

## **Аннотация**

В статье рассматривается вопрос необходимости использования приёмов контактной импровизации на занятии по современному танцу и описывается технология вводных упражнений.

*Ключевые слова:* танец, контакт, импровизация, ведущий, ведомый, партнёр.

*Падалец Мария Сергеевна – МБУДО «ДЮЦ г. Челябинска»*

### **Контактная импровизация как средство развития партнёрского взаимодействия и внутренней свободы в танце**

Интерес к современному танцу, подталкивает специалистов в области хореографии к более тщательному и глубокому изучению его ключевых особенностей, получению глубинных знаний о природе и истории танца. Появляется необходимость обсуждения и обмена опытом, посещения разнообразных мастер-классов и семинаров. Участие в одном из обучающих семинаров вдохновило Образцовый коллектив современной хореографии «Феерия» к занятиям контактной импровизации.

Кроме профессионального интереса, привлекательность данного направления обусловлена доступностью его освоения людьми разного возраста и уровня подготовки, эффективностью противостояния монотонности и однообразию городской жизни. В век доминирования цифровых технологий, преобладания, в связи с этим, малоактивного образа жизни, у большинства людей появляются новые барьеры в общении, растет дефицит эмпатии друг к другу, молодеет и все чаще дают о себе знать симптомы экзистенциального одиночества. Встреча с контактной импровизацией позволила убедиться в том, что дуэтный и групповой танец – это большие помощники не только для хореографов и исполнителей танца, но и для людей различных сфер жизни. Контактная импровизация имеет мощный терапевтический эффект, позволяет решать личные проблемы людей. Занятия контактной импровизацией доступны

для всех видов и типов двигательной активности, фактически даже для лиц, имеющих некоторые ограничения в физической деятельности.

Обратимся к истории развития контактной импровизации и к самому понятию. В своём труде «Контактная Импровизация» Томас Калетнбрунер даёт обширную историческую справку о развитии контактного танца: «История танца XX века может быть описана как непрерывная эстетическая революция, направленная против стилистических и перфекционистских танцевальных техник и исполнений. Контактная Импровизация берёт начало в традициях Танца Модерн и Постмодерн и развилась в самостоятельную форму. С термином «Экспрессивный Танец» (ausdruckstanz) тесно связаны имена Рудольфа фон Лабана (Rudolf von Laban) (1879-1958) и Мэри Уигман (Mary Wigmann) (1886-1973). В Экспрессивном Танце были отражены освобождённая телесная осознанность и изменённый индивидуальный подход к персональной и художественной свободе. Свободная импровизация была определена как средство хореографии. Айседора Дункан (Isadora Duncan) (1878-1927) обращалась к таким социальным темам, как воздействие капитализма на рабочих, и не использовала ни специальных костюмов, ни сценических декораций. Что касается танцевальной техники того периода, акцент был сделан на солнечном сплетении, которое использовалось как место, из которого рождался импульс движения. Марта Грэм (Martha Graham) (1894-1991), заражённая идеями Зигмунда Фрейда и К.Г Юнга, концентрировалась больше на физиологических аспектах, историях или символах сновидений.» [3, с.13 ]

В постмодерне вклад в историю импровизации внесли: Мэрс Канингэм (Merce Cunningham), Анна Хэлприн (Anna Halprin) и Театр Танца Джадсон (Judson Church Dance Theatre).

Начало Танца Постмодерн часто связывают с образованием в Нью-Йорке танцевального коллектива «Театр Танца Джадсон» (Judson Dance Theatre) (1960-1964), который искал способы переопределить танец. Среди танцоров были Стив Пэкстон (Steve Paxton), Триша Браун (Trisha Brown), Ивон Рэйнер (Yvonne Rainer), Джудит Дан (Judith Dunn), Лусинда Чайлдс (Lucinda Childs) и

Дэбора Хэй(Deborah Hay). В противоположность Канингэму, они отвергали структуры вообще и, в частности, танцевальные техники. Они сделали один шаг дальше, отвергли традиционный язык танца и использовали повседневные, «прозаические» движения, такие как сидеть, лежать, катиться, падать. Движения, которые не требуют тренированных танцоров, движения, которые каждый может сделать и показать. Стив Пэкстон (Steve Paxton) известен как основатель и инициатор Контактной Импровизации. Он начал заниматься танцем в колледже Коннектикута (Connecticut College) в 1958, когда ему было 19 лет. Среди его учителей в то время были Марта Грэм (Martha Graham), Хосе Лимон (Jose Limon), Дорис Хамфри(Doris Humphrey) и Мэрс Канингэм (Merce Cunningham)» [3, с.21 ]

Основатель Контактной импровизации Стив Пэкстон отмечал: «Я думаю, что именно удовольствие от движения и удовольствие от использования своего тела, возможно, является главным. И удовольствие от незапланированного и спонтанного танца с кем- то, где вы свободны, изобретать и они свободны, изобретать и никто не препятствует друг другу – это очень приятная социальная форма взаимодействия». [3, с.11]

По мнению самого Томаса Кальтенбрунера: «Контактная Импровизация – творческий процесс, который возникает, когда два или более человека двигаются, поочерёдно поддерживая друг друга, и играют с подвижной точкой совместного равновесия». [3, с.11]

Основой техники служит точка физического контакта между исполнителями, которая является отправным моментом для дальнейшей импровизации в дуэте. Она также может выполняться и соло, когда исполнитель контактирует с различными предметами и окружающей средой. После входа в контакт исполнители могут использовать различные приёмы парной работы: передачи веса, баланс, падения и поддержки. [4,с 134]

Феномен контактной импровизации, конечно, не обошёл мимо и психологов. Контактную импровизацию можно отнести к телесно ориентированной терапии, автором которой является австрийский психолог

Вильгельм Райх. Телесно-ориентированные психотехнологии оказывают существенную помощь в преодолении барьеров психического и физического «Я», подчеркивают значение интеграции тела и разума.

Одной из задач деятельности творческого коллектива «Феерия» стало: формирование партнёрского взаимодействия средствами применения элементов Контактной Импровизации. Для освоения новых форм и методов работы выбраны следующие виды контакта: визуальный, мнимый, точечный, непрерывный. К каждому из видов контакта подобран специальный набор упражнений. Определен ритуал начала и завершения работы: перед каждым упражнением важно определиться с понятиями «ведущий» и «ведомый». Ведущий – это тот, кто ведёт и направляет; ведомый – тот, кто ведётся или повторяет за ведущим. В каждом упражнении всегда необходимо производить смену ролей: менять местами ведущего на ведомого, и наоборот.

Особое внимание уделено набору упражнений (паттернов), которые помогут человеку приблизиться к партнеру, уловить ритмы музыки, пожелать и начать двигаться с партнером в унисон. Секрет вводных занятий по контактной импровизации заключается в таинстве зарождения парного танца. При разработке занятий были определены 4 базовых упражнения, которые можно использовать не только на занятиях хореографии, но и в других объединениях, поскольку особой физической подготовки здесь не нужно.

1. Упражнение «Тень». Ведущий выполняет несложные движения, ведомый(ые) полностью выполняет их. Прежде всего, ведущий должен установить визуальный контакт, после чего начинает простые односложные движения. В современном танце это называется изоляцией или центрией (работа одного центра: головы, верхних конечностей, грудной клетки, бёдер, нижних конечностей). Если ведомые хорошо справляются с центрией, можно добавлять бицентрию, движение двух центров (голова – рука, руки – ноги, кисти – стопы и т.д.) Комплекс движений подбирается с учётом физической подготовки ведомых и составляется по принципу «от простого к сложному».

Упражнения можно выполнять: в группе, когда ведущий в центре круга а ведомые стоят по кругу; в парах; в четвёрках.

В упражнении используется визуальный контакт. Упражнение помогает идентифицировать партнёра, его характер, физические качества, танцевальную направленность. Если упражнение выполняется в группе людей, где ведущий это педагог, то упражнение помогает настроить детей на внимание к своему наставнику, а ему в свою очередь собрать небольшой объём характеристик о своих воспитанниках.

Если упражнение выполняется в паре, то это позволяет сконцентрировать внимание на партнёре, к примеру, танцевальном, или партнёре по столу, где занимаются дети.

2. Упражнение «Магнит». Ведущий определяет центр в видимой зоне ведомого (часть тела: голова, плечо, грудная клетка, колено, живот, бёдра) и устанавливает напротив этого центра свою ладонь, на небольшом расстоянии, не касаясь партнёра. Ведущий медленно передвигает ладонь в разные направления, вначале на месте и медленно, затем можно менять скорость и добавлять передвижение в пространстве. Ведомый старается повторить телом движение ладони, соблюдая при этом дистанцию. Упражнение рекомендуется выполнять в паре.

В упражнении используется мнимый бестактильный контакт. Упражнение помогает понять движение двух людей в пространстве относительно друг друга, не выходя из зоны комфорта каждого. Упражнение помогает понять партнёрам, что они абсолютно равны, так как происходит смена ведущего и ведомого.

3. Упражнение «Скульптор». Ведущий изменяет состояние тела ведомого через смещение точек сгиба отдельных частей тела.

Ведущий при помощи руки касается одним движением (точечно) ведомого в том месте, где ведомый может привести в движение часть тело (голова, плечо, локоть, запястье, грудная клетка, бёдра, колени, стопы), задавая конкретное направление. Задача ведомого: правильно двигаться и фиксировать

эти изменения и находиться в неподвижном состоянии. Упражнение можно выполнять как в парах, так и в тройках.

Упражнение устанавливает точечный контакт. Позволяет выявить подвижные точки и опасные места сгиба суставов.

4. Упражнение «Общая точка». Ведущий выбирает центр (голова, плечо, локоть, запястье, грудная клетка, бёдра, колени, стопы) соединяет с аналогичным центром ведомого. Ведущий начинает движение своего центра в различные направления, задача ведомого двигаться вместе с ним не теряя общей точки соприкосновения. Упражнение необходимо делать в парах. После освоения в одноимённых центрах, можно включить в работу разные центры, то есть найти общую точку соприкосновения разных частей тела (рука – голова, локоть – колено, спина – голова). После этого можно начинать работать в тройках или в группе.

В упражнении используется непрерывный тактильный контакт. Помогает партнёрам объединяться и двигаться целенаправленно, работать сообща.

Упражнения необходимо выполнять под фоновую, спокойную, негромкую музыку, или в тишине, чтобы партнёры были сконцентрированы друг на друге, а не на музыку.

Данные паттерны или упражнения позволяют настроиться на совместную работу, привыкнуть друг к другу, стать внимательнее. После занятий по контактной импровизации, пропадают барьеры общения и появляются совместные творческие планы

После освоения упражнений, воспитанникам легко перемещаться в пространстве, работая в дуэте или в группе, выполнять импровизационные занятия.

## Литература

1. Захаров.Р.В Слово о танце. – М., Искусство. – 1977.
2. Зинченко В.П. Психология телесности между душой и телом / Ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. – М.: АСТ. – 2005.
3. Кальтенбрунер Т. Контактная импровизация. Движение – Танец – Взаимодействие. С введением в Новый Танец. / Перевод на русский язык – Вадим Саханенко – sv1311@gmail.com. www.m-m-sports.com
4. Никитин.В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце. – М., Издательство ГИТИС. – 2011.
5. Райх В Анализ личности М.: «КСП+»; СПб.: «ЮВЕНТА», 1999 ISBN 5-89692-023-7