

Вишотравка Л.І.

викладач Київського національного університету культури і мистецтв

БУТО ЯК ІННОВАЦІЙНА РУХОВА ТЕХНІКА В ТАНЦЮВАЛЬНИХ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРАКТИКАХ

У статті аналізується філософська концепція буюто як інноваційної рухової техніки, розглядаються етапи психотерапевтичної практики буюто; досліджуються типи рухів у буюто.

Ключові слова: буюто, хореографія, авангардне мистецтво, психотерапевтична практика, релаксація.

В статье анализируется философская концепция буюто как инновационной техники движения, рассматриваются этапы психотерапевтической практики буюто; исследуются типы движений в буюто.

Ключевые слова: буюто, хореография, авангардное искусство, психотерапевтическая практика, релаксація.

In the article philosophical conception of buto as an innovative motive technique, the stages of psychotherapy practice of buto are examined; the types of motions are probed in buto.

Key words: buto, choreography, vanguard art, psychotherapy practice, relax.

XX століття привнесло у скарбницю світового хореографічного мистецтва чимало нових пластичних напрямів. Однією з таких тілесно-орієнтовних систем стало буюто – авангардна форма модерного танцю, основна ідея якого полягає у відображенні відчуття існування власного тіла.

З історії буюто відомо, що засновано його наприкінці 50-х рр. XX ст. у Японії; в Європі він широко розповсюдився з 80-х рр. XX ст.: багато японських виконавців активно гастролювали, відкривали приватні студії, намагалися розвивати свій власний танець. Актуальність дослідження теоретичного та практичного базису буюто обумовлена повільністю входження цієї специфічної танцювальної культури у коло об'єктів наукової рефлексії.

Існує чималий науковий доробок, в якому висвітлено філософську концепцію буюто. Серед зарубіжних авторів відзначимо Тошихаро Каса, Сакурай Кейсуке, Й. Бергмарка, у дослідженнях яких розглянуто еволюцію буюто (класичне, сучасне, постмодерністське, постбуюто), виокремлено його відмінні риси та основних представників. На пострадянському просторі японську авангардну форму танцю досліджували С. Денисова, Н. Жестовська, Н. Симаронова, Ж. Лашкевич, А. Альохіна, Є. Васеніна. У роботах цих театральних критиків та мистецтвознавців представлено аналіз духовного та фізичного базису буюто, досліджено етнічне підґрунтя його ексцентрики, розглянуто такі складові, як дихання та м'язова чутливість.

Знайомство українського глядача з цим унікальним видом авангардного пластичного мистецтва відбулося у середині 90-х рр. ХХ ст., коли пройшли перші гастрольні виступи артистів *буто*. Так, в Україні неодноразово виступав з сольними виставами та майстер-класами японський танцюрист Тадаши Ендо (має власну пластичну школу у Німеччині) та інші виконавці. На жаль, протягом наступних років українські танцюристи продовжували залишатися лише спостерігачами цього сюрреалістичного пластичного способу самовираження (не беручи до уваги сценічної практики окремих виконавців), чого не можна сказати, наприклад, про артистів найближчих країн-сусідів – Росії, Білорусії, Польщі. В Росії першу школу *буто* було засновано М. Танакою ще наприкінці 90-х рр. ХХ ст. при Театрі драматичного мистецтва А. Васильєва, пізніше організовано фестиваль *буто*, в якому регулярно беруть участь відомі японські (Юкіо Вагурі, Юко Юкі, Кінья Зулу Цуріяма, Такетеру Кудо, Єшехіро Огура, Юко Кавамото) та російські виконавці – члени московського об'єднання “До-танцю” (В. Ющенко, А. Гарафєєва¹, А. Смірницька, А. Андріанов); активно працює пластичний театр “Дерево” на чолі з А. Адасинським (останні гастролі в Україні – 9 травня 2008 р., презентовано виставу “Танго вовків” у межах фестивалю “ТогольFest”). У Польщі плідно працює широко відомий в Європі артист танцю *буто* – Томек Бажан (учасник Міжнародного театрального фестивалю “Драбина”, Львів, 20–23 листопада 2008 р.). У Білорусії послідовниками філософської концепції *буто* став театр “ІнЖест” (організований на базі Мінського інституту культури), очолюваний В. Іноземцевим. З 1999 р. театр підтримує дружні артистичні стосунки з японською танцюристкою Юміко Йошіока; трупа театру стала ініціатором декількох *буто*-данс проєктів, що відбулися у Мінську, спільно з артистичними групами з Японії, Німеччини, Польщі та Швеції.

В Україні *буто* не набуло такої популярності, але багато його технічних елементів активно використовуються у роботі танцювальних терапевтів в деяких студіях пластичної творчості у Києві, Харкові, Львові.

Танцювально-рухова терапія – це метод психотерапії, в якому тіло є інструментом, а рух процесом, що допомагає пережити, розпізнати та виразити почуття й конфлікти. Під час терапевтичної практики рухи людини розглядаються як відображення її внутрішнього психічного життя у взаємовідносинах із зовнішнім світом. Виходячи з тезису, що тіло та психіка є взаємопов'язаними, психологи переконані в тому, що ментальні та емоційні проблеми представлені в тілі як м'язова скутість, тому акцент у танцювальній терапії робиться на відчутті людиною власного тіла і руху. Рухова терапія використовується не тільки в роботі з пацієнтами, хворими на серйозні психічні захворювання (шизофренія, маніакально-депресивний психоз, невроз страху, посттравматичні стреси), а й допомагає здоровим людям подолати різні психологічні проблеми. Однією з найкращих пластично-танцювальних практик у руховій терапії є використання техніки *буто*. Основною його перевагою стало те, що в ньому відсутня задана абетка рухів, тому кожний танцюрист відкриває власну пластичну мову, роблячи це на основі особистої психологічної взаємодії з природою.

¹Практикуючий психолог, професійний член Асоціації танцювально-рухової терапії, викладач програми підвищення кваліфікації «Терапія виразними мистецтвами» при Московському ММППУ, учасниця Міжнародної конференції-фестивалю з практичної психології «Особистість та насилля у родині, організації, навчальному закладі та медицині» (Харків, 2008 р.).

“Буто – це спосіб існування танцю. Це не танцювальний стиль або школа. Те, що я зараз живий – це і є буто...”, – так формулює концепцію японського танцювального сюрреалізму, заснованого на філософії дзен-буддизму, Мін Танака – легендарний хореограф і педагог, учень Тацумі Хідзіката², який зробив буто надбанням світової культури.

В японській культурі до буто³ не було власного сучасного танцю, що порушував національні традиції. Етнічна стилізована хореографія, розрахована на цінувальників окремих класів суспільства існувала паралельно з західною танцювальною школою (класичною). Засновник буто Т. Хідзіката дослідив на практиці багато танцювальних концепцій перед тим, як розвинути свою власну, характерними рисами якої стали тяжіння до землі, “опускання”, важка хода тощо. “Я б ніколи не стрибав і не залишав землі на тій підставі, що я танцю...”, – підкреслював він. Сюрреалістичну теорію винайдені пластичної практики Т. Хідзіката формулював наступним чином: “Нема жодної філософії буто. Є лише філософія, народжена буто”. Засновник та перший майстер авангардного напряму японського мистецтва наполягав на тому, що в буто духовна сила знаходиться поза талантом та індивідуальністю. І сила ця відображається в ірраціональності духу і тіла, думках, спогадах, заборонених табу, допомагає творити в особливому стані, де головні принципи – натхнення та імпровізація. Алегорично він порівнював виконавців буто з посудиною, вільною від попередньої рідини, готовою для заповнення новим відчуттям життя. “Ви повинні вбити ваше тіло, щоб побудувати свідоме тіло. І це буде моментом свободи...”, – говорив інший видатний майстер Акаї Маро.

Буто подібно до творчого стану сюрреаліста нагадує транс, де досвід людини, на противагу свідомості, стає провідником енергії. Згадуючи про роботу із своїм вчителем Т. Хідзіката, М. Танака відзначав: “...Він використовував приблизно тисячу образів природи для роботи з тілом, і я повинен був пам’ятати про кожний. Кожного дня він змінював порядок рухів. Образи – такі елементи, як вітер або світло, він використовував, щоб виразити не форму, а натхнення. Рухи були природними. В хореографії не було особистості...” [10]. Завдяки технічним практикам буто відбувається мандрівка у підсвідоме, позбавлена від втручання Еґо, що блокує Внутрішнє бачення. Всі можливі образи використовуються, як канали для розкриття підсвідомого та його гармонії з зовнішнім світом. Згідно з буто образ ніколи не буває однозначним, він завжди містить протиріччя, рух, кризу. “...Ця криза, – акцентував Т. Хідзіката, – тінь кризи світобачення суспільства. Криза, показана в буто, говорить про слабкості та бажання людини, починаючи з таємних, “потворних”, табуйованих, що підносяться, розкриваючись у танці. Буто розкриває стримане, таємне життя тіла і водночас його великі можливості...” [10].

Подібно до сюрреалізму буто має езотеричний аспект. Сутність танцю є людською, але знаходиться поза правилами суспільства та показних пристойностей. Перформанс в буто потрібен для зміни звичайного життя, відмови від ритуалів мистецтва, повернення до природи і самого себе. Через те, що буто виник з цільності людського духу і його мислення, виконавці прагнуть зробити артистичну роботу подібною до священного ритуалу, де мрія та утопія знаходять нову реальність. Філософська концепція буто ніколи

² Тацумі Хідзіката (1928–1986 рр.) – засновник буто. У 1959 р. здійснив першу постановку у стилі буто–Заборонені задоволення”.

³ Назва походить від двох ієрогліфів: «бу»– танець, «то»– «важкий крок».

не була пов'язана з релігією чи політикою, центром його боротьби та духовності ставало тіло. Буто завжди виступав проти професіоналізації мистецтва. І хоча багато його танцюристів досягали значної майстерності, це був рівень не технічний, а духовний (деякі з виконавців починали, не маючи танцювального досвіду взагалі).

Існує два типи танцю буто: один використовується для виступів перед глядачем як мистецтво перформансу, інший призначений тільки для самого танцюриста і виконується практиком наодинці. Останній є танцем для психосоматичних технік. Під час роботи наодинці танцюрист буто досить швидко відчуває, що протягом усамітнення активно зростає ступінь самотності. Це почуття є необхідним виконавцю для пізнання однієї з головних тез духовної концепції буто: на глибокому рівні пізнання, душі, духу, тіла – всі люди поєднані між собою.

На формування буто як пластичного мистецтва глибокий вплив мали дві психосоматичні системи, на жаль, недостатньо відомі поза межами Японії – М. Ногучі та Т. Такеучі.

Основою системи М. Ногучі стало порівняння фізичних рухів тіла із структурами японських ідеограм⁴. Фізичні вправи його техніки було розроблено у 70-х рр. ХХ ст. й використано як ефективну навчальну практику для акторів і танцюристів з релаксації тіла та свідомості, так званого руху без напруження. Згідно концепції М. Ногучі, людське тіло є не скелетом із м'язами, а мішком з водою, в якому плавають кістки та внутрішні органи. Особливого значення надавалося вазі тіла, найефективнішими вважалися рухи з мінімальним м'язовим напруженням та моментальним зниженням цього напруження. М. Ногучі наголошував, що “м'язи існують не для опору сили ваги або керування нею. М'язи – це вуха для відчуття слів Тяжіння”.

Т. Такеучі – один з відомих японських театральних режисерів. У 1983 р. він взяв участь у роботі творчої майстерні, що була організована Японською асоціацією гуманістичної психології, де подав на розгляд власні відкриття про зв'язки між тілом та свідомістю. Для Т. Такеучі в роботі основною стала теза – “тіло – слово як єдине єство”.

Повертаючись до сучасного буто, серед основних характеристик, властивих його техніці, виділимо наступні: танцюристи ніколи не ставлять за мету виконати високі стрибки або швидкі оберти; в залі, де практикуються танцюристи, дзеркала закриваються тканиною, щоб уникнути візуального сприйняття тіла; багато уваги приділяється диханню, тілесним імпульсам та тонким реакціям внутрішніх органів. Хоча буто і визначається як танець, він не обмежений звичайним трактуванням хореографічного мистецтва, особливо його західним уявленням про ритмічні та динамічні рухи. В буто виконавець при необхідності може дозволити собі тривалий час стояти нерухомо або кататися по підлозі.

Незважаючи на те, що у світовому мистецтві буто визнаний як широко відомий, хоча і екзотичний вид перформансу, його психотерапевтичний ефект поза межами Японії достатньо обмежено вивчений. Багато японських танцюристів дають уроки буто в клініках для душевнохворих та інвалідів (М. Ісії, М. Танака), що у свою чергу (доведено терапевтичною практикою) підвищує ефективність процесу лікування. Буто дозволяє пацієнтам проживати їх власні, природні емоції: депресію, горе, страх, радість тощо.

⁴ Ідеограма – умовна позначка (ієрогліф), нефонетичний символ, що передає ціле слово або характеристику об'єкта чи ідею.

Затамовані емоції, які неприпустимо демонструвати у соціальних обставинах, було дозволяє проявити завдяки фізичним спонтанним реакціям: неконтрольованому тремору кінцівок, спазмам, падінню та катанню по підлозі, тупотінню ногами тощо. Буто надає можливість естетичним та духовним почуттям вийти на поверхню з забутих, пригнічених прошарків свідомості. Через те, що під час рухових практик було можливі проникнення у глибокі екзистанційні зони людської особистості, у фазі підготовки досить важливим є досягнення релаксації та гнучкості реакцій. Наприклад, нерухомість та одночасний спонтанний сміх стають показниками готовності до кроку у напрямі єдності свідомості і тіла. Зазвичай, після технічних практик було настає глибока релаксація та духовний спокій, як під час медитації. В танцювальній психотерапії існує термін “медитативний танець”, психосамотичне було є прикладом саме такого танцю (хоча іноді в було неможливо весь час зберігати медитативну тишу через те, що у свідомості та тілі існує багато активних імпульсів, які можуть зробити танець достатньо агресивним).

Розглянемо окремі етапи психотерапевтичної практики було більш детально.

Першим етапом є релаксація. Для її досягнення використовують спеціальний тренінг на розслаблення м'язів. Як правило, вправи виконуються в парах (той, хто виконує, і той, хто допомагає), ролі партнерів чергуються. Наприклад, вправи на розслаблення тіла виглядають як масаж: один з партнерів лежить на підлозі, інший по чергово розкачує окремі частини його тіла (руки, ноги, тулуб). Мета розкачування – не масаж або розтягнення м'язів, а досягнення відчуття пасивного руху. Після релаксаційних вправ стан свідомості, зазвичай, стає більш глибоким порівняно із звичайним рівнем, що свідчить про стан психологічної готовності до решти рухових вправ. Для прискорення релаксації іноді використовують техніки та вправи для дихання.

Відзначимо, що будь-яка система медитації включає зміну дихання: тривалі вдихання та видихання роблять людину спокійною та рівноваженою, а швидке та коротке дихання, навпаки, може привести до втрати свідомості. Згідно з трактуванням було, дихання є складним біологічним процесом, в результаті якого організм із зовнішнього середовища отримує енергію з високим потенціалом, а виділяє з більш низьким. Роблячи вдихання, видихання або затримку, виконавець було намагається відчутти, як повітря вливається в його організм, спостерігає, як воно розповсюджується, що активізує і де концентрується. У було використовують переважно глибокі та тривалі вдихання та видихання, саме вони стають першим кроком до незвичайної пластичності та непередбачених тілесних реакцій.

Наступний етап – стадія руху. В танцювальній терапії безконтрольні спонтанні рухи називають “аутентичними рухами”. Для практики було – аутентичний рух є мандрівкою в сферу підсвідомого, його слід уникати лише у випадках наявності ментальних психічних порушень у пацієнтів. Здатність відправлятися й повертатися зі сфери підсвідомого є обов'язковою умовою пластичної практики було. Виникнення аутентичного руху, зазвичай, викликано природними збудниками – зовнішніми звуками, світлом, температурою, внутрішніми відчуттями, іноді болем. Під час створення руху особливого значення набуває не є його траєкторія, а стан свідомості, що відкриває раптові зміни та положення тіла. Стан свідомості і рух циклічно стимулюють одне одного, здійснюючи пластичні зміни. З психотерапевтичною метою в танцювальних практиках було завжди використовують художні образи (вітер, перша квітка, кипіння, сміх, свистіння, комаха)⁵.

У бую існує декілька типів руху. Одним з них є викривлення – робота кінцівками тіла, яка викликає подальшу фіксацію та поштовхи в обличчі, руках, тулубі, спині, ногах. Оскільки в інших тілесно-орієнтовних системах не зустрічаються і не підтримуються рухи такого типу, викривлення тіла можна вважати яскравою характеристикою бую, яка демонструє підсвідомі реакції, пригнічені явища свідомості. Викривлення обличчя може перейти у м'язові вібрації, тик, викликаючи послідовну спонтанну реакцію решти частин тіла. Іншим типом руху в бую є вібрації та хвилі, які активізуються, як правило, після вправ з релаксації й іноді провокують виникнення різких реакцій: у кінцівках зростає тремтіння, відбуваються довільні підсакування. Для здійснення вібрацій та запобігання травматичних рухів водночас з пластичними практиками слід підвищувати фізичну гнучкість тіла.

Отже, бую як інноваційна психотерапевтична танцювальна практика почала формуватися у 70-х рр. ХХ ст. в Японії. Згодом ця тілесно-орієнтовна система стала широко використовуватися у роботі психологів у багатьох країнах світу, зокрема, існують школи танцювальної терапії бую і в Україні. У бую як у психологічній практиці існує декілька вагомих переваг: сприйняття тонких відносин між свідомим наміром та несвідомою реакцією; штучний виклик емоційної реакції, що підштовхує тіло до більш глибоких реакцій; практикуючи вільні рухи, людина через танець отримує емоційне полегшення та зцілення; у виконавців завжди існує можливість зменшити рівень фізичного та емоційного напруження. Як танцювальна терапія, бую дозволяє реалізувати природні людські емоції, які неприпустимо демонструвати у соціальних обставинах: депресію, горе, страх, радість тощо. Основний його лікувальний ефект полягає у можливості виходу на поверхню естетичних та духовних почуттів з забутих, пригнічених прошарків свідомості. Завдяки тому, що в бую відсутня задана абетка рухів, кожний з танцюристів має можливість відкрити власну пластичну мову, роблячи це на основі особистої психологічної взаємодії з природою.

Література

1. Алехина А. *Живое движение* // <http://biblioteka.teatr-obraz.ru/node/7961>;
2. Белоус С. *Между рождением и смертью* // *Столичные новости*. – № 17 (165). – 8–14 мая. – 2001. – С. 4;
3. Бергмарк Й. *Бую – восстание тела в Японии и сюрреалистический способ движения* / Пер. Т. Силантьевой // bergmark.org/buton.html;
4. Васенина Е. *Закатать в бую, или так сказал Хидзиката* // *Журнал создателей и потребителей искусства* // tmj.ru/dance;
5. Денисова С. *Бую распустился* // www.ogoniok.com/5019/30;
6. Жестовська Н. *Бую* // <http://www.odddance.spb.ru/buto.html>;
7. Лашкевич Ж. *Елка бую: Гастроли* // *Литература и искусство*. – 21 апреля. – 2000. – С. 6;
8. Сакурай Кэйсукэ. *Бую – тело как искусство* // *Ниппония*. – 1999. – № 11. – С. 16–17;
9. Симаронова Н. *Погода тела / Персона*. – № 4–5 (65). – сентябрь 2007 // <http://info.sdart.ru/item/432>;
10. Тошихару Каса и танец *Бую как метод психосоматического исследования* // <http://girshon.ru/txt/butoh.htm>.

³ Деякі художні образи є достатньо складними і нестандартними. Наприклад, цікавою є імітація істот з японської міфології – маленьких, голодних примар з величезними животами, що блукають у пустелі (в міфологічному уявленні пустеля – це місце, куди потрапляють після смерті скупі люди) у постійному пошуку їжі. Або образ мумії, що пролежала тисячу років і несподівано пробудилася (демонстрація перевтілення з порожнечі у щось наповнене).