

Коновалова Г.О.

заслужена артистка України, доцент

Київського національного університету культури і мистецтв

КОНТАКТНА ІМПРОВІЗАЦІЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТАНЦІВНИКА

У статті автор розглядає контактну імпровізацію в ракурсі адаптації до сучасної системи вітчизняного хореографічного мистецтва як елемент навчально-методичного процесу вдосконалення майстерності професійних танцівників.

Ключові слова: контактна імпровізація, свідомість, психофізіологія танцівника, кінесфера руху, самопізнання.

В статье автор рассматривает контактную импровизацию в ракурсе адаптации к современной системе отечественного хореографического искусства как элемент учебно-методического процесса совершенствования мастерства профессиональных танцовщиков.

Ключевые слова: контактная импровизация, сознание, психофизиология танцовщика, кинесфера движения, самопознание.

In the article the author considers the contact improvisation in terms of adaptation to the contemporary domestic choreography art as an element of teaching process of improving the skills of professional dancers.

Key words: contact improvisation, a consciousness, psychophysiology dancer kinesfera movement, self-knowledge.

Дослідження еволюції сучасного танцю є актуальним завданням мистецтвознавства, інструментом пізнання дійсності у відображенні, створеному в сучасному мистецтві. Складність дослідження сучасної хореографії полягає в швидкій зміні творчості, різноманітні стилі, напрямів і стилів.

Контактна імпровізація – напрям танцю, що з'явився в нашій країні не так давно та проходить досить складний шлях розвитку. Багато проблем його розвитку та інтеграції пов'язані не лише із зовнішніми чинниками (відсутність фінансування, освітньої системи, інфраструктури), але й з внутрішніми – недостатньо яким розумінням танцю саме як сучасного мистецтва, що вимагає адекватної системи художнього світосприйняття і мислення.

Проблема імпровізації, у тому числі і в хореографії, розглядалася і раніше в працях таких науковців, як Г.Ф. Богданов, І.А. Герасимова, Ю.Н. Глущенко, І.О. Дубник, А.А. Климов, Д. Р. Лівшиц, С.О. Мальцев, С.О. Раппопорт, Б.М. Рунін, Н.В. Скрипниченко, Г.А. Товстоногов, В.І. Уральська, В.Н. Харькін, Л.Н. Шаміна, А.В. Шевел та ін.

Більш детально контактну імпровізацію досліджували такі автори, як А. Гіршон, В. Лабунська, В. Козлов, Т. Шкурко, В. Круткін, М. Бебік. Але фундаментом для досліджень залишаються праці зарубіжних авторів-практиків та засновників С. Пекстона, Л. Нельсон, Н. Старк та послідовників Д. Хендрікса, Д. Моргенрот, Д. Лепкоффа.

Сьогодні в Україні хореографічна культура динамічно розвивається, тому нове явище як контактна імпровізація привертає до себе увагу, викликаючи інтерес вітчизняних фахівців. Однак дослідження стримується недостатньою адаптованістю контактної імпровізації на теренах вітчизняної хореографії, тим самим надає простору для подальших досліджень проблематики, що пов'язані з цим феноменом.

Існуючи майже півстоліття, контактна імпровізація привернула до себе величезну кількість прихильників по всьому світі, але так і не набула конкретної дефініції, оскільки засновник контактної імпровізації Стів Пекстон не дав визначення, що ж таке «контактна імпровізація». У цьому є щось від духу самого танцю, тому що він не має чітких меж.

Прибічники хореографічної езотерики вважають контактну імпровізацію цілісним явищем. Це сплав танцю, спорту, театру, психології та сексу [1].

Спочатку це просто була нова ідея для танцю. Зараз зовсім інша ситуація. Контактна імпровізація як танцювальна практика актуальна і відома у всьому світі. Одним з найцікавіших прикладів розвитку контактної імпровізації може слугувати те, що вона стала практикуватися серед людей з обмеженими можливостями. Контактна імпровізація стала танцем – спортом для людей, котрі не бачать. В першу чергу тому, що це робота з торканням. Єдина складність для них – знати простір. Тому вони працюють із зрячим партнером. Це робить їх вільнішими і дозволяє відчувати свою присутність у світі людей. Практика контактної імпровізації використовується також людьми з паралічем. Одна з основних вправ – приймати на себе вагу партнера без зусилля і якоїсь шкоди для себе. Це вже широко використовується в госпіталях для людей, які повинні перевертати, піднімати і переносити досить важких пацієнтів [2].

Поширення контактної імпровізації стало можливим на початку нового тисячоліття завдяки інтересу людства до усвідомлення усіх сторін свого існування, пізнання і дослідження своєї природи. Стрімке поширення цього напрямку і практикування його серед людей з обмеженими можливостями і частковим паралічем, незрячими, як танцотерапія, підготовка танцівників різних напрямів хореографії, а також як стиль та філософію буття – доводить існування Контактної культури.

Досить поширена помилка – вважати, що на відміну від хореографії контактна імпровізація – це відсутність школи і техніки. Насправді, школа є, але – інша, вона працює на іншому структурному рівні – це, в першу чергу, техніки релаксації і усвідомлення тіла, тонкого відчуття внутрішніх сигналів та імпульсів руху партнера, простору, часу як елементів, що народжують композицію [3].

Якщо танцюристам традиційних напрямів танцювального мистецтва потрібно проводити багато годин біля станка, то імпровізатори, як говорила на своєму класі Ніна Мартін, «проводять багато годин на підлозі, усвідомлюючи зв'язки усередині тіла» [4].

Сьогодні професійні виконавці для підвищення свого кваліфікаційного рівня закінчують вищі навчальні заклади, беруть участь у різних фестивалях і семінарах Європи та Америки, збагачують свій досвід у мистецтві танцю, використовуючи нові принципи, правила, тому все частіше танцівники різних напрямів хореографії звертаються до контактної імпровізації.

Учасники тренінгів з контактної імпровізації набувають універсальних навичок творчого підходу до будь-якої комунікації, вчать слухати себе і іншу людину, відчувати

і дбайливо ставитись до власних і чужих меж, прагнути до взаємної опори як основи стосунків – і усе це в найбільш наочній, такій, що досягається на рівні фізичних відчуттів і приємній формі танцю – спонтанного невербального діалогу.

У контактній імпровізації знахідки в русі виникають як взаємодія законів фізики з живою структурою тіла, які самі по собі не обов'язково викликають найбільший інтерес при спостереженні дуету. Конструюються формальні умови для спостереження індивідуальних спонтанних реакцій на несподівані і незвичні фізичні обставини. Це прояв фізичної історії танцюристів в її глибоко людській виразності, уяви, особливих стратегій виживання і тілесної розумності.

Саме в цьому напрямі приділяється багато уваги усвідомленню свого тіла: його структури, природних принципів руху, дихання, інерції ваги, центру та балансу. Така робота налаштовує тіло як чуйний і надійний інструмент, адже під час тренінгу з контактної імпровізації роблять акцент на роботі суглобів, «вибудовуванні» хребта, налагодженні зв'язків між центром тіла і кінцівками, що загалом і в цілому називається процесом *body-awareness* (тілесного усвідомлення) і дозволяє координувати тіло і свідомість. Власне, в цьому сенсі східні та західні практики не суперечать, а цілком збагачують один одного.

Досвід дотику і руху для професійного танцівника – це основа дослідження особистих можливостей. Відчуття не можуть бути просто станом пасивної стимуляції, а сприйняття – процесом одержання відчуттів. Досвід – це взаємодія між чуттєвим і моторним сприйняттям, саме коли досвід руху інтегрується в навчання – самосприйняття і навколишній світ змінюються.

У результаті цього процесу засвоюються знання через усвідомлення дій, а саме: в кожному конкретному випадку формулюється мета певної дії, зміст діяльності і метод, за допомогою якого досягається необхідний результат.

Також потрібно виділити оздоровчий аспект контактної імпровізації, а також з легкістю можна ідентифікувати її як комунікативну практику, що наближає цей вид мистецтва до психотерапії. Все це дозволяє оцінювати контактну імпровізацію як соціальне явище, і явище, очевидно, значуще.

Контактна імпровізація – це чіткий приклад того, як відкриваються можливості індивідуального сприйняття: чутливість, усвідомленість, здатність відповідати і бути гармонійним з собою і в комунікації з партнером. У контакті змінюється фокус уваги, відбувається одержання нової інформації, відкриваються нові можливості. Зосередження на вазі, на просторі, дотику, тиску, русі, на падінні та підтримці поглиблюють внутрішні зв'язки танцю та акторської майстерності, підтримує творчу свідомість, спонтанність і розвиток фізичних здібностей, як цього вимагає сучасна робота на сцені.

Контактна імпровізація істотно пояснює розуміння органічного руху тіла. Органічний рух – маніфест дії безпосередньо в діяльності розгляду, аналізу фізичних сил навколишнього середовища, зовнішніх умов, серйозності існування важливого впливу, руху, в якому тіло і почуття зайняті, залучені в зусилля з самозбереження, виживання [5].

Контактна імпровізація досліджує і розвиває кілька основних танцювальних блоків.

Сольна імпровізація – індивідуальний танець кожного. Вивчає центр тіла та його зв'язок з периферією, механізми тіла, динаміку руху, зміни положення тіла, переміщення у просторі та допомагає знайти нові можливості тіла, експериментуючи зі сферичним простором.

Дуетна імпровізація – парний танець з використанням різних центрів, для взаємодії та імпровізації. Цей вид імпровізації дає змогу зрозуміти процес підлаштування та роботи на контрасті, обміну ролями та навчає увазі один до одного.

Контактна імпровізація в трійках, четвірках і більше. Цей формат більш складний, мабуть, ніж інші, але і більш цікавий. Різні варіанти взаємодії у великих групах: передбачають можливість бути уважними до всіх учасників в одночасній концентрації на декількох центрах взаємодії, знаходження множинності траєкторій, розбивання на пари чи перетворення на калейдоскоп з танцівників [6].

Учасники контактної імпровізації на основі своїх фізичних відчуттів і переживань вчаться відчувати, тобто осягати без слів і абстрактних понять «контакту», «зустрічі», а просто за допомогою тіла і власних емоцій, як різні, по-своєму унікальні люди можуть бути разом, не заважаючи, не пригнічуючи, але радіючи індивідуальній неповторності один одного.

Універсальні навички контактної імпровізації набуваються в безпечній формі спільної творчості – танці. Адже емоції, що виражаються опосередковано, через танець, позбавляються своєї можливої руйнівної сили як для особистості, так і для контакту. А позитивні емоції, виникають під час танцю завдяки вільному руху, розкріпаченню, живому контакту, можливості самовираження, створюють сильну мотивацію для творчих експериментів з використанням принципів контактної імпровізації в повсякденному спілкуванні.

У контактній імпровізації немає чітких технік, існують провідні лінії, ключові точки, які допомагають початківцям-контактникам навчитися віддавати вагу, відчувати гравітацію, дезорієнтацію, забезпечувати безпекою себе та партнера при падінні, спіралях та розслабленні. В контактній імпровізації сама форма є вчителем. Кожен вчиться їй за допомогою свого власного тіла, накопичуючи інформацію в кожному танці, з кожним новим партнером. Учитель лише направляє цей процес.

Наявність послідовної методики навчання контактної імпровізації, побудованої на переході від освоєння простих технічних елементів до все більш складної взаємодії гарантує учаснику тренінгу не тільки унікальне переживання Контактну, а й здатність відтворювати його поза танцювальним контекстом.

Закладена за часів виникнення контактної імпровізації демократична манера творити залишається базовою особливістю. В контактній імпровізації немає режисерів, хореографів і авторитетів у межах форми.

У сучасному світі одночасно з технічними аспектами розвиваються і художні форми танцювального мистецтва: танцювальний театр, фізичний театр, сучасний балет, танцювальний перформанс, танцювальна імпровізація, соціальні форми танцю і, звичайно ж, відбувається активна взаємодія і взаємовплив танцю та інших форм сучасного мистецтва. Це доводить сучасний розвиток танцювальної культури, в якому контактна імпровізація все більше стає частиною підготовки танцюристів та знаходить своє місце серед інших видів сценічних мистецтв. Отже, контактна імпровізація насправді є феноменом сучасного танцю, але не хореографії, оскільки це більше ніж танець – це філософія душі та тіла.

Таким чином, вищевикладене доводить, що при використанні контактної імпровізації як засобу вдосконалення професійної майстерності можна одержати наступні результати:

- освоєння нових підходів до самопізнання та вдосконалення через підсвідомість;
- розуміння дотику як сенситивної, спільної сфокусованої роботи свідомості і тіла;
- дослідження та розширення можливостей тіла на основі безперервного імпровізаційного потоку;
- підвищення професійного рівня виконавця у гармонійному співвідношенні акторської майстерності та віртуозної техніки;
- сприяє розкриттю внутрішніх ресурсів завдяки більш пильній увазі до фізичних відчуттів, дихання, розслаблення, розтяжці і масажу: розвиває гнучкість, координацію, розширює кінесферу руху;
- вдосконалення дуєтної роботи: розуміння процесу підлаштування та роботи на контрасті, набуття навичок віддавання ваги, відчуття гравітації, дезорієнтації, забезпечення себе і партнера при падінні та акцентування уваги один до одного.

Складність у тому, що здебільшого відсутнє розуміння того, що сутність професії танцівника – це не тільки суто зовнішня діяльність, це обов'язкове розуміння внутрішніх, природних психологічних і психофізичних механізмів.

Етапи вдосконалення майстерності танцівника є саме внутрішньою творчою діяльністю, що реалізується в постійному творчому контакті виконавця з навколишнім середовищем (партнерами, колективом, соціумом). За своєю найглибшою сутністю і психофізичною організацією вона нічим не відрізняється від звичайного людського міжособистісного спілкування. Різниця в діях сторін цього процесу полягає лише в специфіці використовуваних ними індивідуальних комунікативних засобів. А спільність – в єдиній для всіх виконавців експресивній мові, авторському матеріалі і структурі дій, що включають в себе внутрішні (породжують, моделюють), і зовнішні (реалізують, інформативні) операції.

Література:

1. Вандтке Х. Школа Грет Палукки – высшая школа танца [Електронний ресурс] / Х. Вандтке. – Режим доступа: http://www.arteria.ru/tanz_theater/left1;
2. Роджерс Н. Творчество как усиление себя / Н. Роджерс // Вопросы психологии. – 1999. – № 1. – С. 164–168;
3. Величко Е. Контактная импровизация: КИ – техника внутреннего раскрепощения [Електронний ресурс] / Е. Величко. – Режим доступа: <http://www.contactimprovisation.ru>;
4. Импровизация и хореография [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <http://arira.ru/improvizatsiya-i-khoreografiya.htm>;
5. Contact Improvisation: A question? [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <http://www.daniellepkoff.com/Writings/CI%20A%20question.php>;
6. Алехин П. Что такое танцевальная импровизация? [Електронний ресурс] / П. Алехин. – Режим доступа: <http://novadance.ru/articles/10-improvisation/227-что-такое-dance-improvisacion>.