

# Развитие техники импровизации в современной хореографии

## Введение

*Импровизации нельзя  
научить,*

*но ей можно научиться*

*Стив Пэкстон*

Данное пособие знакомит читателя с техникой импровизации в современной хореографии. В нем содержится описание различных упражнений, которые позволяют развивать навыки и умения, необходимые для импровизации. В разделе «Контактная импровизация» представлены исторические сведения, основные принципы этого танцевального стиля.

Цель данной работы - сформировать у обучающихся целостное представление об импровизации, ее особенностях и методах применения в различных направлениях современной хореографии.

Задачи:

познакомить обучающихся с понятием «импровизация»;  
провести параллель между изучаемым теоретическим материалом и практическим на уроках по классическому, народно-сценическому, историко-бытовому и современному танцам;  
развить активное самостоятельное мышление учащихся;  
активизировать познавательный интерес обучающихся к искусству в целом;  
воспитать художественный вкус на примере выдающихся произведений хореографии, музыки и других видов искусств.

Данный материал предназначен для педагогов дополнительного образования, обучающих детей основам современной хореографии. Варианты упражнений могут быть использованы на занятиях в других объединениях художественной направленности.

Импровизация (Improvisus – лат.) – неожиданный. Две важнейшие особенности импровизации: определяющая роль бессознательных моментов в ее возникновении и сиюминутность, мгновенность отклика на внешний импульс. Импровизация развилась за последние двадцать пять лет в мощное явление в танце и театре.

Техника импровизации – техника восприятия импульсов движения и внутренних сигналов, осознание собственного тела, пространства и времени в качестве элементов, из которых рождается композиция. Главное отличие импровизации современного танца от других направлений хореографии – спонтанность, отсутствие прогнозируемой структуры, непрерывное выполнение движений без их повторения.

Импровизация способна породить «чудесную инверсию», когда реализация как бы предшествует намерению, когда рука как бы сама ведет мысль и созданное фиксируется, подхватывается и оценивается автором лишь постфактум. «Парадокс опережения» может стать фактором поразительных, непредсказуемых для самого автора открытий. Импровизация возможна в особом творческом самочувствии, которое сродни вдохновению. Для него характерны высокая степень концентрации внимания, активизация подсознания, пробуждение воображения, интенсивность ассоциативного мышления, снижение самоконтроля. Импровизационное действие осуществляется в русле особого рода неосознанной установки на воображаемую ситуацию, когда исполнитель постоянно реагирует на новые обстоятельства, решает неожиданные задачи, возникающие в его воображении или предложенные партнером по импровизации.

Для импровизации важен психомоторный компонент: мышечная свобода, скорость реакции, гармоничность движения (пластичность, координация различных частей тела, владение центром тяжести), самоконтроль. На пути к творческой свободе, необходимой для

импровизации, встают различного рода препятствия: стереотипное мышление или штампы, блокировки или зажимы.

Танцевальная импровизация не требует предварительных навыков и мастерства. Откуда приходит материал для импровизации? Это взаимодействие ощущений, воображения и памяти. Когда мы действуем с открытым сознанием, когда различные области внутреннего опыта имеют возможность выразиться через тело, голос или слова, именно тогда мы спонтанны.

Двигательная импровизация, существующая в различных формах, – способ добраться до человеческих внутренних импульсов, которые, в свою очередь, лежат в основе театра. В то время как импровизация получала публичное проявление в перформансе, люди открыли для себя, что импровизация неотразима, когда ее видишь, но еще больше – когда ее делаешь.

Техника хореографии – это техника структурирования, построения мира из заранее заложенных, выделенных кирпичиков; техника импровизации – это скорее техника раскрытия, раскрытия потенциальных возможностей пустого пространства.

Импровизация предполагает сотворчество с телом, признание одинаковой значимости предварительно оформленных замыслов и опыта и сиюминутных импульсов. Для импровизации нужно чувствующее и «думающее» тело, причем способ этого мышления кардинально отличен от традиционного вербального дискурса. Такое «думающее тело» скорее присутствовало в древних культурах, основанных на парадигме «единства с природой».

Практика приносит озарение, и импровизатор проживает то, что выражает его тело, то есть ощущения, мысли, воображение, воспоминания и интуицию, не отождествляясь с ними. Они становятся способны воспринимать, но не становиться тем, что они воспринимают. Это

освобождает ото всех идентификаций. Теперь у импровизатора есть выбор. Он может либо соединиться с материалом, либо не соединиться. Так появляется легкость. Импровизатор больше не является заложником собственной истории. Того привычного материала, с которым он живет многие годы. Теперь они могут свободно реагировать на все импульсы, как считают нужным.

Это открытие приносит возможность простить и принять все непростое содержимое собственной личности – собственное «я» видится как конгломерация унаследованных и воспринятых через культуру способов восприятия и поведения. Сложная система, образованная случайным образом. Тело и разум становятся «волшебным сундучком», полным сокровищ, которые просят, чтобы их показали, чтобы с ними потанцевали, спели, позвучали и поделились ими с другими людьми.

Импровизацию можно сравнить с игрой. Именно игра является одним из описаний ощущения импровизации. В стихии игры присутствует непосредственное импульсивное начало, динамика действия, богатая эмоциональная жизнь, выраженная пластически. Это интуитивный, подсознательный поиск новых, свежих приспособлений, сила которых в неожиданности, смелости и дерзости.

### **Упражнения для подготовки к импровизации**

Занятия по импровизации обучают навыкам, но они также требуют навыков и умений. Танцоры должны приучиться, привыкнуть к процессу импровизации, к концентрации и фокусировке. Они должны быть способны видеть и реагировать на то, что они видят.

Эти навыки представлены упражнениями «Зеркало» и «Унисон». Освоив эти элементы, танцоры могут начать приобретать новые навыки и соединять их в своей работе в танце.

При работе с группой, находки сами по себе не так важны, как способность использовать их в совместной работе с другими людьми. Это

начинается с заинтересованности в совместной работе и чувстве доверия к другим членам группы. Упражнения «Активные и Пассивные роли» и «Работа с весом» помогают развить эти качества.

Обязательная подготовка ко всем упражнениям - разминка. Она подготавливает танцоров физически, чтобы они могли двигаться свободно и безопасно. Упражнение разминки «Слово – Действие» помещает танцоров в импровизирующее состояние ума, активизируя память, воображение и способность к подражанию.

#### Разминка «Слово – Действие».

Ведущий называет качество движения. Например: покачивания, растяжки, скручивание, ходьба, бег, падения и подъемы, тряска. Группа придумывает движение в данной категории тремя способами: через спонтанное физическое исследование; через прошлый опыт – движения, изученные в классах техники, выученные в танцах, увиденных спектаклях или в жизненных ситуациях; подражая другим танцорам и используя свои вариации. Танцоры должны сохранять непрерывность движения.

После нескольких минут исследования одной категории движения, ведущий называет другую категорию. Или танцоры могут называть категории, в соответствии с тем, что, как они чувствуют, необходимо для разогрева.

Если это упражнение используется как разминка, то лучше начать с простых движений (покачивание, ходьба, затем бег и растяжки) перед выполнением внезапных движений или прыжков. С помощью некоторых подсказок ведущего это упражнение может также помочь разогреть ум танцоров. Танцоры могут различать воспроизведение уже знакомого материала, открываемый новый материал, подражание чьему-либо движению и создание спонтанных вариаций. Они могут также обратить внимание на переходы между их собственным исследованием и имитацией других людей.

Так как это упражнение простое, ведущий может предложить танцорам поработать с теми областями движения или перформанса, которые нуждаются в большом количестве внимания, таких как качество движения, использование центра, использование всех частей тела, и т.д.

#### **Разминка «Части тела».**

Танцоры встают в круг. Один танцор называет часть тела. Все танцоры двигают этой частью тела, сначала осторожно, затем все более и более активно. Через некоторое время другой танцор может назвать другую часть тела. Танцоры тогда двигают вновь названной частью тела. Таким образом группа проходит по всем частям тела. Танцоры могут повторять процесс движения, когда движение начинается с одной части тела, а затем в него вовлекается все тело целиком.

#### **Разминка «Локомотив».**

Все выстраиваются за одним танцором. Этот танцор двигается по пространству так, чтобы задействовать различные части тела. Через некоторое время другой танцор может встать во главу линии и принять руководство, используя новый вид движения. Движение должно стать постепенно более полным и более энергичным.

Танцоры должны быть внимательными, не спешить, не делать слишком много за короткое время. Танцор, который чувствует, что не готов делать движение со всей группой, может встать в главу линии и начать другое движение, или может исполнять тот вариант движения, который чувствует более подходящим для себя. В течение этой разминки танцоры должны перемещаться по всему пространству, а не только по центру.

**Зеркало.** Основой импровизации является зеркальное отражение движений других людей. Даже в своих простейших формах, когда два танцора лицом друг к другу зеркально повторяют движения, зеркальное отражение выявляет навыки, существенно необходимые для всей групповой импровизации. Способность воспринимать и воспроизводить движение

развивается через точное подражание; способность отвечать без промедления исходит из необходимости двигаться синхронно с партнером; способность сохранять концентрацию поддерживается постоянной фокусировкой танцоров друг на друге; и возникновение нового движения происходит из наблюдения и реагирования на движения других. Так как должна быть воспроизведена каждая деталь, танцоры также получают кинестетическое чувство движения другого. И, в конечном счете, эти навыки наблюдения и реакции - предисловие к групповой импровизации, в которой танцоры, видят и воспринимают все, что происходит в это время, независимо от размеров группы.

Процессы ведения, следования и взаимодействия свойственны всей импровизации. Упражнения на отзеркаливание дают возможность испытать все эти роли и затем развивать их. Как только танцоры приобретают некоторую способность отражать друг друга, они могут начать играть с разными вариациями этих движений. Они также получают возможность отзеркаливать большее число танцоров одновременно через «групповое зеркало».

Эти упражнения являются центральными в импровизационном процессе и могут быть неоднократно повторены. Они могут даже использоваться перед началом каждого сеанса, служа ментальной и физической разминкой для последующих импровизаций.

#### **Упражнение «Зеркало».**

Танцоры делятся на пары, встают друг напротив друга. Один из них – ведущий, другой – ведомый. Когда ведущий движется, ведомый отражает каждое движение так точно, как это возможно. Цель – достигнуть такой согласованности движения, чтобы наблюдатель не мог различить, кто ведет и кто следует. Ведущий должен сосредоточить свое внимание на том, чтобы двигаться четко, чтобы ведомый сохранял связь, а задача ведомого –

чувствовать связь его движений с движениями ведущего. Через несколько минут танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

**Вариация.**

Лидерство переходит между двумя танцорами. Смена может происходить в быстрой последовательности, так, что даже сами танцоры не смогут определить, когда эта смена происходит. Один из танцоров также может оставаться на время лидером. Ни один из танцоров не должен специально выбирать, сохранять ему лидерство или избегать этого.

Чтобы сделать зеркальное отражение максимально точным, ведущие должны двигаться достаточно медленно и избегать внезапных движений. Они должны смотреть на своих партнеров и партнерши, будучи зеркальным отражением, смотрят на ведущих. Танцоры не обязаны оставаться на одном месте. Они могут перемещаться вдоль зеркала, приближаться или отдаляться от него. Они не должны, однако, двигаться сквозь зеркало. Они должны точно знать, где проходит зеркальная плоскость.

Упражнение "Зеркало" служит нескольким основным целям. Оно приучает танцоров смотреть друг на друга; требует, чтобы танцоры тщательно и бережно наблюдали и воспроизвели движения. Смена лидерства стимулирует гибкость в начинании и следовании движениям: навык, который является центральным в групповой импровизации.

**Упражнение «Зеркало 2».**

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре – ведущий. В каждой паре ведущий движется и партнер отзеркаливает его движения. Иногда ведущий движется так, чтобы партнер мог повторить все в точности. Иногда он может двигаться быстро или с акцентами. Ведомый не должен позволить этому смутить себя, но должен отзеркалить и эти изменения, уверенно создавая ритмическую вариацию. Танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

**Упражнение «Зеркальное отражение с вариациями движения».**

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре – ведущий. Ведущий делает несколько движений, которые легко отзеркалить и несколько движений более трудных для отражения. Когда движение становится слишком быстрым или сложным, чтобы отразить его в точности, ведомый может выполнять их последовательность или сократить движение или создать вариацию. Что бы танцор ни выбрал, он должен поддерживать полноту и непрерывность движения на всем протяжении танца.

Ведущий может также предлагать моменты неподвижности или повторять свои движения, позволяя партнеру более полно развивать вариации. Танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

**Вариация.**

Танцоры делятся на группы по три или четыре. В каждой группе один танцор становится ведущим, в то время как другие отзеркаливают с вариациями движения. Ведомые могут найти также способ реагировать на вариации каждого из них.

Замечая реакции своих ведомых, ведущему легче решить, когда повторять движения, а когда вводить новые мотивы.

**Упражнение «Групповое зеркало».**

Подготовка: линия, пересекающая центр пространства, обозначает зеркало. Ее можно нарисовать мелом или положить ленту для наглядности.

Половина танцоров – зрители. Остальные делятся на пары. Один из танцоров в каждой паре – ведущий. Все ведущие начинают с одной стороны зеркала, а их партнеры – на противоположной.

Ведущие двигаются, их партнеры отзеркаливают так точно, как могут. Ведущие могут взаимодействовать друг с другом, обращая особое внимание на пространственную согласованность группы в целом.

Ведущий может меняться ролями с партнером всякий раз, когда захочет, приблизившись к зеркалу, дотронувшись ладонью до ладони

партнера и поменявшись местами через зеркало. Таким образом, все ведущие всегда остаются по одну сторону зеркала.

Это упражнение работает лучше всего, когда есть большой диапазон движения, чем был возможен в упражнении "Зеркало". Ведомые должны стараться воспроизвести все наилучшим образом.

Это упражнение может быть ограничено фокусировкой на отдельных навыках. Например, танцоров можно просить обратить особое внимание на рисунок танца, уровни или ритм.

**Унисон.** Двигаться в унисон с другими – это особое удовольствие, возможно, потому что порождает чувство согласия и поддержки – или анонимность.

Унисон, подобно зеркальному отражению, является упражнением по имитации. Однако, предлагая массовое движение, унисон проще и не требует такого личного вовлечения, чем более интимное «зеркало». Он смещает фокус внимания вовне. Движение также свободно распространяется в пространстве, не ограничиваясь мнимым зеркалом. Это означает, что танцоры могут исследовать использование пространства в различных контекстах, не затрагивая сложные двигательные комбинации. Простота движения группы в унисоне делает использование пространства ясно видимым. Практика тщательного наблюдения и точной имитации необходима в изучении движения, в танцклассе или на репетициях. Это также основа всей работе в групповой импровизации, которая зависит от наблюдения за другими людьми и реакции на их действия.

**Упражнение «Цепочка имен».**

Подготовка: каждый танцор составляет короткую танцевальную фразу, которую нужно сопроводить названием своего имени. Имя может быть произнесено во время движения, до него или после. Танцоры могут играть с ритмом и громкостью, произнося свое имя. Они не должны шептать его застенчиво.

Все танцоры стоят в круге. Танцор, назначенный ведущим, начинает. Он или она представляет свою фразу, сопровождая ее своим именем, скажем, «Пегги», и повторяет ее еще раз. Затем вся группа повторяет движение и звук в унисон.

Второй танцор повторяет фразу «Пегги» со звуком и добавляет его собственное движение и имя, например, «Мосс». Он повторяет обе фразы. Затем все повторяют звук и движение в унисоне. Этот процесс продолжается: Пегги, Мосс, Филипп, Холли...

Ведущий может прервать цикл и начать снова со следующего человека, если последовательность становится слишком длинным для запоминания.

Вариации.

Использование имен помогает новой группе познакомиться. Но это упражнение можно также выполнять, используя любое звуковое сопровождение или в тишине.

### **Упражнение «Унисон в группе».**

Группа собирается вместе в пространстве, все лицом в одном направлении. Танцор, который окажется во главе группы, начинает двигаться. Другие двигаются в унисон с этим танцором. Если направление движения (и, следовательно, группы) изменяется, так же меняется и ведущий.

Ведущим всегда становится человек, который не может видеть остальных. Если два танцора, стоящие рядом, не уверены, кто из них должен вести, они должны решить этот вопрос по возможности быстрее. Когда ведущий наклоняется и фокус внимания перемещается назад, тот, кто находится на противоположной стороне группы, становится ведущим. Танцоры должны стремиться к гладким переходам от ведущего к ведущему, прерывая движение как можно меньше. Группа должна всегда стараться поддерживать унисон.

Ведущие должны всегда помнить, что другие стремятся следовать им и выбирать соответствующие движения. Однако не следует оставаться на

одном месте. Группа может двигаться через пространство и менять уровни. Другие танцоры могут менять место внутри группы во время перемещения, так чтобы ведущими становились разные люди, а не только те, кто находятся на внешнем крае группы.

Вариации.

Танцоры делятся на группы по три человека в каждой. Если пространство позволяет, все трио могут быть в пространстве одновременно. Каждое трио строится в треугольник, все три танцора лицом в одном направлении. Танцор, стоящий спиной к двум другим, является ведущим.

В этом формате, ведущие могут исследовать диапазон движений, за которыми можно следовать. Они могут перемещаться и использовать любую динамику движения. Ведомые подражают как можно точнее.

Когда ведущий поворачивается к одному из танцоров, лидерство переходит к этому танцору. Танцоры должны в конечном итоге экспериментировать со все более и более частой сменой ведущих.

Упражнение «**Следование за двумя ведущими**».

Часть группы – зрители. По крайней мере, пять танцоров находятся в пространстве. Два танцора выбираются ведущими. Танцоры распределяются так, чтобы каждый мог видеть, по крайней мере, одного из ведущих.

Ведущие двигаются, как пожелают, оставаясь спиной к ведомым. Ведомые могут подражать любому из ведущих. Они могут следовать то за одним, то за другим по собственному усмотрению, поддерживая непрерывность движения во время этих переходов.

Ведущие играют важную роль, определяя не только движение, но связи между двумя группами. Они могут противопоставлять уровни или скорость, или оставлять одну группу на месте, в то время как другая перемещается, или устанавливать двигательный диалог между двумя группами. Ведущий может также быть неподвижен какое-то время.

Ведомые определяют размер и расположение групп. Они также создают неожиданные моменты, когда переходят от одного ведущего к другому. Эти переходы должны происходить довольно часто, так как они - наиболее интересная часть этой импровизации.

#### Упражнение «Три группы в унисоне без ведущих».

Танцоры делятся на три группы, не обязательно равные по размеру. Каждая группа движется в унисоне, позволяя руководству переходить среди членов группы. В каждой группе танцор, который не может видеть остальных становится ведущим. Три группы должны взаимодействовать между собой, согласуя или противопоставляя форму, динамику, скорость, рисунок.

В любое время любой танцор может перейти от одной группы к другой. Однако не совсем, так как одна группа может со временем уменьшиться до единственного танцора. Танцоры должны найти способы поддержать непрерывность выступления при изменении групп.

Танцор должен быть всегда готов к тому, что человек, за которым он следует, может присоединиться к другой группе в любой момент. Танцор тогда должен выбрать, оставаться ему в прежней группе или поменять ее.

**Активные и пассивные роли.** Чтобы импровизировать как группа, танцоры должны относиться с доверием к физическому телу и физическому аспекту движения. Они не должны бояться физического контакта друг с другом и должны знать, каким образом контактировать безопасно и как их взаимодействие может передавать идеи движения.

Упражнения, приведенные ниже, связаны с ролями инициатора и ведомого в буквальном, физическом смысле. Это является подготовкой к обмену инициативой, который происходит, когда танцоры наблюдают друг друга и реагируют в движении на действия друг друга.

#### Упражнение «Движение с закрытыми глазами».

Все танцоры закрывают глаза и поворачиваются вокруг своей оси несколько раз, чтобы потерять ориентацию в пространстве. Затем танцоры

двигаются в пространстве, исследуя пол, стены, мебель. Они могут исследовать пространство через медленные движения, так чтобы безопасно чувствовать себя с закрытыми глазами.

Если два танцора сталкиваются друг с другом, они могут взаимодействовать некоторое время, оставаясь с закрытыми глазами.

Даже в знакомом пространстве танцоры могут сделать открытия относительно размера или формы пространства, или расположения объектов внутри него. Это упражнение также готовит их к упражнению на доверие, приведенное ниже.

#### **Упражнение «Ведение танцора с закрытыми глазами».**

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре закрывает глаза. Партнер должен вести его в пространстве. Вначале это следует делать медленно. Если позволяют условия, ведущий может вести своего партнера смелее, например, бегом, кружась, садясь и вставая.

Два ведущих в любой момент могут поменяться партнерами. Ведомые должны оставаться с закрытыми глазами, так чтобы не знать, кто ведет их в данный момент. Танцоры должны стремиться двигаться легко и непрерывно, даже меняя партнеров.

Танцоры могут меняться ролями ведущего и ведомого двумя способами. Ведомый может открыть глаза и встретиться с глазами ведущего, который затем закрывает глаза; или ведущий может коснуться лба своего партнера, который открывает глаза, в то время как ведущий закрывает их.

#### **Упражнение «Активные и пассивные роли в дуэтах».**

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре активен; другой пассивен. После каждой из первых четырех процедур, танцоры должны поменяться ролями и повторить упражнение.

1. Активный танцор – скульптор: придает различным частям тела своего партнера новые положения. Пассивный танцор должен позволить делать это, не сопротивляясь и не добавляя своих движений.

2. Активный танцор дает импульсы движения своему партнеру. Например, качнуть руку своего партнера, толкнуть его бедро собственным бедром, или толкнуть плечо партнера рукой. Партнер должен двигаться следуя только этому импульсу, не сопротивляясь и не добавляя собственного движения. После каждого движения активный танцор должен позволить своему партнеру остановиться перед следующим импульсом.

3. Как и раньше, активный танцор дает импульсы движения своему партнеру. На этот раз партнер несколько расширяет свое ответное движение, инициированное импульсом. Снова, активный танцор позволяет своему партнеру останавливаться перед тем, как дать следующий импульс.

4. Активный танцор дает импульсы движения своему партнеру, который теперь преувеличивает свой ответ, создавая более растянутую фразу движения, или делая большое движение в ответ на маленький импульс.

5. Танцоры постоянно обмениваются активными и пассивными ролями. Кроме того, каждый раз, когда танцор получает импульс от партнера, он может выбирать, один из четырех уже исследованных четырех путей реагирования. Это может, как соответствовать видимому намерению партнера, так и преднамеренно контрастировать с ним.

Во время этого упражнения активный танцор должен не только инициировать движение партнера, но также превратить собственные действия в танец. Он может также иногда останавливаться, придавая своему телу позу, соотносящуюся с позами партнера.

Танцоры в пассивной роли должны быть внимательными, чтобы не опережать своих партнеров, а только перенимать от них импульсы движения. Так они смогут почувствовать вес собственного тела, его инерцию и импульсы.

Большинство танцоров любит это упражнение из-за физического контакта и возможности потолкать других людей вокруг.

### Упражнение «**Активные и пассивные роли в группе**».

Здесь может действовать вся группа целиком, или часть группы. В последнем случае оставшиеся могут быть зрителями. Используя навыки активности и пассивности, полученные в предыдущем упражнении, танцоры могут по желанию выбирать активную или пассивную роль. Они должны учитывать действия всей группы, решая перейти от одной роли к другой. Пассивный танцор может преподнести сюрприз партнеру, внезапно становясь активным.

Активные танцоры могут относиться ко всем остальным, как к пассивным танцорам. Несколько активных танцоры могут вместе участвовать в перемещении одного пассивного. Танцоры должны исследовать возможности группового рисунка из неподвижных тел.

Это упражнение забавно, как и предшествующее, а также усиливает интерес к созданию композиционных решений.

**Работа с весом.** Количество физических контактов в танце значительно изменилось за эти годы и в студиях и на сцене. Не так давно большинство балетмейстеров обозначали контакт жестом, а не касанием. В семидесятых годах, с появлением контактной импровизации, основанной на обмене весом между танцорами, люди стали поднимать, толкать и тянуть друг друга в движении.

Работа с весом предлагает танцорам использовать их тела и работу с весом, чтобы обеспечить, в буквальном смысле, обмен опытом движения.

### Упражнение «**Работа с весом для двух танцоров**».

Танцоры делятся на пары. Они могут начать работать с партнерами, равными по размеру.

1. Партнеры стоят лицом друг к другу, носок к носку, держась обеими руками (правая рука в левой руке партнера, левая - в правой). Они отклоняются друг от друга, создавая баланс между ними. Сохраняя это

отклонение, танцоры медленно садятся, затем медленно встают. Все время их руки должны оставаться натянутыми, плечи откинута больше, чем бедра

2. Держа руки таким же образом, оба танцора отклоняются друг от друга. Один танцор садится, в то время как другой продолжает стоять, поддерживая вес своего партнера. Сохраняя натяжение между ними, танцоры меняются ролями, создавая эффект качелей. Они могут повторять это в устойчивом темпе.

3. Партнеры лицом друг к другу, носок к носку, держатся правыми руками. Они отклоняются друг от друга, садятся и встают. Затем то же, держась левыми руками. Танцоры могут установить живой, устойчивый ритм приседаний и вставаний с переменой рук в высшей точке. Партнеры должны сохранять равновесие между ними, ни один из них не поддерживает только собственное равновесие. Момент смены рук - только приостановка, не статическая точка.

4. Прислонясь спиной к спине, танцоры сцепляют локти и садятся. Они могут передвинуть ноги вперед, чтобы сесть. Они должны передвигать ноги как можно меньше, так, чтобы принять вес, когда танцоры встают вместе, оставаясь в положении спиной к спине.

5. Танцоры могут исследовать другие позиции равновесия между ними. Они могут пробовать соединяться различными частями тела, например, лодыжками или отклоняться, обхватив рукой талию другого. Они могут также находить равновесие, прислонясь друг к другу, пробуя различные точки контакта. Оба танцора должны держать равновесие таким образом, что при разрыве соединения между ними оба упали бы.

Не обязательно, чтобы партнеры были одинаковыми по размеру. Танцоры могут повторить некоторые упражнения с партнерами больше или меньше себя.

**Упражнение «Падения и подхваты».**

Танцоры делятся в группы по три. В каждой группе, двое стоят приблизительно на четыре шага друг от друга, лицом друг к другу. Третий танцор стоит между ними, лицом к одному из них. Этот танцор поочередно падает назад, подхватываемый человеком позади, и вперед, подхватываемый человеком спереди. Он должен держать свое тело натянутым, не позволяя ему провисать.

Подхватывая кого-то, танцор должен вначале держать руки достаточно близко к себе, ладони раскрыты. Он должен подхватить человека выше пояса, делая шаг назад с согнутыми коленями, и затем поставить партнера вертикально. Танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

Это упражнение делается, чтобы почувствовать и принять часть веса другого, а также развить физическое доверие среди танцоров. Если танцоры не опытни в этом виде работы, они могут делать это упражнение в парах, подхватывая друг друга и ставя вертикально.

### **Упражнение «Работа с весом в группе».**

1. Группа танцоров встает в круг, держась за руки. Каждый отклоняется из круга, находя равновесие внутри группы, хотя ни один из них не поддерживает индивидуальное равновесие.

2. В том же самом круге, танцоры могут качаться и сдвигать свой вес.

Через некоторое время танцор может покинуть свое место в круге и переместиться в другое место, и снова присоединиться каким-либо образом, не обязательно руками. Он должен снова обрести свой баланс. Группа может перестраиваться в другие конфигурации кроме круга, всегда сохраняя взаимодействие веса между танцорами, даже при передвижении, если это возможно.

3. Танцоры могут стоять или двигаться в пространстве. Время от времени один танцор подходит к другому, и они делают ряд упражнений на равновесие, описанных выше. Это должно быть выполнено без слов, просто

чувствуя, что происходит между двумя танцорами. При случае, большая группа может соединяться вместе для группового баланса.

#### **Упражнение «Парные этюды».**

Все танцоры делятся на пары. Каждая пара исследует способы взаимодействия, используя на практике работу с весом и активными и пассивными ролями.

После этого пары имеют 5-10 минут, чтобы подготовить сценку, этюд для показа другим. Это не должна быть жесткая схема движений, но, по крайней мере, должна иметь начало, середину и конец, а точное содержание может быть импровизировано по ходу представления.

Танцоры по очереди показывают свои дуэты. Если начинающие танцоры стесняются, несколько дуэтов могут выполняться сразу.

#### **Контактная импровизация**

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. Этот танец – прежде всего общение партнёров друг с другом на языке тела, приводящее к совместным переживаниям и открытиям.

В процессе танца два человека двигаются вместе, в соприкосновении, поддерживая спонтанный невербальный диалог на основании своих кинестетических ощущений, то есть, сконцентрировав внимание на тончайших изменениях и переносах веса и инерции – своих и партнёра, - на поиске взаимной опоры и баланса. Они импровизируют, общаясь на языке прикосновений, вращаются, взлетают и прыгают друг на друга, используя все поверхности тела для поддержки собственного веса и веса партнёра и сохраняя мягкость и бережное отношение друг к другу, чутко прислушиваясь к настрою партнёра.

Танец направляется желанием партнёров сохранять или не сохранять физический контакт и продолжать поиск взаимной опоры. Они не знают заранее, куда приведёт их движение. По мере осознания ощущений веса, инерции и баланса они учатся расслабляться, освобождаться от лишнего мышечного напряжения и отказываться от намерений и установок, противоречащих естественному ходу вещей. 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.

#### Немного истории контактной импровизации

В январе 1972, во время пребывания на Гранд Юнион, конференции в Оберлин Колледже, Стив Пэкстон, танцор Джадсон Чарч (Нью-Йорк), работавший ранее с одним из известнейших хореографов в стиле модерн – Мерсом Кэннингемом, показал работу, в которой он и еще 11 танцоров, в течение 10 минут непрерывно сталкивались, валялись, прыгали и бросали друг друга. Эта работа была названа «Magnesium» (Магний). Она явилась своего рода началом развития контактной импровизации.

В июне 1972 Стив собрал 15 лучших атлетов, которые обучались у него год или два, для исследования принципов и возможностей коммуникации выявленных в «Magnesium». Первая неделя была проведена в репетициях. Во время второй по пять часов в день они публично демонстрировали рабочий процесс в галерее Джона Вебера в NYC.

Надо сказать, что многие идеи уже существовали до этого, Release-technique, айкидо и некоторые другие методы применялись Стивом Пэкстоном в преподавании. Кроме того были найдены упражнения для развития ощущений, связанных с полетом, поддержками и развития навыков владения этими экстремальными формами. Требуемая для этого физическая сила изыскивалась в результате «правильных», то есть наилегчайших рефлекторных действий, связанных скорее с внутренними ощущениями, чем

с внешней формой. В этих обстоятельствах ранее заученная техника движения скорее мешала, чем помогала достичь требуемого. Это была идея, для которой было необходимо как минимум два человека. Это не было ни борьбой, ни сексом, ни бальным танцем, хотя и содержало некоторые элементы, которые напоминали обо всем этом. Эта работа - исследование способности сознания слиться с телом в настоящем моменте, способности сознания оставаться «здесь и сейчас» при непрерывном изменении внешних условий. Исследование развилось в новый технический подход, требующий работы как непосредственно с физическим телом, так и с мыслительным процессом, воображением. Необходима работа с кинетическими образами, которые точно соответствуют движению и являются для тела истинными.

Эта новая работа нуждалась в собственном названии, чтобы можно было ссылаться на него без нежелательных параллелей. Новая форма была названа контактной импровизацией.

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 организуя выступления. Атмосфера выступлений была неформальной: без музыки, специального освещения и костюмов, зрители вокруг, дуэты и трио чередующиеся с сольными танцами. В продолжающийся диалог о развитии контактной импровизации вскоре включились сотни других индивидуумов и групп.

### **Принципы контактной импровизации.**

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 неизвестно, 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, импровизационное самочувствие, игровое начало – мощная сила, развивающая воображение и чувственное восприятие, непосредственность и композиционное мышление. Импровизация выстраивает живые отношения между партнерами, между исполнителями и публикой.

Импровизатор раскрывает историю, но теперь эта история может быть непоследовательной, похожей на сон, рождаться из воображения импровизатора. Мастерство импровизатора состоит в том, чтобы, ориентируясь на свое тело, следовать за содержанием импровизации, как бы это содержание не проявлялось через движение, слова или звуки.

## Список литературы

1. Никитин, В.Ю. Модерн джаз-танец [Текст] / В.Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2000. – 202 с.
2. Панферов, В.И. Пластика современного танца [Текст] : учебное пособие / В.И. Панферов. – Челябинск, 1996. – 104 с.
3. Пряхина, О.В. Пластика движений [Текст] / О.В. Пряхина - М. : ГОУ ЦРСДОД, 2003. – 75 с.
4. Раздрокина, Л.Л. Танцуйте на здоровье! [Текст] : танцевально-игровые тренинги / Л.Л. Раздрокина. - Ростов н/Д : Феникс, 2007. - 157с. : ил. - (Психологический практикум).
5. Руссу, Н.В. Импровизация в хореографическом искусстве. Определение специфики [Текст] / Н.В. Руссу // Актуальные проблемы социокультурных исследований: сборник научных статей молодых ученых. – Кемерово : Изд-во КемГУКИ, 2006. - С. 219 -226.