А. Попов, С. В. Лубшева. – Москва : Физическая культура, 2009. – 176 с.
31. Правила ВРПК [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.wrpg.org>. – Загл. с экрана.
32. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учеб. пособие / В. А. Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
33. Сак Н. Н. Пропорции тела человека в изобразительном искусстве и спорте : учеб. пособие / Н. Н. Сак, А. Е. Сак, Л. Н. Киселёва, С. В. Рыбин ; под ред. Н. Н. Сак – Харьков : ХДИФК, 1994. – 64 с.
34. Серебренников Н. Поддержка в дуэтом танце / Н. Серебренников. – Ленинград : Искусство, 1985.
35. Сигал Н. С. Прогнозирование психологической совместимости спортивных танцевальных пар по личностным особенностям с помощью линейных дискриминантных функций // Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту : зб. наук. пр. / Н. С. Сигал, В. В. Трегуб, П. Н. Кизым, Н. В. Кочина ; за ред. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2009. – №2. – С. 38–46.
36. Собинов Б. Поддержка в танце / Б. Собинов, Н. Суворов. – Москва, Искусство, 1962.
37. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 463 с.
38. Танцуем рок-н-ролл : метод. рек. / Всесоюзный научный методический центр народного творчества и культурно-просвет работы ; подготовил А. Б. Голев. – Москва : ВММЦГНКПР, 1988. – 47 с.
39. Теория и методика физического воспитания. Т. I. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 224 с.
40. Теория и методика физического воспитания. Т. II. Методика физического воспитания различных групп населения / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
41. Шалапа С. В. Спортивні танці. Основи базових акробатичних вправ : Методичні рекомендації для студентів спеціальності 6.020202 «Хореографія», спеціалізації «Сучасна хореографія», 2009 р. – 80 с.
42. Штойер В. Так танцуют рок-н-ролл / Штойер Вольфанг, Марц Герхард. – Изд-во Фалкан, 1976. – 215 с.

## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**Бігус Ольга Олегівна** – заслужений діяч мистецтв України, кандидат мистецтвознавства, доцент, магістр державного управління, завідувач кафедри сучасної хореографії Київського національного університету культури і мистецтв.

**Маншилін Олександр Олександрович** – хореограф, дослідник, викладач кафедри сучасної хореографії Київського національного університету культури і мистецтв.

**Мова Людмила Вікторівна** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри сучасної хореографії Київського національного університету культури і мистецтв.

**Кондратюк Дмитро Олександрович** – викладач кафедри сучасної хореографії Київського національного університету культури і мистецтв.

**Журавльова Анастасія Володимирівна** – викладач кафедри сучасної хореографії Київського національного університету культури і мистецтв.

**Герц Ірина Іванівна** – заслужений працівник культури України, доцент кафедри сучасної хореографії Київського національного університету культури і мистецтв.

**Донченко Наталія Петрівна** – заслужений діяч мистецтв України, професор кафедри мистецтвознавства Київського національного університету культури і мистецтв.

**Батєєва Наталія Петрівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри сучасної хореографії Київського національного університету культури і мистецтв.



Навчальне видання

*Бігус Ольга Олегівна*

*Маншилін Олександр Олександрович*

*Кондратюк Дмитро Олександрович*

*Мова Людмила Вікторівна*

*Журавльова Анастасія Володимирівна*

*Герц Ірина Іванівна*

*Донченко Наталія Петрівна*

*Батєєва Наталія Петрівна*

# СУЧАСНИЙ ТАНЕЦЬ

ОСНОВИ ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ

Керівник видавничого проекту *В. І. Зарицький*  
Літературний редактор *В. А. Олійник*  
Дизайн обкладинки *М. А. Летцева*  
Комп'ютерний дизайн *О. І. Щербина*

Підписано до друку 14.09.2016. Формат 70×100 1/16.  
Папір офсетний. Друк офсетний. Гарнітура Times New Roman.  
Умовн. друк. аркушів — 21,45. Обл.-вид. аркушів — 14,28.  
Тираж 300

«Видавництво Ліра-К»  
Свідоцтво № 3981, серія ДК.  
03115, м. Київ, вул. Ф. Пушиної, 27, оф. 20-22  
тел./факс (044) 247-93-37; 228-81-12  
Сайт: [lira-k.com.ua](http://lira-k.com.ua), редакція: [zv\\_lira@ukr.net](mailto:zv_lira@ukr.net)