



муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти
445042, РФ, Самарская область, г. Тольятти,
б-р Луначарского 19, тел. 33-31-53, 34-89-77
email: veter@edu.tgl.ru; сайт: jveter.ru

**Всероссийский форум среди педагогических работников
«Инновации в образовании»**

**Блок Форума
«Новые тренды в образовании»**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПО ХОРЕОГРАФИИ

«Контактная импровизация»

Автор (составитель):
Бочкова Алена Андреевна,
педагог дополнительного образования

Оглавление

Введение.....	3
1.1 История возникновения контактной импровизации.....	5
1.2 Специфика работы в контактной импровизации.....	7
1.3 Принципы контактной импровизации.....	11
Заключение.....	14
Список литературы.....	16

Введение

Импровизация (франц. improvisation, итал. improvvisazione, от лат. improvisus - неожиданный, внезапный) - это создание художественного произведения непосредственно в процессе его исполнения. Импровизация возможна в поэзии, музыке, танце, театральном искусстве и др. Истоки импровизации в профессиональном искусстве восходят к народному творчеству. С древнейших времён у различных народов существовали особые категории певцов-импровизаторов (древнегреческие аэды, западноевропейские шпильманы, русские сказители, украинские кобзари, казахские и киргизские акыны и др.). В профессиональном искусстве наибольшее развитие получили поэтические, музыкальные и хореографические импровизации. Поэтические импровизации обычно выполняются на заданную тему. Блестящим поэтом-импровизатором был А. Мицкевич; среди русских поэтов искусством импровизации владели П. А. Вяземский, В. Я. Брюсов («Вешние воды») и др. Образ поэта-импровизатора запечатлел А. С. Пушкин в «Египетских ночах».

Импровизация в танце с древнейших времён является неотъемлемой частью народных обрядов, игр и празднеств. В странах Востока и Азии импровизация в танце сохраняется не только в народных представлениях, но и в профессиональном искусстве. Импровизация варьируется от примитива до высокого профессионализма. Во многих народных танцах в ответ на «вызов» продемонстрировать силу, ловкость, удаль, импровизатор выходит за пределы устойчивых танцевальных форм (мужские грузинские, армянские и др. танцы). Импровизация в народном танце проявляется также и в соревновании (русский перепляс и др.).

Возросшее значение музыки в хореографическом искусстве начала 20 в. вызвало к жизни ещё один вид импровизации: интуитивное выражение музыки танцем. В большой степени импровизационным было искусство А. Дункан, породившее ряд подражательных школ. Во 2-й половине 20 в.

импровизация остаётся обязательным элементом народного танца, широко используется в бальных танцах (чарлстон, твист, шейк и др.).

Импровизация— это особый жанр, особое направление. Ее развитие в наши дни становится необходимой частью развития современного танца.

Существует достаточно распространенное заблуждение – считать, что в отличие от хореографии, импровизация – это отсутствие школы и техники. На самом деле это не так. Школа импровизации есть, но – другая, она работает на другом структурном уровне. В первую очередь, это техники релаксации и осознания тела, более тонкого чувствования внутренних сигналов, импульсов движения, чувствование партнера, пространства и времени как элементов, рождающих композицию. Если танцорам традиционных направлений (включая джаз и модерн) нужно проводить много часов у станка, то импровизаторы, как говорили в своем классе Нина Мартин, «проводят много часов на полу, осознавая связи внутри тела» (из статьи «Импровизация и хореография»).

Импровизация подразумевает глубокую внутреннюю работу, требует развития личности, индивидуальности, и этим отличается от «чистой» техники танца. Импровизация требует изменения мышления, особого отношения к своему телу, к личной истории, внутренним импульсам, которые становятся, в каком-то смысле, «соавторами» импровизационного танца.

1. История возникновения контактной импровизации

Контактная импровизация – это одно из направлений танцевальной психотерапии.

Контактная импровизация была разработана Стивом Пэкстоном в результате исследования танцевальной импровизации. В январе 1972 года, Стив Пэкстон, бывший танцор одного из известнейших хореографов стиля модерн, Мерса Кэннингема, сделал работу с 11 танцорами, в которой в течение 10 минут происходили непрерывные столкновения, поддержки и перекачивания друг по другу. Эта работа называлась "Magnesium" (Магний).

В основе была идея, что для танца необходимы два человека. Это не было борьбой, акробатикой или бальным танцем, хотя и содержало некоторые элементы всего этого. Эта работа - исследование способности сознания слиться с телом в настоящем моменте и оставаться в нем, оставаться в теле, когда условия изменились. Исследование развилось в новый технический подход, требующий работы, как непосредственно с физическим телом, так и с определенным мысленным отношением. Необходима работа с кинетическими образами, которые соответствуют движению и являются для тела истинными. И это нуждалось в названии, чтобы можно было ссылаться на него без нежелательных параллелей. Новая форма была названа **КОНТАКТНОЙ ИМПРОВИЗАЦИЕЙ**.

Большое влияние на развитие контактной импровизации также оказала Нэнси Старк Смит, танцовщица и гимнастка.

Танец контактной импровизации продолжает развиваться благодаря практикующим контактную импровизацию во всем мире.

Контактная импровизация - это многообразное явление, прежде всего, современного искусства перформанса (на пересечении театра и танца), при некотором упрощении ее также можно считать художественным видом спорта, или видом психотерапии. Можно выделить ее оздоровительный аспект, используя как вид танцевальной терапии. С такой же легкостью можно идентифицировать ее как коммуникативную практику.

В начале 1973 Стив Пэкстон, Курт Сиддал, Нэнси Старк Смит, Нита Литтл и Карен Радлер совершили тур по Западному Побережью проводя мастер-классы по контактной импровизации и выступая под названием "Вы придете и, мы покажем вам что мы делаем". Атмосфера выступлений оставалась неформальной: без музыки, специального освещения и костюмов, зрители вокруг, дуэты и трио чередующиеся с сольными танцами. В июне 1973 Стив привез группу в Европу для демонстрации контактной импровизации в Ль'Аттико галерее в Риме.

В 1974, в районе залива Сан-Франциско, Нита, Курт и Нэнси преподавали контактную импровизацию, распространяя новую форму, создавая среду для расширения работы. Вместе с присоединившимся Стивом, в 1975 они образовали "Re-Union", первую формальную группу контактной импровизации, встречающуюся один раз в год. В продолжающийся диалог о развитии контактной импровизации вскоре включились сотни других индивидуумов и групп.

2. Специфика работы в контактной импровизации

Для контактной импровизации необходимо как минимум два человека. Это форма танца, позволяющая партнерам вести спонтанный телесный диалог на невербальном уровне играя с силами гравитации, инерции, используя друг друга в качестве опоры, находя в прикосновении почву для импровизации, вдохновение для творчества. При этом тела танцующих подготавливаются, настраиваются таким образом, чтобы, сохраняя необходимую безопасность, дать себе возможность проявить максимальную свободу и раскрепощенность, открывая себя для эмоционально насыщенного взаимодействия, проявляя естественную красоту индивидуальности. Это процесс исследования способности сознания слиться с телом в настоящем моменте, способности сознания оставаться "здесь и сейчас" при непрерывном изменении внешних условий, новый технический подход, требующий работы как непосредственно с физическим телом, так и с мыслительным процессом, воображением.

Внешне контактная импровизация напоминает сон: люди двигаются, как сомнамбулы, прикасаются друг к другу то кончиком пальца, то всем телом, медленно падают и катаются по земле. А то вдруг взлетают, отталкиваясь от партнеров – невысоко, но достаточно, чтобы зритель понял: только в контактной импровизации движение обретает особый смысл. Будучи свободным движением, контактная импровизация не имеет ни малейшего отношения к любому зацикленному на форме танцу. Но хорошо отрепетированную контактную импровизацию можно разглядеть и в авангардных постановках модных хореографов.

«Первая позиция предполагает исследование физических возможностей тела, базирующихся на непрерывном импровизационном потоке, рождающемся в телах танцующих при сохранении точки контакта, игры с балансом и контрбалансом, передачей веса и использованием инерции и гравитации». Данная точка зрения пришла от создателя контактной импровизации Стива Пэкстона, который связывал контактную импровизацию с биомеханикой, гравитацией и предлагал отделить на идеологическом уровне «физику» тела от его «химии» (эмоции, сексуальность, когнитивные процессы) и использовать в контактном танце лишь первое.

Однако существует и противоположное мнение. Синтия Новак, автор одной из самых известных книг по контактной импровизации, говорит о том, что атмосфера ранних 70-х годов была «эрой открытости и групп встреч» и популярность групп встреч, способствовала принятию контактной импровизации: «Существуют явные параллели между форматом групп встреч и форматом контактной импровизации – первый придает важность подлинному и честному диалогу между разговаривающими людьми, второй – между людьми движущимися. Если участники групп встреч искали опыта взаимодействия, основанного на «честности» и «спонтанности», то контактные импровизаторы занимались тем же в сфере танца».

Многие преподаватели контактной импровизации и танцующие «контакт» наблюдают изменения, происходящие на психологическом уровне во время и после занятий. Также, в современном контексте преподавания все большее число преподавателей предлагают не только исследовать структуру тела, расслабление мышц и игры с балансом и гравитацией, но все в большей степени включают и работу на психологическом уровне. Например, работают с метафорами психологических состояний для достижения необходимых состояний тела (легкость, гибкость, спонтанность), используют игры из социально-психологических тренингов для работы с динамикой группы (разогрев, знакомство, работа с сопротивлением, завершение), включают в упражнения рефлексии и обратную связь.

Специфика входа в контактный танец

Многие участники групп замечают, что принципы, которые они осваивают в танце, начинают работать и в жизни. Люди начинают «танцевать контакт» всюду: на работе, дома, на улице. Если вслушаться внимательнее в смыслы, которые стоят за словами, описывающими, на первый взгляд, технику танца, то мы заметим в них богатейший материал для работы как на социально-психологическом уровне, так и на личностном.

Контактная импровизация начинается с расслабления тела, как своего, так и тела партнера, для чего используются специальные техники бодиворк (bodywork, release). Глубокое расслабление не только снимает физическое напряжение, позволяет отпустить скованность мышц, но и отключает внутреннее напряжение, повышает осознание своего тела и своего состояния.

Основная инструкция для тех, кто занимает пассивную, принимающую роль в бодиворке — ничего не делать самостоятельно, только расслабляться, доверять свое тело партнеру, отпускать мышцы, вес тела. На этом же принципе «неделания», но слушания построены многие упражнения, помогающие войти в контактный танец: я танцую и двигаюсь вместе с партнером, не прилагая никаких специальных усилий, но лишь отпускаю свое тело в слушание. Такая работа с концентрацией на том, что предлагает тот, с кем я танцую, тренирует особое качество внимания к партнеру — слышание импульсов и предложений к движению, которые приходят от него. Я тренирую доверие к тому, с кем я танцую, открываю интерес к партнеру и к тому движению, которое рождается во мне.

Через тело участники контактного танца научаются отпускать контроль и принимать партнера по танцу, трансформируя то, что он предлагает в совместный дуэт или включая это в собственный танец. Затем это качество контакта, способность слушания и принятия партнера, переходят в отношения в жизни.

Некоторым участникам, начинающим танцевать контактную импровизацию, легко слушать и принимать предложения, но трудно, иногда почти невозможно, занимать противоположную позицию: направлять партнера, предлагать собственные решения и импульсы. Постепенно через упражнения формируется большая активность и уверенность в собственных возможностях (как в танце, так и в жизни). Однажды в танце я намеренно создавала неудобные и некомфортные положения для партнера, который отказывался брать инициативу и меняться ролями, предпочитая лишь следовать. В какой-то момент, оказавшись прижатым к стене, партнер, как будто из скорлупы своей невозможности начал выкарабкиваться наружу, предлагая собственные решения для продолжения танца.

На следующей ступени оба партнера предлагают импульсы и направления и одновременно слушают, и следуют тому, что предлагает партнер. Возникает танец на равных, партнерство, где каждый может в любой момент времени проявиться в любой роли и быть ответственным за предложения, которые он делает, и за движения, которые возникают в ответ.

На занятиях по контактной импровизации акцент делается на физическом взаимодействии, на танце и не происходит фиксации на психологическом значении тех или иных процессов. Терапевтический эффект контактной импровизации неоспорим, но еще большим он мог бы быть, если бы те приобретения и навыки, которые получают люди в процессе занятий, были бы озвучены и переведены из плоскости физической в плоскость психологическую в том числе.

3. Принципы контактной импровизации

Обратимся к принципам контактной импровизации (по Синтии Новак), которые отличают ее от других направлений и форм танца и являются необходимыми и достаточными условиями для того, чтобы контактный танец случился.

1. Движение следует за смещением точки контакта между телами партнеров. Преобладают движения, связанные с прикосновением двух тел, поиском взаимных пространственных траекторий при взаимодействии с весом тела партнера. Танец направляется ощущениями партнеров, их намерением сохранить или не сохранять физический контакт и продолжать поиск взаимной опоры.
2. Чувствовать кожей. Почти постоянный физический контакт между партнерами направлен на использование всей поверхности тела для поддержки собственного веса и веса партнера.
3. Перетекание. Внимание направлено на сегментацию тела и движение одновременно в нескольких направлениях. Последовательное включение частей тела в сочетании с их посылом в нескольких различных направлениях. Постоянное смещение веса на соседние сегменты расширяет возможности импровизации и смягчает падения и перекаты. Сегментация тела и множественность направлений создает эффект суставчатости движения. В отличие от традиционных техник танца модерн, где так же используются подобные приемы, но акцент делается на одном направлении или простой противофазе, в контактной импровизации часто используется свободный поток инерции вне жесткого контроля.
4. Ощущение движения изнутри. Ориентация и внимание на внутреннем пространстве тела. Вторичное внимание на форме тела в пространстве. Контактные импровизаторы большую часть времени проводят, концентрируя внимание внутри тела, с целью восприятия тончайших изменений веса и обеспечения безопасности себя и партнера. Мастера, для которых восприятие гравитации стало частью их натуры, могут чаще, чем начинающие, сознательно проецировать свое тело в пространство. В то же время, даже в сольной импровизации танцор часто сохраняет внутренний центр внимания и поглощенность движением.
5. Использование сферического пространства (360 градусов). Трехмерные траектории в пространстве, спиральные, искривленные округлые линии тела.

Эти траектории тесно связаны с физическими задачами поднятия веса и падений с минимальным усилием. Подъем по дуге требует меньше мышечных усилий, падение по дуге уменьшает удар.

6. Следование за инерцией, весом и потоком движения. Свободный, набирающий силу поток движения в сочетании с попеременным активным и пассивным использованием веса. Контактные импровизаторы часто подчеркивают важности непрерывности движения, когда заранее не известно, куда оно может привести их. Они могут активно тянуть, толкать или поднимать партнера, следуя порыву энергии, или пассивно позволять инерции увлекать их.

7. Подразумеваемое присутствие зрителей. Сознательная неформальность презентации, в форме практики. Приближенность к аудитории, сидящей обычно в кругу, без формально обозначенной сцены. Особенно в ранние годы танец контактной импровизации уже происходил, когда зрители только входили в зал, так что начало представления было неопределенным. В контактном выступлении чаще всего отсутствует специальный сценический свет, декорации, мизансцены, костюмы.

8. Танцор - обычный человек. Принятие поведенческого или естественного положения вещей; танцоры, как правило, избегают движений, четко идентифицируемых с традиционными техниками танца, и не делают различий между повседневными движениями и танцевальными.

9. Позволить танцу случиться. Хореографические структуры, организованные в последовательность дуэтов, иногда трио или больших групп и почти непрерывное физическое взаимодействие танцоров. Такие элементы хореографии, как организация пространства, выбор темы движения, использование драматических жестов очень редко используются намеренно. Но хореографические формы все же возникают из динамики смены участников и неизбежно возникающих настроение и состояний в процессе импровизации.

10. Каждый одинаково важен. Отсутствие внешних знаков различия между танцорами, таких как порядок выхода, продолжительность танца, костюм. Качество движения в контактной импровизации усиливает этот эффект.

Заключение

Импровизация - это творчество. Творчески процесс экспериментален на всем его протяжении. И на каждом этапе - это не столько следование уже имеющимся планам и намерениям, сколько естественно складывающееся отступление от них. Их пересмотр, даже их поправление. Тут на каждом шагу возникает нечто непредусмотренное самим автором.

Постановщик в процессе творчества не только получает то, что желает, но и желает то, что у него получается. Момент импровизации ускоряет познавательный процесс в искусстве. Он обогащает творчество по методу "проб и ошибок", творчеством "наощупь", творчеством "скоропостижным", творчеством "вдруг" и "напролом".

Импровизация в искусстве несет с собой восхитительное ощущение творческого начала. Ее "между прочим" иной раз стоим кропотливых трудов, а внезапная, на мгновение сверкнувшая в потемках образная перспектива - глубокомысленных пророчеств. Непредумышленность часто таит в себе предвосхищение логической оценки и оправданности решений.

Стоит отметить, что контактная импровизация — это самостоятельный танцевальный стиль, сочетающий в себе естественность и простоту формы (не требует никаких особых физических данных и танцевальных навыков) и богатство эмоционального содержания. Это многообразное явление прежде всего, современного искусства перформанса. Этот танец — общение партнёров друг с другом на языке тела, приводящее к совместным переживаниям и открытиям. Важно не обдумывать, интерпретировать или анализировать свой танец, но исследовать с партнёром возможности совместного творчества, раскрывая естественные двигательные возможности тела и получая от этого удовольствие.

Контактная импровизация с убеждением доказывает, что сфера органического движения тела не имеет ограничения и богата возможностями для выражения всего себя, всего существа. Это позволяет оценивать контактную импровизацию как значимое социальное явление.

Список литературы

1. А. Гришон «Танцевальная импровизация», М., 2004
2. Б. М. Рунин «О психологии импровизации», М., 2001
3. Е.П. Валукин «Проблемы наследия в хореографическом искусстве», М., 1992
4. С. Здор «Точка навигации. Техника импровизации в современном танце», Красноярск, 2010