

Міністерство освіти і науки України
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра хореографії

**«CONTEMPORARY DANCE»:
формування школи; теорія і методика викладання**

**Конспект лекцій з курсу
«Теорія і методика викладання сучасних форм танцю»**

Для студентів спеціальностей: 024 «Хореографія»; 6.0202 «Хореографія»

Розробники: кандидат мистецтвознавства, старший викладач кафедри хореографії
Погребняк М.М.; магістрант групи Х-68 Рязанов О.В.

Полтава – 2010

ББК 85.32-8
УДК 78.085.3(043.3)

Затверджено на засіданні кафедри хореографії
14 червня 2010 р., протокол № 19.

Рецензенти:

Шариков Денис Ігорьович – кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри театрального мистецтва Інституту телебачення, кіно та театру Київського міжнародного університету;

Полянська Галина Миколаївна - кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри культурології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

Рекомендовано до друку вченою радою Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
Протокол № 13 від 24 червня 2010 р.

Погребняк М.М., Рязанов О.В. «Contemporary dance» формування школи; теорія і методика викладання». Конспект лекцій. – Полтава: Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, 2010. – 70 с.

Пропонований конспект лекцій допомагає осмислити сутність традиції «contemporary dance», як однієї з форм стилю «модерн» у хореографії. Зміст конспекту дає уявлення про значення термінів «contemporary dance», «школа «contemporary dance»»; культурно-історичні передумови виникнення цієї традиції; етапи формування її школи; естетико-теоретичні засади та методику викладання. Конспект лекцій розрахований для викладачів, аспірантів, магістрантів та студентів вищих навчальних закладів педагогічного та мистецького спрямування.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ТЕМА 1. «Contemporary dance»: значення терміну, визначення поняття «школа «contemporary dance»».....	6
ТЕМА 2. Естетико-теоретичні засади школи «contemporary dance».....	7
2.1. Передумови виникнення і стильова типологія танцю «модерн».....	7
2.2. Сутність «системи виразності» Ф. Дельсарта.....	10
2.3. Техніка «рухомої пластики» Е. Жака-Далькроза	12
2.4. Логіка технічних принципів «contemporary dance» як однієї з форм танцю «модерн».....	21
ТЕМА 3. Генеза та становлення школи «contemporary dance»	23
3.1. Професійні передумови виникнення лондонської школи «Contemporary dance».....	23
3.2. Школа «Денішон» - перший інститут танцю «модерн».....	28
3.3. Формування техніки та характерні риси індивідуальної «школи Марти Грехем»	29
3.4. Становлення європейської школи «contemporary dance».....	31
ТЕМА 4. Теорія і методика викладання «contemporary dance».....	32
4.1. Теоретичні основи техніки «contemporary dance».....	32
4.2. Методика викладання «contemporary dance».....	40
ВИСНОВКИ.....	53
ДОДАТКИ.....	54
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	66
ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ.....	69

ВСТУП

Протягом ХХ ст. в практиці розвитку мистецтва танцю відбулися показові зміни, які вплинули і на його теоретичні концепції і на пошуки формального вираження певних концептуальних ідей. Ці зміни були пов'язані з активізацією кризових явищ економічного, соціально-культурного, екологічного, демографічного характеру наприкінці ХІХ – початку ХХ ст., коли в основному завершилось формування глобальної цивілізаційної системи.

В останні десятиріччя ХІХ – початку ХХ віків в європейській художній практиці, у тому числі і хореографічній сценічній культурі відбувається процес втрати реалістичним мистецтвом домінуючих позицій і одержує розповсюдження стиль «модерн».

Одночасно, класичний танець, як мова сценічної хореографії, рухаючись шляхом нарощування технічної віртуозності та драматизації, тобто в зворотному напрямі від художнього пізнання світу, глибинного споглядання, виявився не спроможним задовольнити духовні пошуки митців та сучасного глядача.

Сьогодні, на межі другого-третього тисячоліть, коли танець «модерн» у різноманітті його різновидів нараховує майже 100 років свого розвитку, можна стверджувати, що він став чи не найвпливовішим стильовим напрямком сучасної сценічної хореографії.

Якщо після 1934 р. – року офіційного прийняття методології соціалістичного реалізму, що стало результатом ідеологізації соціальних і культурних процесів у Радянській Росії (до складу якої входила Україна), - йде процес «розмивання» нереалістичних художніх напрямів взагалі та стилю «модерн» зокрема, то зміни, що почали відбуватися у нашій країні після розпаду СРСР, здобуття Україною незалежності у 90-х рр., сприяють процесу подолання культурної ізоляції і входження до загальносвітового культурного простору та поновленню перерваного вітчизняного культурно-модернізаційного процесу 10-30-х рр. ХХ ст.. Тому сучасний етап розвитку вітчизняного хореографічного мистецтва характеризується підвищеним інтересом артистів балету, балетмейстерів балетного театру та керівників аматорських колективів до пошуків та досягнень зарубіжних хореографів у галузі теорії та практики танцю «модерн» та його різноманітних форм у тому числі «contemporary dance». Представники творчої інтелігенції беруть участь у міжнародних конкурсах, фестивалях, семінарах з сучасної хореографії, а також самі організують їх в Україні. Вітчизняні вищі учбові заклади мистецького та педагогічного спрямування вводять до своїх навчальних планів курси вивчення з теорії, методики викладання та практики зарубіжного «contemporary dance». Крім того, він практикується в навчальному процесі у мережі шкіл естетичного виховання та аматорських студій.

Таким чином традиція «contemporary dance» у вітчизняній хореографії стає складовою частиною національного культурного процесу. Тому, потреба збереження національних культур в умовах глобалізації диктує активізацію пошуків шляхів трансформації загальносвітового досвіду в галузі сучасної сценічної хореографії на національному ґрунті і створення умов для формування *самобутньої національної школи*, що спиралася б на минулі вітчизняні досягнення і стала б

виразником *національного духу та світобачення*. Для цього, насамперед, виникає необхідність теоретичної підтримки митців, яка б зробила можливим грамотне і свідоме використання технології сучасного танцю у навчальному процесі при підготовці балетмейстерів, артистів, вчителів хореографії, в роботі з професійними і аматорськими танцювальними колективами.

Цим зумовлено посилення інтересу науковців до питань теорії та історії сучасної хореографії. Так М.М. Погребняк вперше у світовому мистецтвознавстві надає цілісну картину функціонування танцю «модерн» у художній культурі ХХ ст. [25]. О.І. Узагальненню напрямків сучасної хореографії присвячено працю Д.І. Шарикова [31]. В.В. Пастух аналізує проблеми генези танцю «модерн» у Східній Галичині 20-30-х рр. ХХст. [24]. Ідея синтезу мистецтв та його ролі у розвитку танцю «модерн» обговорюється Д.П. Бернадською [3]. Сутність теорії Ф. Дельсарта та Е. Жака-Далькроза розглядає мистецтвознавець М.М. Шкарабан [32]. Вивченню «феномена А. Дункан» та проблемам театрального «модерну» присвячена робота К.А.Добротворської [9].

Разом з тим у науковій літературі відсутнє чітке визначення терміну «contemporary dance» і етапів формування школи, методика його викладання та оцінка виховного значення. Даний конспект лекцій допоможе осмислити сутність традиції «contemporary dance», як однієї з форм стилю «модерн» у хореографії. Зміст конспекту дає уявлення про значення термінів «contemporary dance», «школа «contemporary dance»»; культурно-історичні передумови виникнення цієї традиції; етапи формування її школи; естетико-теоретичні засади та методику викладання.

ТЕМА 1

«Contemporary dance»: значення терміну, визначення поняття «школа «contemporary dance»»

Термінологія, пов'язана з сучасним танцем у мистецтвознавстві ще не є усталеною. Тому магістрант використовує поняття «сучасний танець» як об'єднуючу назву для всіх стильових напрямків і течій театрального і соціального танцю які виникли на початку ХХ ст.. Термін «contemporary dance» набув вжитку у Європі у 60-х рр. ХХ ст.. Цей термін має два значення. У широкому розумінні «contemporary dance» це європейський варіант терміна «танець «модерн» [25, 164].

Термін «танець «модерн»» означає певну естетико-філософську та художньо-естетичну практику, що здійснюється у відповідності до визначеної вище сукупності „філософсько-світоглядного”, естетичних і технічних принципів. Невідповідність хореографічного твору одному з цих принципів робить неможливим віднесення його до стилю "модерн" [25, 56].

1. “Філософсько-світоглядний” принцип є основним формотворчим чинником танцю "модерн" і полягає у прагненні безпосереднього пізнання суті речей, явищ, особистостей, відкриття їхнього “лику” засобами руху у відповідності до філософсько-світоглядних переконань митця [25, 56].
2. Естетичні принципи: відмова від умовностей історичних та побутових, повна свобода форм [25, 56].
3. Технічні принципи: колапс, ізоляція, поліритмія, поліцентрія, імпульс, релаксація, напруження [25, 56].

Індивідуальну практику такого роду називають індивідуальним стилем [25, 56].

Індивідуальний стиль, що створює *традицію* у вигляді ліній послідовництва, або створення методик, теорій, навчальних закладів і таке інше, або сукупності цих чинників, називається *індивідуальною школою* танцю "модерн" [25, 56].

А термін *"школа танцю "модерн"* означає збереження та розвиток певної *естетико-філософської* та *художньо-естетичної традиції* у відповідності до вищеназваних принципів за такою схемою: *світогляд—>практика—>традиція—>школа* [25, 57];

Таким чином, нами виявлено друге значення терміну «contemporary dance», що означає одну з форм стилю «модерн» у хореографії, яка зберігає і розвиває *естетико-філософську* та *художньо-естетичну традицію* лондонської школи «Contemporary Dance», заснованої у 1966-му році в Лондоні.

ТЕМА 2. Естетико теоретичні засади «contemporary dance»

2.1. Передумови виникнення і стильова типологія танцю «модерн»

Народження нових форм сценічної хореографії наприкінці XIX ст. було стимульовано глибокою кризою західноєвропейської цивілізації та культури, що була пов'язана, насамперед, з руйнуванням засад раціоналістичного світогляду і появою ірраціоналізму, з такими суспільними явищами, як: поява тоталітарних режимів та прояви песимізму по відношенню до творчих можливостей людини у перспективах розвитку цивілізації. Передумови виникнення стилю "модерн" у художній культурі та, зокрема, у хореографії, які породжуються сукупністю чинників суспільного розвитку. Найтісніше стиль "модерн" пов'язаний з такими соціальними чинниками: промисловий і технічний прогрес, розвиток суспільної думки, філософії, науки, літератури. З них починається становлення стилю та його рух. Взаємодія "модерну" з промисловим та технічним розвитком кінця XIX - початку XX ст. є радше опосередкованою, ніж прямою. У XIX ст., з одного боку, досягає найвищого рівня розбіжність між мистецтвом та технікою, з іншого - пробуджується та стверджується ідея естетичної самоцінності "чистої" техніки (Кришталевий палац, Ейфелева башня). Без технічних нововведень, застосованих у названих витворах, стиль "модерн" у архітектурі, на думку Д. Сараб'янова, не зміг би народитися. Таким чином, шляхи промисловості та мистецтва перетнулися у межах стилю "модерн".

Характерною рисою часу стало поєднання у одному "культурному шарі" різнорідних явищ і тенденцій. Один бік "настроїв часу" полягав у тому, що з новою силою відродилися ознаки романтизму (меланхолія, іронія, песимізм). Другий проявлявся в проповіді здоров'я, в прагненні бути відкритим до життя. Мрія про колективізм, "організацію народної душі" дивним чином межує з проявами суб'єктивізму, з крайніми формами індивідуалізму, вираженням якого став, зокрема, культ власного будинку. В ті роки надзвичайно популярним виявилось гасло: "Мій дім - моя фортеця". Сам Ван де Вельде уявляв собі ціле місто, утворене з будинків - фортець.

Панестетизм, який став однією з передумов стилю "модерн", був підготований XIX ст. і на межі століть став ужитковою концепцією. Ця концепція знаходила собі місце і у широких колах "масового користувача", і в глибоких шарах елітарної художньо-філософської думки.

Межа століть стала часом меценатства, бурхливого росту різного типу художніх організацій. Ідея Р. Вагнера про суспільний устрій на зразок художніх організацій переросла на цей час у самостійну соціальну передумову нового стилю. Нові художні організації набували різноманітних форм: колонії (Дармштадтська та ін.); братства (Вангогівський дім у Арлі та ін.); села (Надьбанья в Угорщині, Абрамцево, Талашкіно у Росії); об'єднання ("Світ мистецтва"). Одночасно з'являлись різнорідні фірми, художні магазини, ательє, які приймали замовлення на художні вироби. Створювалися передумови для глобального входження стилю у повсякденність.

Більш посередній вплив на становлення і розвиток нового художнього стилю мали нові філософські системи і концепції ідеалістичного спрямування, що прийшли на заміну позитивізму, який слугував світоглядною основою багатьом напрямам художньої творчості середини та другої половини XIX ст. Такими філософськими концепціями стали різні "варіанти "філософії життя", фрейдизм та інші. "Філософія життя" перенесла акцент філософської думки з проблем гносеології на проблеми самого світу та життя, які пізнаються в їхніх засадах інтуїтивним шляхом. Естетична та філософська думка на початку XX ст. ("філософія музики" Ф. Ніцше і Шопенгауера; інтуїтивізм А. Бергсона) проголошує інтуїтивну або екстатичну природу художньої творчості і приймає у якості носіїв творчого начала екстатичні духовні акти, як вихід за межі природного та соціального до "потойбічного світу". А. Ф. Лосев вважав ключем до ідеального пізнання культивування такого типу сприйняття, який об'єднував би абстрактний, позачуттєвий спосіб пізнання та чуттєву його форму. Таким чином, світова художня культура XX ст. характеризується неоміфологічною спрямованістю. При цьому, наприклад, у Шопенгауера та Ніцше особлива роль надається саме музиці: "...я роблю висновок про здатність музики породжувати міф..." і танцю: "природня істота повинна знайти собі символічний прояв..., довершений танковий жест, що ритмізує усі члени" [33, 373]. Представник російської релігійної філософії В. Солов'йов шлях до пізнання бачив в органічному синтезі різних способів пізнання емпіричного, філософсько-раціонального та містичного. Співставляючи ці положення з явищами мистецтва стилю "модерн", на думку М. Погребняк, можна засвідчити однорідність цих явищ попри те, що вони належать до різних галузей культури. "В стилі "модерн" чітко бачиться культ стихії, інтуїтивного, спонтанного - ніби непідвладного розумному началу" [28, 29].

Наприкінці XIX ст. почалось "оновлення" релігії, захоплення буддизмом, теософією і антропософією. Такий "релігійний еклектизм", що панував на межі століть, знаменував прагнення суспільства, яке пережило період раціонального позитивізму, знову досягти іраціонального. Це не могло не позначитись на мистецтві і на характері його нового стилю.

Однією з найважливіших культурних передумов стилю "модерн", на думку Д. Сараб'янова, можна вважати символізм. *Символізм* як філософська світоглядна концепція знаходить своє вираження у практиці мистецтва у формах стилю "модерн". За словами Д. Сараб'янова - "...символізм - світоспоглядання, стан душі, поведінка художника" [28, 38]. Найважливішим аспектом світобачення символізму, що було сприйняте і засвоєне авангардом, є пріоритет інтуїції, безсвідомого над раціональним. Велику роль для розвитку "модерну" відіграла розробка символістами теорії міфу, який вони тлумачили як "рухомий символ" (В. Іванов). Концепція неоміфологізму була популярна у мистецтві "модерну" - і в архітектурі, і в живописі, в танці і у прикладних мистецтвах.

Характерною ознакою цієї доби стає розуміння мистецтва як типу філософування, а також ідея єдиної художньої мови, де був би розкритий глибокий внутрішній художній синтез мистецтв.

Дослідники вважають, що головним плацдармом, на якому виникла та осмислювалась ідея синтезу мистецтв, була Німеччина. Ця ідея полягала у створенні універсального твору, в якому б знайшли відображення найвищі смислові категорії шляхом сполучення та переосмислення усіх видів мистецтв. При цьому мистецтва об'єднуються навколо музики як "найвищого ритмічного мистецтва". Шопенгауер у роботі "Світ як воля і уявлення" інтерпретує світ, як музичний твір, а музику, як засіб пізнання світу: "Припустимо, що стало можливим дати досконале вірне, повне і таке, що досягає найменших деталей, пояснення музики, або відтворити у поняттях те, що вона виражає; це одразу виявилось б достатнім відтворенням і поясненням світу у поняттях..." [33, 373]. Цю ж ідею створення організованого естетичного середовища розвивав Морріс. Значне місце він відводив архітектурі. Ідеї синтезу висував також Г. Земпер, який акцентував увагу на створенні предметно-просторового середовища і надавав великого значення прикладним мистецтвам, вважаючи, що їхній розвиток випереджає розвиток архітектури. Лінія Земпера-Морріса одержала практичний розвиток у мистецтві "модерну". У Росії поняття синтезу мистецтв пов'язане, насамперед, з ім'ям П. Флоренського.

Своєрідною історичною передумовою стилю "модерн" у хореографії, на нашу думку, стали художні напрями, які передували "модерну" і започаткували відкриття Сходу, а також прояв "модерну" в архітектурі, живописі, музиці та інших видах мистецтва на межі віків.

Архітектори повставали проти симетрії і регулярних норм містобудування на користь незвичайних художніх ефектів, динаміки і пластичної текучої пластики мас, уподібнення архітектурних форм органічним природним явищам (будівлі А. Гауді, В. Орта та ін.).

В музиці нову орієнтацію представили Вагнер, Дебюсі, Мусоргський, Скрябін [28, 34]. Головне місце в цьому русі, за В.Кандінським, займає Шенберг, який "...вводить нас до нового царства, де музичні переживання є вже не акустичними, а чисто психічними. Тут починається "музика майбутнього" [25, 43]. Спроби оновлення танцю шляхом відходу від "умовного жесту", що, за Ж. Новером, є "поганий до смішного" [23], призвели до започаткування нового стильового танцювального напрямку - танцю "модерн". Одна з засновниць танцю "модерн" А. Дункан у своїй школі збиралася навчати дітей їхнім власним рухам („безумовному жесту"), а не вмінню „покірно наслідувати рухи вчителя". Для цього вона застосовувала свою „головну теорію", згідно з якою „основне джерело будь-якого руху, вихідна точка будь-якої сили - душа" [12, 23]. Тому вона, як і інші представники танцю "модерн", ставила за мету пробудити в учнях саме смак до філософування, вважаючи техніку не те що другорядною, але похідною „внутрішнього руху", тобто ставилася до свого мистецтва, насамперед, як до певної естетико-філософської практики.

Основний принцип такої практики названо М.М. Погребняк «*філософсько-світоглядним*» [25, 56]. Він полягає у намаганні безпосередньо пізнати суть речей, явищ, особистостей засобами руху у відповідності до філософсько-світоглядних переконань митця [25, 56], або, за О.Івановим, „...ставання річчю або явищем, невербальним проникненням вглиб, яке не має кінця і завершення. Таким чином,

творець, йдучи геть від зовнішності і обличчя дійсності, вічно залишається на межі між глибиною та поверхнею, йдучи за хвилиною, породженою таємничим внутрішнім ритмом" [16, 156].

Естетичними принципами танцю "модерн" є: відмова від умовностей історичних та побутових; повна свобода форм [25, 56].

Ідея Ф. Дельсарта про "безумовний жест" та система "рухомої пластики" Е. Жака-Далькроза стали основою техніки і композиції танцю "модерн" та його різновидів і форм, у тому числі школи «Contemporary Dance» [25, 56].

Ці ідеї обумовили логіку технічних принципів танцю "модерн", які відомі під назвами: *"колапс", ізоляція, поліцентрія, релаксація, поліритмія, імпульс* [25, 56].

2.2. Сутність «системи виразності» Ф. Дельсарта

Предтечею та найвидатнішою постаттю в історії розвитку танцю «модерн» небезпідставно можна вважати Франсуа Дельсарта (1811-1871). Ще у 1839 році він почав навчати принципам руху та виразності. Ця дата є першою у хронології танцю «модерн». Певний того, що акторське мистецтво підкоряється суворим математичним законам, Дельсарт створив систему, що класифікувала жести та рухи й обґрунтовувала їх залежність від емоційного змісту. Дельсарт вивчав пластичну виразність дітей, дорослих та психічнохворих. Досліджував її сутність – різноманітні внутрішні стани та душевні рухи людини. Він встановлював природну залежність і відповідність цих станів до жестів та поз, що їх зовнішньо виражають. Він старанно добирав жести, намагався систематизувати їх за смисловим значенням, емоційним забарвленням. Нарешті, Дельсарт, створив школу основних рухів, яка дозволила безкінечну множину змін та сходин завдяки сполученням, діленням і, особливо, протиставленням рухів рук та ніг. Критерії виразності рухів він вбачав у відповідності їх сили та швидкості до певного емоційного стану і говорив: *“Мистецтво є знання тих зовнішніх прийомів, якими відкривається людині життя, душа та розум – вміння володіти ними та вільно направляти їх. Мистецтво є пошук знаку, що відповідає би сутності.»* [5, 3]. Тобто, Дельсарта мало цікавили *“умовні знаки”*, здобуті людьми впродовж довгих років цивілізації. Він справедливо вважав, що закономірності смислу умовних знаків необхідно шукати, скоріш за все, у історії розвитку даного народу, а не серед загальних законів виразності людського тіла. А відтінки значення умовних жестів розкривають суть не тільки того, що ми хочемо виразити, але і наше ставлення до даної ситуації, до нашої дії, до партнера. І виявляється, що різні люди, виражаючи одну й ту саму сутність різними умовними знаками, відтінки цієї сутності виражають схоже. Тому він був переконаний, що тільки *звільнений від умовності та стилізації жест, породжений безпосередньо емоційним посланням*, жест, *“що видає”*, а не *“показує”*, жест, що про його зміст ніхто ні з ким не домовлявся, жест *“безумовний”* – здатний правдиво відтворювати різні відтінки людських переживань. Такий жест напряду характеризує *індивідуальність* людини. Дослідження велося ним у трьох напрямках: семіотика, статика, динаміка.

Дельсарт шукає не просто новий метод, а *формулу*, формулу виразності людини. І працюючи зі своїми учнями, щодень перевіряє її правильність. В основу його формул ліг *трикутник, тріада* : *«В людині існує живодайна сила... яка є*

самим буттям, ця сила *життя*... Вона викликає в нас світлий принцип... цей розумовий принцип, що уможлиблює з'явлення самого блиску життя, є *духом*... А третя сила міститься в її поєднанні... Ця чудотворна, світлодайна сила, яка є в нас, - *душа*» [8, 7]. Отже, ця тріада – тіло-життя, душа і дух, або розум – зводиться до поєднання трьох в одному, подібно до християнського постулата про триєдиного Бога (рис. А.1).

Яким чином ця тріада проявляється в людині, «об'єкті мистецтва»? Один із його учнів вказував, що оригінальність курсу Дельсарта полягає в тому, що вчитель постійно звертається до трьох мов: «Мови афективної, органом якої є голос; мови еліптичної, яка виражається жестом; мови філософської, яка передається артикульованим словом» [8, 7].

Іншими словами, тілесним проявом є жест («еліптичне»вказує, мабуть, на «красиву»змієподібну літеру «S»Вільяма Хогарта), душевним проявом – сам голос, а духовним – текст, мовлення чи спів. Ці «три мови», або за словами Дельсарта – «три категорії знання», утворюють наступну тріаду: Від занять тілом розвивається Семіотика, від вправ на духовні сили розвивається Онтологія, і, нарешті, від взаємопоєднаних вправ тіла і душі впливає Естетика». На фізичному рівні – тріаді «чудотворних, світоданих сил» («еліптична мова») відповідатиме інша тріада, «динамічний апарат»: торс-кінцівки-голова. «Мова афективна» передаватиметься тріадою «вокального апарату»: гортань-легені-ротова порожнина. І, відповідно, за функціонування «філософської мови» відповідатиме «ротовий апарат»: язик-губи-піднебіння. Отже, перший принцип, за яким формується «система виразності» - лінійний: одна тріада відтворює іншу, на інакшому рівні.

Другим принципом системи є розчленування складових тріади. Дельсарт стверджує, що кожен основний елемент системи містить в собі ознаки двох двох інших складових і себе самого. Скажімо, голова, яка виступає ментальним аспектом виразності, піддається поділу на три складові: потилиця (ментально-вітальні можливості вираження), рот і нижня щелепа (ментально-емоційні можливості вираження), очі і лоб дублюють свій аспект (ментально-ментальні можливості вираження). Рука, яка в «динамічному апараті» проявляє емоційний, афективний аспект, теж трьохскладова: рух, який починається в передпліччі, буде емоційно-вітальним, в лікті - емоційно-емоційним, і в кисті руки – емоційно-ментальним.

Таким чином, у зв'язку з тим, що кожен основний елемент системи складається з трьох частин, ми отримуємо дев'ятиступінчасту формулу, яка, коли примінити її до тіла-життя, душі та розуму, матиме такий вигляд.

Тіло-життя:	Душа:	Розум:
Життєве Життя	Душевна Душа	Розумний Розум
Душевне Життя	Життєва Душа	Життєвий Розум
Розумне Життя	Розумна Душа	Душевний Розум

Цю формулу Дельсарт назвав Accord de Neuvieme (Акорд дев'яти). Далі Дельсарт стверджує, що основні складові частини людини як об'єкту мистецтва – тіло-життя, душа і розум – проявляються по-різному. Будується це твердження на

різних напрямках, векторах діяльності людини, а саме – *від себе, до себе* і, нарешті, *в собі*. Іншими словами: рух від центру до периферії, рух від периферії до центру, і стан рівноваги. Дельсарт вводить свої технічні терміни для означення цих рухів і стверджує, що тіло-життя – ексцентричне, дух, або розум – концентричний, а душа нормальна, тобто перебуває в рівновазі.

Що ж до самих рухів, жестів («...вся людина, як жест» - писав він у своєму щоденнику), то вони теж містять в собі ознаки двох інших складових і самих себе. У цьому випадку Акорд Дев'яти виглядатиме так.

Ексцентричне	Концентричне	Нормальне
ексцентро-ексцентричне	концентро-концентричне	нормально-нормальне
ексцентро-концентричне	концентро-ексцентричне	нормально-ексцентричне
ексцентро-нормальне	концентро-нормальне	нормально-концентричне

Дана теорія була широко розповсюджена наприкінці XIX початку XX століття в Європі та США, де широко пропагував ідеї свого вчителя Стил Макей. Ідея Дельсарта про співвіднесеність руху та музики одержала розвиток у творчості іншого великого теоретика та практика сценічного руху Еміля Жака Далькроза, який вважається творцем ритміки (еуритміки) чи ритмічної гімнастики.

2.3. Техніка «рухомої пластики» Е. Жака-Далькроза

Жак-Далькроз абсолютизував ритм, вважаючи його сполучною ланкою між тілесним рухом та безтілесною музикою. Усім відомо, що музика так само як і різноманітне звучання світу, є невидимою. Ми можемо бачити речі, істот, які видають звуки, але не якості і не рисунки сполучень самих звуків. Однак у прадавні часи, при первинному синкретизмі мистецтв, музика та спів обов'язково супроводжувалися рухами та мімікою співаків. У стародавній Греції музика, слово і танець утворювали гармонійну єдність. В античній культурі, що встановила закономірності європейського віршування, терміни поетичної метрики свідчили про зв'язок слів, читання поезії - з рухами людини, з танцем. Так термін “стих” (ряд, рядок) походить від слова “стихос”, що передавав образ ходіння. Слово “період”, що означало “круговий хід”, теж стало терміном поезики.

У більш давніх культурах – давньоєгипетській, етрусській – музика виражалася та фіксувалася рухами пальців рук, - хірономією. Знавці - хірономісти руками підказували музичний текст співакам та музикантам (це можна бачити на староегипетських зображеннях). Для мудреців та жерців стародавніх цивілізацій IV-III тисячоліття до н.е. – шумерської, староіндійської, староегипетської, старокитайської - музика мала космічне значення і сприймалася у відповідності до безперервного і різноманітного руху (“звучання”) Космосу. Антична культура успадкувала подібні уявлення та узагальнення їх у концепції гармонії світу та музики, як мікрокосмосу. Саме тоді народилося поняття еуритмії. Ще Платон говорив, що всяке життя потребує такого “благоустрою” – еуритмії (діалоги “Протагор”, ”Держава”) [44]. Аристотель у роботі “Про будову світу” писав про природну необхідність руху з еуритмією, тобто з “благозвуччям”.

Це поняття отримало обґрунтування у теорії ритмів у середні віки. Християнський богослов Августин Аврелій у своєму трактаті “Про музику”(IV ст.) висунув ідею про те, що кожна дія нашого розуму робить деякий ефект у тілі і розробив теорію “розумних” ритмів. Знання, з його точки зору, передається кінетичним почуттям. Найчастіше духовні істини та цінності можна пізнати тільки за допомогою *ритуального танцю*. Августин стверджував, що основними видами ритму є ритми звуку, ритми відчуття, ритми виконання, *ритми пам’яті*, ритми, що судять. Останні, у свою чергу, складаються з *ритмів почуттів* і *ритмів розуму*. При цьому *ритми розуму* перевершують усі інші ритми, є безсмертними і ними керує тільки Бог. Люди реагують на ритм *інтуїтивно*, а ритмічну активність містить у собі танець. Августин певним чином використовував ритм тіла, який керує танцем. *Ритми, що судять*, за його теорією, оцінюють ритмічне і безладне, і, таким чином, призначають “правильні” танцювальні рухи.

Спираючись на поняття «евритмії» Еміль Жак-Далькроз вважав, що «в нас живе внутрішній голос, який ніколи не змовкає цілком, який супроводжує всі наші потаємні думки. Ми не тільки прислухаємося до цього голосу, але і вся наша увага зосереджується на цьому чудовому другому нашому «я», яке вдруге розповідає нам про вже пережитих нами враження. З цим голосом можна порівняти *ритм*, який може бути *вироблений вихованням*, і щоб стати нашою *новою свідомістю*. Рухи стають більш *витонченими* і *одухотвореними* у міру того, як зближуються з *духовним життям особистості*» [15, 105].

На початковому етапі в основу ритміки (еуритміки) та ритмічної гімнастики Далькрозом було покладено позаемоційне відтворення музичного ритму рухами людського тіла. Поступово прості вправи, створені Жаком-Далькрозом, стали складнішими і враховували не тільки музичний ритм, але й будову твору, розвиток мелодійної лінії, гармонію, поліфонію, динаміку, фразування. У системі еуритміки кожна ритмічна вартість відтворювалася специфічним жестом, а різні частини людського тіла створювали свого роду пластичний контрапункт, в якому рухи виконавців відповідали окремим музичним голосам чи фактурним лініям. Своєю методикою митець розвивав і удосконалював у заснованій ним школі ритміки у Хеллерау (1910-1914 р. р.). Його педагогічний метод містив ритмічну гімнастику, розвиток “абсолютного слуху”, музичну пластику та імпровізацію.

Ритм, на думку Жака-Далькроза, повинен створити реформу у вихованні, ритм здійснить возз’єднання мистецтв. Він казав, «що ми знову побачимо розквіт грецької оркестрики і вигукнемо разом з Лукіаном: «Що може бути прекрасніше видовища, яке *загострює всі здатності нашої душі, змушує гармонійно звучати все наше тіло*, передає музику рухами, зливає воедино жваві звуки флейт і скрипок з вигинами і позами гармонійних тіл, яке, кажучи коротше, чарує одночасно очі, вуха і розум!» [15, 112]. Ритм, за Далькрозом, є серією зв’язаних рухів, які формують ціле і можуть бути повтореними. Мінімальна кількість рухів, які б утворили ритм, - два. Існує ціла серія ритмічних дій людини, які, щоб стати вільними, тобто автоматичними, не можуть обійтися без певних підготовчих вправ, предмету самої гімнастики, яка формує частину загального виховання тіла.

Основою всякого ритмічного руху є рух механічний. Рух, викликаний поданням розуму і велінням волі, від цього одного, ще не стає ритмічним.

Жак-Далькроз вважав, що «воля бере участь у момент виникнення і припинення руху, але вона не створює *ритміки рухів*. Уявлення про ритмічний поділ часу утворюється за допомогою рівномірних м'язових напружень, тобто ритму, *закладеного в нас самою природою*» [15, 75].

Кожному видимому руху передуює, скажімо так, прихований рух, тобто м'язова напруга, яка відповідно до темпу ритмічного руху протікає більш-менш швидко; знаходиться вона у зворотному відношенні до сили руху: при важких ритмічних рухах, що вимагають великої затрати сил, напруга проходить повільніше, при легких – швидше.

Тільки тоді, коли м'язи і члени цілком освоюються з цим рухом, коли вдасться робити його без особливої участі мозкової діяльності, - замість довільного, *свідомого руху з'явиться рух автоматичний, несвідомо-ритмічний*. Кожен м'яз при русі як би підтримується іншими м'язами, тобто, іншими словами, рух складається з співпраці багатьох м'язів. Для того, щоб рух був дійсно доцільним, дійсно гармонійним, ритмічним і пластичним, потрібно навчити кожен мускул за допомогою підготовчих вправ точно затратити той ступінь напруги, яка потрібна при згинанні і розгинанні, і вступати в дію в потрібний момент. Гармонійно - ритмічний рух є результатом ретельно врегульованої співпраці окремих м'язових енергій, і так як кожний окремий рух, так само як і цілий ряд рухів, можливий лише за умови необхідної підтримки з боку тулуба, то само собою зрозуміло, що *все тіло повинно пристосовуватися до всіх окремих рухів в ім'я законів гармонії, а значить в цілях пластичного ритму*.

Попри те, повсякденна освіта навіть не чинить спроб створити більше ритмів, аніж потрібно для життя, що відповідає сучасним стандартам. І коли ми опиняємося за межами наших звичних обставин, то відкриваємо, що ми не використовуємо *певні природні ритми*: вони не проявляються більше спонтанно, тому що, по суті, стали непотрібні стилю нашого життя.

Гігієнічна і атлетична гімнастика, за Жаком-Далькрозом, поновлюють значну частину природних ритмів тіла, які, здавалося, вже втрачені назавжди, але, коли ми піддамо аналізу людський організм, то побачимо, що всі його рухи не залежать винятково від дії м'язів і що природній ритм, виражаючи *певний стан свідомості, стає менш правильним або вільним, якщо ментальний стан є пошкодженим*. Спонтанні ритми тіла співпрацюють з ментальними ритмами. Коли трапляється зміна *ментального ритму*, - задля поновлення рівноваги, - ритм тіла мусить видозмінюватися. На жаль, рівновага поміж двома ритмами зазнає, зазвичай, компромісу через нервову протидію. Таким чином, *непоінформований ритм тіла* не може адаптуватися до *ментального ритму*; розум бореться з матерією. Як наслідок, - безпорядок у всьому організмі, дисгармонія різних частин людини, *зникнення психофізичних здатностей*, їх повної свободи дії.

Ритмічна гімнастика Жака-Далькроза пробує встановити зв'язки поміж *інстинктивними тілесними ритмами і ритмами, утвореними почуттями або волею*. Ритм є найнеобхіднішим компонентом як гігієнічної, так і інтелектуальної

або артистичної гімнастики. Будь-які погані новини, будь-які емоції безпосередньо виливаються на діафрагму, спричиняючи стискання. Скільки триває стискання, стільки змінюється пульс серця, погіршуються *ментальні ритми* та перемішуються всі *активні ритми*. Певні вправи на розслаблення дають нам змогу швидко повернути діафрагму в свій звичний стан, і всі наші *природні ритми звільнюються*. Баланс органічного ритму залежить від сили, потрібної нам для звільнення деякої часткової діяльності, відсутність ритму якої спричиняє пошкодження *ритму цілісності*. Тому, ми можемо себе запитати: чи передбачає звичайна освіта можливість *розпадання природних ритмів дитини*, крім гарантування реакції на кожен з них окремо, - начебто для того, щоб прийняти позицію для *гармонізації ритмів*, навіть невідомих для них самих, - і крім інстинктивного опору будь-якому тимчасовому браку гармонії. Цю проблему намагався розв'язати Е. Жак-Далькроз.

За Далькрозом, *гармонійність рухів* це - узгоджена м'язова діяльність членів, що породжує округлені ритми, пристосування всього тіла до окремих рухів. Для того, щоб рухи були гармонійними, природними і граціозними, вони повинні відображати дану *індивідуальність*. Рухи повинні перебувати у відповідності з *природними нахилами* та *характером кожного індивідуума*.

Жак-Далькроз міркував, що всі рухи в природі - політ птахів, біг чотириногих тварин, граціозна гнучкість всіх їхніх членів, дають нам враження неповторної досконалості. Нас захоплюють саме *простота* і *природність* цих рухів. Олень, почувши шарудіння і відчувши небезпеку, всю свою тривогу виливає у зміні пози. Все його тіло випрямляється, голова при підіймається і повертається у той бік, звідки почувся шум: він прислухається. Такий вираз почуття буде досконалим, в ньому немає надмірної напруженості, немає натягнутості, динаміка і рівновага цілком гармонійні. Кожний суглоб підкоряється волі без коливання і без зволікання! Зміна рухів відбувається швидко і пластичний акцент суворо ритмічний і за ним слідує повна нерухомість. Жодного зайвого руху. Весь вигляд і поза повні *експресії*. У цьому напрямку, на думку теоретика, ми повинні виховувати пластичні рухи дитини. Виключаючи за допомогою ритмічної гімнастики зайві рухи та регулюючи і вдосконалюючи *раціональний рух*, ми досягнемо чисто формальної (фізичної) *природності і простоти*. Крім того, можна зробити приємне спостереження, що уважне виконання впливає на вираз обличчя учня. Цей факт, помічений на публічних виставах Жака-Далькроза багатьма видатними художниками, показує, що таке виховання веде до *природності і простоти*, що відбиваються на *зовнішності*.

Зіткнення з природою за допомогою зору, слуху і дотику породжує в нас враження часу і простору та встановлює зв'язок між *істотною* і неживою природою. *Індивідуальність* кожного позначається в його манері дивитися, слухати, відчувати й рухатися. Тіло служить необхідним знаряддям для вираження *душевного життя*. Орхестика як би відображає відносини між живою *людською душею* і неживою, мертвою природою. Зміст цього мистецтва полягає в образах фантазії, але засоби його реальні: час, простір, повітря, світло і *людина* з його *душею*.

Його вправи були трьохскладовими: 1) з допомогою «гоп» - команди, яка дається несподівано і спонукає до *спонтанних фізичних ритмів* кожної частини тіла; 2) постійні звернення до *зосередженості*, що поменшує шкідливі наслідки

несвоєчасних ритмів і підсилює *корисні ритми*, - результат досягається у встановленні рівноваги поміж нервовими центрами і м'язовими зусиллями; 3) гармонізація функцій тіла і думки, - це уможлиблює вільну гру і вираження фантазії та почуттів через задоволення і приємний спокій, який настає після вправ.

Ці вправи повинні були супроводжуватися сигналами або командами, ціль яких тримати тіло і розум "під натиском", з тим щоб робити чи то рухи, чи то раптові зупинки, чи ж комбінації зупинок і рухів, які б призводили до того, щоб розум вибирав собі з усіх м'язів найнеобхідніші для акції, що вимагається, і тримав інші м'язи в без руху; виховувати нервову систему таким чином, щоб команди, які передаються розумом, могли бути зіграними - негайно і цілісно; пов'язувати або руйнувати запропоновані ритми; пов'язувати і чергувати *спонтанні та підконтрольні розуму ритми*; впливати на розум не відбивною силою інстинктивних ритмічних рухів тіла через вольові центри; - словом *свідомими зусиллями проникнути в підсвідомі сили*.

Команди подавалися як сигналами, так і словами, - це пряма і безпосередня імітація, або швидка асоціація рухових ідей учня, підконтрольна жестами чи позиціями вчителя, а також його *слова* впливатимуть на учня і спонукатимуть його до дії. Ці два типи команди, так чи інакше, діють лише на волю або тренують рефлекторну дію; як наслідок, вони виховують тільки *свідомі сили учня*. Ця частина ритмічного виховання, ціллю якого є проникнення в *підсвідомість*, може звертатися і до більш потужного засобу, ніж слово чи сигнал, - до *музики*, найвищого ритмічного мистецтва, збудливого і заспокійливого, яке впливає не тільки на нервову чутливість, а й безпосередньо на почуття.

Жак-Далькроз вважав, що «від свого народження, музика занотовувала ритми людського тіла, повним та ідеалізованим звуковим образом якого вона є» [26, 18]. На протязі всіх віків вона була основою людської емоції. Музика може бути передана не тільки звуком і гармонією, але і рухами і ритмом, і виходячи з цього його відчуття, як першооснови, тільки й можна прийти до розуміння тісних відносин між звуками і рухами. Різноманітні візерунки поліфонії відібуваються в розмаїтті сполучень одночасних рухів тіла. Вдалі трансформації музичних ритмів з одного століття в інше дуже близькі до трансформацій характеру і темпераменту, які при звучанні музичної фрази будь-якої композиції оживляють весь ментальний устрій того періоду, коли вона була написана; і, через асоціативність ідей, всередині наших тіл пробуджується м'язове відлуння або відповідь фізичними рухами, нав'язаними соціальними звичаями і обов'язками того періоду. Коли б ми заново відкривали в тілі всі ритми, які воно забуло, ми мусили б не тільки запропонувати йому як зразки трясучі, дикі ритми грубої музики, але також поступово підлатати їх вдалим трансформаціям, якими час наділив ці елементарні ритми. Таким чином, на цих уроках майстер ритмічної гімнастики, за Далькрозом, мусить робити більше, ніж використовувати перкусійні інструменти, наприклад, негритянські чи індіанські. Також він мусить бути до кінця ознайомлений з елементами *мелодики і гармонії*; він мусить бути музикантом в повному розуміння цього слова.

Бо *ритмічний рух* облагороджується *мелодикою і гармонією*. Вони збуджують організм стимулюють енергію м'язів, підсилюють *силу уяви*. Досвід початкових шкіл,

вважав теоретик, навчив нас, що ритми, які *відбиває* руками майстер чи *вистукує* його паличкою до підлоги, діти можуть зімітувати з неймовірною точністю і розумінням, але у даному випадку дітей не спонукають до *закінчених ритмів* та їх впорядкування; але, в той час, коли діти грають на фортепіано, «...дух радості по краплі вливається в тіло та розум і сила відкриття зазнає стимуляції». Звичайно немає необхідності в тому, щоб діти перебували під впливом музики протягом всього уроку, яка позбавила б їх свободи контролю і зробила їхні завдання надто легкими; а отже краще, «...якщо музика не звучить постійно під час уроку чи вправ... необхідно, щоб майстер звертався, коли він цього забажає, до цієї вищої форми стимуляції» [14, 19].

Отож, важливим за методикою Жака-Далькроза, є те, що вправи мусять бути деталізованими, розподіленими і впорядкованими таким чином, *щоб розумова частина* ніколи не домінувала над *фізичною*, і кожній спробі розчленувати або зв'язати не *спонтанні рухи* - повинні передувати вправи, спрямовані на створення *автоматичних рухів*, породжених «дитячими» *природними ритмами*; з самого початку вони мають бути настільки «*живими*», що постійне додавання нових або забутих ритмів діятиме на дітей, як захоплюючий відпочинок, і врешті-решт, майстер повинен пропонувати половину вправ у формі гри.

«Будь-який рух, який ми маємо виконати в запропонованому *tempo*, вимагає попередньої м'язової підготовки, особливо якщо ми хочемо повторити його в різних *tempo*» [14, 21]. *Лінія*, окреслена тілом в запропонованому просторі та часі, стає коротшою або довшою в залежності від частки енергії, необхідної для виконання цього руху. Відрізок часу, за який частина тіла здійснює рух в запропонованій величині *м'язової енергії*, стає *довшим* або *коротшим* в залежності від простору, який вона проходить. Крім того, кожна модифікація простору, тривалості чи сили здійснює вплив на рівновагу тіла так, що воно, безперечно, повинно чинити цілу серію коректуючих м'язових дій, які або допомагають, або перешкоджають. Будь-яка *помилка* в передачі *мозкового рішення* призводить до *анархії в м'язовій системі*. Будь-які спротиви з боку нервової системи чинять негативний вплив на мозок, а помилка мозку порушує нервову систему. Словом, багато факторів нашого життя і руху діють спільно. Отож, на такий принцип мусить спиратися, за рекомендаціями теоретика, і *спеціалізоване використання елементарного ритмічного руху*.

На думку Жака-Далькроза, вправи більшості систем гімнастики не переслідують жодних інших цілей, окрім дотримання точності та правильності руху в рамках певних визначених проміжків часу. До цього вони містять суттєві метричні інструкції. В інших системах *спонтанні та інстинктивні ритми* є предметом більшої уваги, але вивчення *природних зв'язків* поміж *м'язовою динамікою* та *законами розподілу часу*, не чинить ефективного впливу на учня, щоб він став майстром своїх моторних навиків, і не вказує на *доцільність рухів*, яких треба уникати або, навпаки, -відтворювати. Тіло, яке перебуває під постійним тиском, повинно також постійно знаходитися в русі, який не потребує надмірних зусиль, у згоді з ідеєю, яка народжується в мозку; тіло повинно реагувати без спротиву на спонтанні імпульси фантазії: і навпаки - інстинктивні ритми тіла, звільнені від

інтелектуального контролю, повинні збагачувати уяву та збільшувати прояви волі та бажання.

Криза академічного балету на початку ХХ ст. призвела до того, що на думку Жака-Далькроза:

1. Танцюристи, виключно зайняті своїми акробатичними штуками, своїми «па» і вигинами тіла, не дають собі труда погодити їх з ритмічними намірами композитора.
2. Композитори, цілком поглинуті своєю музикою, більше не намагаються створити нові ритмічні сполучення. Це пояснюється їхнім незнанням танцю.
3. Балетмейстери, виключно віддані мистецтву вимислювати комбінації рухів тіла, не дбають про те, щоб танцівники передавали сенс лібрето.
4. Лібреттисти цікавляться тільки своїм літературним матеріалом і не вигадують ні оригінальних положень для танцівників, ні моментів для музично-свіжих ритмічних комбінацій. Отже, нам доводиться «...задовольнятися «растерпанними» творами, в яких лібрето, музика і танці не підходять один до одного, так як часто для того чи іншого «па» можна дати іншу музику, а для нової музики - підібрати «па», вже використані в інших балетах» [15, 109].

Мета танцю викласти думки в виразних ритмічних фігурах, знайти для них вираз, з ясністю втілити найскладніші поняття [15, 107].

Жак-Далькроз пропонує наступні шляхи вирішення проблеми відновлення «живої і рухомої пластики», для відтворення якої необхідно привити нові звички руху, знайти свіжі пластичні комбінації. Для досягнення цієї мети він:

1. Вивчав *засоби переходу* від стану повного м'язового розслаблення, (наприклад, в лежачій позиції) до різноманітних позицій витягнутого тіла: присідання, позиція стоячи, спочатку без а потім з вертикальним витягуванням рук.
2. Вивчав (в стоячій позиції) *вплив дихання* на різні частини організму, з точки зору динаміки і простору; а також дослідження зв'язків поміж дією дихання на розтягування та стиснення членів тіла під час вокальних еманаций звуку, - чи то спів чи мовлення.
3. Вивчав *баланс в позиції стоячи*; відправні пункти для орієнтації в навколишньому просторі за допомогою розслаблення певної м'язової групи; контрасти ваги поміж окремими органами тіла.
4. Вивчав *взаємодії* (в позиції стоячи) *поміж тілом і різноманітними частинками простору*, де тіло являє собою центр. Ввів поняття «дистанції» від центру до периферії. Градація простору в горизонтальних, вертикальних і нахилених лініях. Вивчав криві лінії. Вивчав зв'язки поміж амплітудою жестів і часом, необхідним для проходження прямих або кривих ліній.
5. Вивчав *різноманітні засоби переміщення, центру гравітації тіла* на інше місце у просторі під впливом почуття, емоції чи волі. "Хода" тут розглядається ним як послідовність різних позицій рівноваги, пристосованих до різних типів інтенсивності м'язового напруження і різних станів тіла. Різноманітні контакти підлоги і ступні, ноги і ступні, тіла і ступні. Досліджував кілька типів руху в плавній, розміреній та рваній прогресії.
6. Досліджував *різне тривання розмірених чи плавних кроків*.

7. Досліджував *різну довжину кроків* і їх співвідношення до динаміки і тривалості.
8. Досліджував *шляхи прикрашання прогресії*: біг, стрибки, стрибки на одній нозі, чергування *staccato, legato, pizzicato, portando, glissando* і т.п.
9. Різноманітні *засоби затримки ходи, бігу, стрибків*.
10. Вивчав відправні пункти для *жестикуляції*, згідно з положенням, що вони залежать від переміщення рівноваги всього тіла, або м'язового переміщення в інших частинах тіла, або ж вони спричинені дією дихання. Встановив різницю поміж жестами, які походять від піддавання *гравітації* тіла, і жестами, базованими на бажанні уникнути впливу гравітації.
11. Досліджував *м'язовий опір і протидії*, які регулюють взаємодію поміж жестами однієї руки і другої, або рухами членів тіла, плечей чи грудей.
12. Досліджував *вплив позицій тіла на матеріальний опір сценографії*. Поєднання ліній тіла з лініями стін, колон, сходів і похилених площин, які можна оживити через контраст.
13. Досліджував *взаємостосунки поміж жестами і ходою*: їхні чергування, протидії, контрасти, злагодженість і відправний пункт. Розчленування і гармонізацію різноманітних моторних проявів організму.
14. Досліджував *зв'язки голосу* (мовлення чи співу) з *ходою* і жестикуляцією.
15. Досліджував *взаємозв'язки поміж двома людськими тілами*, гармонізацію їхніх жестів і ходи. Незалежність індивідуальної позиції від діяльності інших; опозицію двох подібних або неподібних типів діяльності в переміщенні і в динаміці з будь-якою швидкістю (рис. А.2-4).
16. Вивчав *взаємостосунків поміж об'єднаними в групу індивідуумами* і поміж кількома групами індивідуумів з трьох позицій: поділ простору, динамічна співпраця та антагонізм; градація та тривалість (рис. А.5-6).

Його техніка рухомої пластики підкорялась трьом категоріям: 1) простір; 2) час; 3) динаміка. У цьому напрямі Далькросом була відкрита низка композиційних прийомів, які згодом практично повністю були використані модерним та постмодерним танцем [25, 54]:

- 1) ритмічна колористика світла;
- 2) динаміка і її чергування з синхронністю;
- 3) полімотивність, що використовує “тілесні зміщення і присідання, здійснені в стилі “канону” [14, 40];
- 4) ефекти контрасту: прямих і кривих ліній; геометричних фігур; розмаїтих жестів, типів ходи; швидкості і бігу, сили і м'якості руху; кількості осіб у формуванні груп; груп сольних виконавців, важкості і легкості кроку; кольорів і костюмів; висоти; статі, і, нарешті, “контрасти поміж мовчанням оркестру і хорів та активністю людських рухів” [14, 40];
- 5) будь-яка діяльність тіла – як матеріал виразності;
- 6) “поєднання природних рухів людини з рухами, які проявляють механічне втручання...” [14, 40];

7) використання феномену природи (рух вітру, хвилі на морі, спокійна лінія горизонту, вир, бризки фонтану, стрибки вогню, діяльність машин та інше) [14, 40];

8) імпровізація груп людей;

9) об'єднання всіх мистецтв в "одну велику симфонію" [14, 40].

Спробуємо з'ясувати зміст вищеназваних композиційних прийомів.

На думку Жака-Далькроза, як окремі м'язи, так і всі члени, пасивно або активно, беруть участь в рухах одного будь-якого члена. Якщо енергійно підняти вгору праву руку з деяким нахилом вперед, то звичайно тіло мимоволі опирається на злегка висунуту праву ногу, у той час як ліва нога кілька відсунеться назад. Таким чином, встановиться загальна рівновага тіла, поза буде пластично виразною. Для того, щоб досягти пластичної гармонії і ритму, потрібно *уникати симетричних поз*.

Як у декламації або співі зустрічаються місця більш виразні, які виконуються з особливим почуттям і відтінками, так само і в пластиці - необхідно *чергувати спокійні пози з пристрасними ритмами*. Це надасть їм більше «життя», привабливості і більше поєднає їх з мистецтвом музики. *Монотонність* породжується не тільки *повторенням* одних і тих же легких рухів, але і тоді, коли *велике число виконавців* деякий час роблять *одні й ті ж рухи*.

Навпаки, *причини* зображуваних *емоцій* повинні бути чисто *ілюзорними*. Для того, щоб вони зберегли такий характер, не можна ставити їх поруч з дійсністю.

Важкий камінь, який ми нібито тримаємо в руці, насправді *не існує*: на сцені не повинно знаходитися нічого, що нагадує реальний камінь, не повинно бути ні каміння, ні кам'яних стін. Одними тільки *виразними рухами* в часі і в просторі, в атмосфері і світлі потрібно дати ілюзію того враження, яке виробляє тяжкість каменю. *Квітка*, яку ми нібито хочемо зірвати, *не існує*: на землі не повинно бути ні живих, ні штучних квітів, ні навіть по сусідству зі сценою. *Запаху* фіктивної квітки *не існує*: ми повинні висловити рухами ту радість і те щастя, які збуджує у нашому серці весна, коли ми вдихаємо запашний повітря. Ніякі штучні пахощі неприпустимі. Всі причини нашої радості, нашого горя, нашої втоми не існують в дійсності; ніщо не повинно нагадувати про ці причини *речовино*, але всі враження вашого розуму і почуттів повинні виражатися *у нашій позі, у наших рухах, в інтонаціях, в зміні темпу рухів, у різних ступенях їхніх труднощів, в спільній роботі наших м'язів, словом-у музичному й пластичному ритмі всього нашого тіла*.

І тому *простота* - закон нового мистецтва. Театральна п'єса, пантоміма не можуть обійтися *без предметів*, так як всі відносини між людиною і оточуючим світом нескінченно спеціалізувалися. У противність цього оркестріка все *узагальнює*, зображуючи *юність, страждання, смирення, екстаз, обожнювання, страх* зі всієї елементарної *силою експресії*. Причина цих почуттів повинна залишатися *прихованою*: нікчемність дійсної причини зробили б неправдоподібною і непропорційною значущість вираження. Почуття страху перед грізними явищами природи притаманне всім; але небезпеки природи, представлені в приміщенні маленької сцени, вимагають участі виняткових індивідуальностей. Тому необхідно дотримуватись *простоти в костюмі*. Він не повинен *бути історичним*; він повинен покривати тіло тільки остільки, оскільки пристойність цього вимагає, і залишати

його наскільки можливо голим для того, щоб від очей глядача *не вислизнула динамічна гра м'язів, що відображає динаміку душевних і духовних сил.*

Навпаки, *легкість тканини і форма крою* повинні перебувати у відповідності з *природними рухами і з ритмічним виразом суглобів і м'язових напружень.*

Орхестика не є вираз ні чогось виключно *конкретного*, ні виключно *абстрактного*. Обидві крайності лежать поза її сферою.

Тіло завжди слугує *засобом для вираження процесів душевного життя*, але ті почуття і думки, які чомусь пригнічені зусиллям індивідуальної волі, не можуть виявитися в мистецтві орхестики. Вони відносяться до області індивідуального і тим самим є матеріалом для задач театру. Це, звичайно, не заважає тому, щоб ритмічність руху переривалася від часу до часу пластичною або музичною паузою. Це не означає, що проявиться щось абсолютно абстрактне чи конкретне. Так, наприклад, статичне напруження може передати стан зосередженості, і інструментальна музика може зобразити відповідний стан душі. У нерухомому положенні завжди зберігаються сліди *останнього руху*. Враження від *останнього руху* завжди зберігається в *позі актора і в душі глядача*. Причиною цього, може бути, висока ступінь зосередженості, яка виявляється назовні тільки в момент паузи. Пауза може означати несподіване припинення ще незакінченого руху. Усяке нерухоме положення повинно бути, з одного боку, цілком підпорядковане принципу рівноваги, з іншого боку, носити на собі відбиток матеріальної причини зупинки в русі. У всякій позі відбивається в певній мірі момент минулого, сьогодення і майбутнього, звичайно, в різних пропорціях. Зрозуміло, все це в іншому сенсі, ніж у живопису і у моментальній фотографії. Обидва мистецтва прагнуть втілити рух, але роблять це в переносному сенсі, тим часом як у орхестики рух є цілком реальним фактом, і тому не можна додавати сюди ще якісь *інші зображення*. У мистецтві орхестики пауза означає дійсну перерву: або для зображення повного спокою, відпочинку, під час якого *дух* готується до нової діяльності, або несподівану зупинку. В обох випадках *причина, що викликала паузу*, має бути *видною*, вона повинна бути *виражена музикою та пластичною позою*. З іншого боку, у паузі вже відбивається наступний момент, знак минулого стирається в інтересах вираження майбутнього, яке вже передчувається. Інструментальна музика відмінно може передавати стан зосередження і в рівній мірі ритміку погляду, постави і ходи; тому в зв'язку з музичним моментом пауза набуває більшу чи меншу виразність. У поліфонній і поліритмічній орхестичі в рівній мірі можуть зустрітися як *пластичні паузи*, що протікають з музичним супроводом, так і *виразні музичні паузи в супроводі пластичних рухів*.

Останньою кульмінацією досліджень Жака-Далькроза в руховій пластиці є, *безпосереднє вираження естетичних почуттів і емоцій без допомоги музики чи навіть мовлення:* «Коли рухома пластика зможе, подібно

до музики, виражати всі емоції без взаємодії з іншими мистецтвами, створюючи враження порядку і стилю, гармонійно комбінуючи зовнішні форми, проявляючи найвільніші ритми підсвідомості, - тоді вона заживе своїм життям, завібрує своїми власними ритмами, відстоїть свої права згідно зі своїм власним порядком. Емансипована законами музики, вона теж буде емансипована законами архітектури,

вона відмовиться від мімікрії... опанує своїм власним стилем, своїми формами і нюансами... так чи інакше, коли кожне мистецтво стане автодинамічним і автономним, жодне з них не буде зобов'язане залишатися в довічній ізоляції... Кожне мистецтво, без втрати своєї *особливості*, може стати доповненням до спорідненого мистецтва, яке також не обмежиться виключно засобами своєї виразності. В певних умовах ми знайдемо *всі мистецтва - об'єднаними в одну велику симфонію*» [14, 43].

2.4. Логіка технічних принципів «contemporary dance» як однієї з форм танцю «модерн»

З дослідження М.М. Погребняк [25, 55] з'ясовано, що теорії Ф.Дельсарта та Е. Жака-Далькроза обумовили виникнення на різних етапах розвитку світової школи танцю "модерн" її основних технічних принципів ("*колапс*", *ізоляція*, *поліцентрія*, *релаксація*, *поліритмія*, *імпульс*):

"*Колапс*" полягає у вільному і природному положенні тіла (на відміну від класичного *aplomb*), яке необхідне для створення "безумовних" рухів, породжених миттєвими внутрішніми поривами і підкорених внутрішнім ритмам особистості (танцівника).

"*Колапс*" дає можливість застосовувати ізоляцію, тобто розчленування тіла на окремі ізольовані, так звані, "центри": гомілку, ступню, плече, кисті, пальці та ін., які можуть рухатись просторово і ритмічно, незалежно один від одного, створюючи *поліцентрію* і *поліритмію* руху.

Центри повинні бути достатньо вільними, щоб рухатись *ізольовано*, і достатньо активними, щоб виконати потрібний рух. Регуляція напруги та розслаблення ("релаксації") окремих центрів сприяє насиченості образу, його динамізму. "*Релаксація*", на думку Далькроза, дозволяє "вивільнитися природним ритмам" [14, 17].

У якому б центрі не народився *Імпульс* (або закінчився), він є основою будь-якого грамотного руху, аби він легко читався. Активізація одного "центру" іншим здійснюється за допомогою, так званої, "*хвилі*", яка розповсюджує розпочатий рух у певному напрямку і певному характері.

Імпульс, крім точки прикладання, що легко читається глядачем, має чіткий напрям (уперед, вгору, вбік і т.п.) та певну силу (може бути більш, або менш енергійним).

"*Хвиля*" має напрям, що вказаний імпульсом, та пов'язану з імпульсом величину енергії (амплітуду).

Місце початку руху (точка прикладання імпульсу) залежить від *мети дії та характеру дії*.

Мета і характер дій визначаються *характером хвилі* і пов'язані з *логікою дії*, отже, даний імпульс і дана хвиля є виявом *індивідуальності*.

ТЕМА 3. Генеза та становлення школи «contemporary dance»

3.1. Професійні передумови виникнення лондонської школи «Contemporary Dance»

Міжнародний інтерес до стилю «модерн» у хореографії особливо виріс починаючи з 1960х років. На виникнення різноманітних форм його європейської гілки, у тому числі, «contemporary dance» активно вплинули:

1) розвиток різновидів танцю «модерн», що вже існували на той час у Європі; 2) гастролі в Європі відомих американських танцювальних труп: Марти Грехем, та інших представників стилю «модерн» у хореографії; 3) творча та балетмейстерська діяльність в європейських театрах деяких американських хореографів – танцівників трупи Марти Грехем: (Анна Соколова, Джон Бафлер, Марк Моріс, Уільям Форсайт).

В кожній європейській державі – своя історія виникнення стилю «модерн» у хореографії, його генеза, свої яскраві імена. Так, в Англії після дебюту у Чикаго однієї з засновниць стилю «модерн» у хореографії Асейдори Дункан, у 1910-і роки Раймонд Дункан заснував лондонську школу одного з різновидів танцю «модерн» - «вільного танцю», а у 1904-му році в Плімуте в «Тієтр Ройял» розпочала власну кар'єру Рубі Джиннер, засновниця однієї з форм європейської гілки танцю «модерн» - «відродженого грецького танцю».

До початку Першої Світової війни вона заснувала школу в Лондоні, на базі якої виросла інша школа – «Джиннер Маверскул», яку заснувала її подруга Айрін Мавер у 1916-му році. Після закінчення війни темпи розвитку школи були воістину дивні. Її програма включала такі дисципліни: грецькі танці, класичний, характерний і бальний танці, єгипетський танець, міміку, постановку голосу, сценічне мистецтво. Але, поза сумнівом, саме *грецький танець* став основою успіху школи, що призвело до того, що в 1923-му році сформувалася "Асоціація викладачів відродженого грецького танцю". У 1933-му році Рубі Джиннер опублікувала свою першу книгу "Відроджений грецький танець. Його техніка і мистецтво", де виклала власний досвід викладання і свої погляди на грецьку культуру і її місце в історії. Все це з'явилося поштовхом до зростання великого інтересу до танцю в Англії в період між двома світовими війнами, тобто між 1918-1939-ми роками.

"Джиннер Маверскул" давала вистави в декількох театрах Лондона, а також в шекспіровському Меморієл Тієтр в Стратфорде. Інколи вистави йшли і на відкритих площадках найбільшого парку центрального Лондона - Гайд Парку, де брало участь близько п'ятисот чоловік (рис. А.7).

На діяльність Рубі Джиннер величезний вплив зробила Ганна Павлова. Після її смерті Джиннер писала: «...вперше вона побачила мою роботу в 1913-му році в Айві Хаус. Нас було п'ятеро, і ми танцювали для неї... Коли я танцювала "Смерть Ази» вона протягнула до мене руки і в очах у неї були сльози. Я відчула, що вона зрозуміла і побачила те, до чого багато хто був тоді сліпий. І це вселило в мене упевненість, що ми врешті-решт переможемо" [13, 50].

У 1930-му році 47 учнів виступало на Дельфійському Фестивалі в Афінах. Вистави англійців викликали надзвичайний інтерес, оскільки в цей час в самій Греції, можливо, під впливом Айседори Дункан, робилися спроби відродити

античний стиль в танці. Проте такої школи, яку можна було б порівняти з школою Рубі Джиннер, не виявилось.

Під час другої світової війни, ентузіасти продовжували працювати, але після її закінчення виявилось, що стародавні грецькі танці вже не грають колишньої значної ролі в культурному житті країни. Сама Рубі Джиннер залишила педагогічну діяльність в школі в 1954-му році, але продовжувала активно творчо працювати. У 1960-му році вона опублікувала свою фундаментальну працю «Дорога до танцю», а у 1963-му році - книгу під назвою «Техніка відродженого грецького танцю».

Відроджений грецький танець продовжує жити і сьогодні, що показує наскільки правильний метод, який Рубі Джиннер узяла за основу. «Грецька техніка» - як пояснює Джиннер, - починається з оцінки ролі, яку виконує кожна частина тіла» [13, 50]. Стародавні греки, на її думку, настільки високо цінували красу ступні людини, що їм ніколи б не прийшло в голову закривати її під час танцю. Всі вправи, направлені на підкреслення тієї вишуканості форми ступні, яку ми бачимо у витворах мистецтва Стародавньої Греції: подовжена лінія від щиколотки до кінчика великого пальця, арка підйому, лінія ступні в положенні при зупинці, досконалість балансування.

Рубі Джиннер виходячи із зразків античного живопису і скульптури, що дійшли до нас, вказує: «У тому, як тут зображується мистецтво танцівниць античної Греції, ми розрізняємо всього лише ходьбу, біг, прості па з підстрибуванням. Складний комплекс рухів театру «модерн» не був би видний на величезних сценах стародавніх грецьких театрів. Реставруючи мистецтво античного танцю, я підсилила всі ці прості па і додала багато рухів, які не були зафіксовані в античному живописі і в скульптурі. Але я доклала всі зусилля до того, що б зберегти дух грецької простоти» [13, 50].

Джиннер знайшла, що фігури танцю, віддзеркалені в мистецтві античної Греції, демонструють велику різноманітність жесту, малюнка, композиції. Деякі з них невпинно повторюються в творах епохи античності в Греції. При реконструкції цих позицій дослідник виділила вісім композицій, на прямих лініях, що носять назви «лінії фриза»: тринадцять положень заснованих на незграбних малюнках і визначених як «підтримуючи»; набір з одинадцяти композицій, що отримали ім'я «трикутники». Всі ці композиції можуть поєднуватися в різних комбінаціях з кроком, бігом, і рухами з підстрибуванням.

Музика в стародавніх грецьких танцях - питання широкого діапазону. Про справжню стародавню музику відомо мало. Тому танці виконувалися нею під *європейську* класичну музику. Але, підкреслює Рубі Джиннер, «...грецькі танці не обов'язково виконувати під музику. Їх можна, навіть потрібно, виконувати у супроводі читання віршів з чіткими рифмами, оскільки в античній Греції багато танців створювалися на основі поем і пісень і точно передавали значення слів» [13, 50].

Що могли б ми побачити на виставах Рубі Джиннер? День самої пам'ятної вистави у всій історії грецького танцю в Англії - Неділя, 14 березня 1936, найбільший зал Лондона - «Ройял Альберт Хол». Він проходив у день і ввечері, при переповненому залі. Тисячі глядачів розташовувалися ярусами навколо

центрального майданчика, схожого на амфітеатр в античному театрі. Виставу підготувала сама Рубі Джиннер, в ньому брали участь учні всіх шкіл Англії (500 чоловік). Після увертюри (звучала музика глюковського «Орфея»), ми побачили «Ліричний танок», який народився "під враженням зображень у Парфеноні танцюючих дівчат під час панафінейської ходи. Потім виконувалися танці – пластичні інтерпретації прелюдів Шопена, потім - «Ліричний танець» для дітей, покладений на музику Грига. В нього були включені танці з м'ячем, які часто зустрічаються у грецькій хореографії. Основу «Атлетичного танцю» склали гімнастичні вправи і спортивні ігри (на музику Шумана). Його передуює цитата Лукіана: «Наша мета домогтися, щоб у наших громадян був благородний дух і сильне тіло» [13, 50]. І ми бачимо, як, па розвиваються з рухів, характерних при стрілянині з лука, метання списа, диска, і на закінчення комбінації виконуються гімнастичні танці-соло.

Настає черга дитячого «Танцю кольорів»: діти лікують, тріумфують, радіючи наближенню весни, і приносять квіти для богині Прозерпіни, (богині весни). Цей танець створений на музику Массне.

Центральний момент спектаклю: «Пірріха» — древньогрецький військовий танець. Він представлений у програмі таким чином: «Піррічний» танець народився в Спарті, де його викладали як засіб вивчення військових прийомів. Це сцена битви, яку розіграють як сценічний танець. Танець виконувався як хлопцями, так і дівчатами, і мав ціль тренування тіла, щоб розвинути витривалість і стійкість, силу духу. Він виконувався як частина богослужіння перед вівтарем богині - Артеміди). У концерті цей танець виконували тридцять дівчат, вихованці старшої групи «Джиннер-Маверскул». Як пояснює сама Рубі Джиннер у своїй книзі «Шлях до танцю» — «Піррічний танець» слід демонструвати лише у супроводі барабана.

Логічним продовженням «Пірріхі» стає танець під назвою «На честь полеглих» присвячений тим, хто загинув в битві. Така була традиція в Афінах. Учасники вистави несуть факели, щоб освітлювати загиблим їх дорогу в «підземне царство», здійснюючи молитовні жертвоприношення. Танець супроводжувався читанням віршів і музикою.

Потім настрої видовища змінювався. Присутні знайомилися з композицією «Свято Діоніса». Спочатку дивилися «хорік данс» (хоровий танець, вакханалії Євріпіда, який супроводжувався віршами, що читаються хором, і виконувався десятьма чоловіками і двадцятьма жінками), за цим слідували танці Діоніса...

Теми танців бралися з стародавніх джерел, і, як підкреслювала Рубі Джиннер, техніка їхньої інтерпретації відповідає сучасним вимогам і тому, мабуть, сьогодні вже стало звичним використовувати її прийоми для втілення античних тем. Стили сучасного танцю увібрали в себе багато видів техніки *стародавнього грецького танцю*.

У 1930-і роки Маргарет Барр (учениця М. Грехем в Америці в 1928-му р.) створює школу «Група Танцювальної Драми» («Dance Drama Group» в Дартінгтон Холі (Англія). У Дартінгтон Холі в ці роки приховуються від нацистського режиму Курт Йосс і Рудольф Лабан – теоретики німецького «*виразного*» танцю. З моменту встановлення нацистської ідеології у Німеччині балет, як видовище, піддався

обмеженням за нечисленними виключеннями у Берліні. Розвиткові танцю "модерн" було фактично перекрито шлях. Програми муніципальних театрів, які підтримувались фашистським урядом, обслуговували масову аудиторію, відповідаючи гаслу: "До бадьорості через радість", що був сформульований самим А. Гітлером [25, 131]. Багатьом представникам танцю "модерн" довелося пристосуватися до нового режиму. У 1934-му р. К. Йосс та його колеги залишили Ессен і перенесли школу Йосса-Ледер у Дартінгтон Хол. Завдання школи залишилися тими ж та стосувалися підготовки танцюристів і викладачів танцю "модерн". До курсів танцювальної техніки, композиції, музичної освіти були додані курси імпровізації, академічного танцю, техніки різних танцювальних стилів. У цей плідний період з 1934-го по 1939-й рр. у Дартінгтоні його новим репертуаром стають п'єси: "Дзеркало" ("The Mirror") (1935 р.), "Весняна повість", "Хроніка" (1939 р.). Слава школи Йосса-Ледер приваблювала студентів з усього світу. Одним з них став Лукас Ховінг, соліст трупи у 50-60-і рр..

У Манчестері у заснованій в 1946-му р. Лізою Ульман Студії Мистецтва Руху, Рудольф Лабан продовжив дослідження у галузі танцю "модерн". Розвиваючи теорію Дельсарта, Лабан розглядав танець, як природну потребу висловлюватися за допомогою руху. При цьому, на його думку, художньо осмислений рух має бути втіленням внутрішнього життя його творця, а не змісту музики. В опублікованій у 1920-му р. книжці "Світ танцю" ("Die Welt des Tanzes") Лабан висловлює своє ставлення до мистецтва танцю, вважаючи, що багато з того, що звично називають танцем, "являється неартистической гимнастикой, акробатикой, баллетристической претензией, эротикой" [35, 27; 25, 90].

У ній навчалися Валерій Престон, Уорен Ламб, Меріон Норт. У 1949-му р. студія одержує схвалення міністра освіти, а у 1954-му р. об'єднується з Центром Мистецтва Руху Лабана. Характерною рисою цього "англійського" центру, на відміну від "німецького", стало перенесення акценту з театру на освіту. Програма навчання майбутніх професійних танцівників спиралася на теорії Лабана, його хореографічні просторові принципи і одночасно на переосмислену теорію класичного танцю; вона включала у себе *модифіковані форми класичного тренажу (barre, adagio, allegro), безпальцевої техніки і batterie*, як доповнення до техніки "модерну". Модерна техніка була підсилена теорією і практикою форм у просторі та аналізом і практикою експресивної динаміки. До програми увійшли також імпровізація та композиція, кінетографія, музика, анатомія, історія танцю. У школі викладали учні Р. Лабана: Ліза Улман – техніку танцю "модерн"; Гертруда Шелл – теорію руху Лабана; Йосс і Лідер – композицію танцю, створюючи нові комбінації та етюди у стилі "модерн", фокусуючи увагу студентів на техніці виконання.

У 1950-х рр. сфера діяльності Центру охоплювала освіту, виробництво, медицину та дозвілля (реабілітаційний та рекреативний рух), професійний тренаж акторів.

Протягом 50-60-х рр. в Англії були засновані різноманітні курси навчання танцю "модерн" як мистецтва руху.

Департаментом освіти та науки були схвалені дворічні програми з виховання майбутніх учителів танцю "модерн". Навчальні плани містили тренаж тіла, теорію та

практику руху, систему запису руху, навчання музиці, драмі, національному танцю, анатомії, філософії, ритму напруження та відновлення, формі жесту та постановці корпусу.

Наприкінці 40-х – початку 50-х рр. Центром Мистецтва Руху були організовані літні школи Лабана та збір його рукописів періоду еміграції у, так званий, “Лабанівський архів”.

У ці ж роки Лабан публікує роботи “Сучасний виховний танець” – 1948-й р., “Майстерність руху на сцені” – 1950-й р., “Принцип танцю та запис руху” – 1954-й р..

Розвиваючи теорію Дельсарта, Р. Лабан тлумачив танець як природну потребу висловлення за допомогою руху ; водночас художньо осмислений рух повинен бути, на його думку, втіленням внутрішнього життя творця, а не змістом музики. Танці суфійських «дервішей , що крутяться», дуже вплинули на концепцію танцю Р. Лабана. «Вільний» танець – його основна програма, для реалізації якої Лабан досліджував взаємовідносини танцю, звуку та слова, що виникають у тілі як жест, пісня та мова. Лабан говорив своїм учням: „Відтвори радість або горе – і міміка розповсюдиться на все тіло” [35]. Музична схема на його уроках задавалась ритмічними ударами барабана, тамбурина, або звуками флейти. Найціннішим, практично доказовим тезисом Лабана залишається положення, що нагадує про ідеї Августина Аврелія, про те, що сам наш організм – найкращий резерв ритмів і що добувати форми танцю ми повинні не лише з замаскованих в музиці, або де – інде ритмів, але насамперед з власного нашого тіла. У теоретичній праці „Кінетографія” (1928) Рудольф Лабан запропонував універсальну теорію жесту, що виявилася придатною для аналізу та опису усіх пластично – динамічних характеристик незалежно від їх національно – стильової та жанрової категорії. Простір – Час – Енергія – три константи, на яких він побудував свою теорію руху.

У 1960-і роки Марі Рамбер – у минулому прихильниця Айсідори Дункан спрямовує творчу діяльність своєї балетної трупи у русло стилю «модерн».

Одна з американських представниць стилю «модерн» у хореографії - Марта Грехем, що створила докладну та глибоку методологію руху (техніку М. Грехем вивчають в усьому світі як класичну основу танцю "модерн"), опосередковано вплинула на виникнення Британського танцю "модерн" у 30-х рр. і на розвиток його у 60-і рр. Посередником став лондонський меценат Робін Говард, який був вражений виступами трупи М.Грехем під час їхнього турне і вирішив посприяти розвитку подібного мистецтва у Британії. У 1966-му р. він заснував Лондонську школу “Contemporary Dance”, з якої виник у 1967-му р. «Лондонський театр танцю» («London Contemporary Dance Theatre»). Очолив Лондонську трупу Роберт Кохан, колишній учасник ансамблю М. Грехем.

Починаючи з 1960-х рр. у Англії виникали невеликі танцювальні трупи, багато з яких очолювали випускники “Contemporary Dance”. Так народились нові імена хореографів британського танцю "модерн" – Річард Альстон, Роберт Норт, С. Дейвіс.

Розглянемо наступні етапи формування школи “contemporary dance”.

3.2. Школа «Денішон» - перший інститут танцю «модерн»

Теоретичні основи техніки та методики викладання «Contemporary Dance» було закладено у першому інституті танцю «модерн» у школі «Денішон», яку було відкрито у 1915-му році в Лос-Анджелесі Р. Сен-Дені та Т. Шоном. Рут Сен-Дені (1880-1972-й рр.) створила справжній культ східної пластики. Вона презентувала в американській і європейській аудиторії релігійний світогляд, що був пропущений через персональну інтерпретацію Східної езотерики: Єгипту, Японії, Індії. Навчання мистецтву танцю у всесвітньо відомій школі “Денішон”, яку вона організувала разом зі своїм чоловіком Тедом Шоном, було еклектичною сумішшю академічного балету, тренажу Дельсарта, індійської, японської, китайської, іспанської, африканської, індіанської танцювальних технік та образів самої Сен-Дені. Школу було відкрито у Лос-Анджелесі у 1915-му р., яка стала першим інститутом танцю у Америці. Саме в “Денішон” зародився американський експресіонізм у танці. Тут слід звернути особливу увагу на те, що засновники школи були добре обізнані з теоріями та інноваціями Дельсарта та Жака-Далькроза. Теорію Дельсарта Рут відкрила для себе ще у 1892-му р. на лекціях Дж. Стеббінс (G. Stebbins), а Тед Шон – в 1911-му р., завдяки зустрічі з Біс Карман і Мері Кінг (послідовниками Дельсартового американського інтерпретатора Стіла Маккея). Дж. Стеббінс, учениця С. Маккея, відкидала у філософії Дельсарта всі містичні цінності, концентрувала власну увагу тільки на, так званому, “практичному Дельсартизмі”, тобто “розвитку його системи у співвідношенні з американськими ідеями та потребами” [25, 65]. Такий підхід до теорії Дельсарта не міг не залишити слід на особливостях розвитку американської гілки танцю "модерн".

Стосовно впливу теорій Далькроза на Рут Сен-Дені є цікавим той факт, що, створивши наприкінці 1919-го р. разом з асистенткою Доріс Хемфрі і танцівницею Кларою Найлз цілий репертуар “музичної візуалізації”, Рут починає цікавитися також педагогічними інноваціями Жака-Далькроза. Саме через Сен-Дені його методи глибоко вплинули на танцювальну освіту в Америці.

За словами Бартон, Тед Шон не любив терміну “модерн”. Він вважав, що танець не може бути старомодним або новим, класичним або авангардним. Саме тому техніка “Денішон” увібрала рухи з різних джерел і танцювальних стилів, спираючись при цьому на вчення Жака-Далькроза і Дельсарта.

У методиці навчання танцювальної техніки у “Денішон” переважно використовувався балетний екзерсис босоніж на середині залу, піруети та різні комбінації *glissade* і *gete*, трансформовані в сторону більшої свободи та гнучкості, а також партнерний екзерсис на розтягування (рис. А.8-9). Тед Шон прагнув балансувати екзерсис, включаючи в роботу окремі частини тіла, завдяки певній послідовності рухів на координацію всіх частин тіла. Він визначив технічні принципи та прийоми танцю "модерн" такі, як "колапс", координація, напруження та релаксація, імпульсна техніка та свінг.

Основу педагогічної методики Теда Шона склали:

I. Основні *стречеві* положення:

- вертикальне розтягування і горизонтальне обертання (в цьому екзерсисі вертикальне розтягування йде за горизонтальним, потім використовується *релаксація* як відновлення після *стречевого* положення);
- "*колапс*" і наступний підйом (цей екзерсис передбачає розвиток гнучкості, плавності обертання, більш комплексну роботу всього тіла, включаючи роботу на підлозі);
- екзерсис обертання, обертання з трикроковим поворотом (центральним елементом цього екзерсису є сильний вигин торса, що підтримує руки в горизонтальному положенні);
- вигин з плавним закручуванням;
- рух "гносієн"(gnossienn).

II. Вісім хитань (*swings*). Їхній основний напрямок – вертикальний та горизонтальний.

III. Екзерсис "напруження – релаксація", що надає особливого значення *ізолюваним* рухам різних частин тіла, а також координації їхніх рухів. Термін "напруження" використовується у значенні "наповнення енергією".

IV. Три стрибки:

- боковий стрибок;
- у..., з... (in, out);
- вперед, назад (front, back).

V. Ходіння, біг, стрибки: 1) стрибки з розтяжкою ніг у повороті, 2) стрибки у повороті з підйомом колін, 3) стрибки з низьким підйомом ніг.

VI. Велике адажіо (*adagio*).

Таким чином, спираючись на основні положення його методики, можна визначити такі розділи уроку:

- 1) вправи на розтягування;
- 2) робота *ізолюваних центрів*, їхня *координація*;
- 3) робота в партері;
- 4) пересування у просторі з використанням різних кроків, бігу, стрибків.

Крім практичного курсу, навчальний план "Денішон" включав лекції з історії та філософії танцю, дискусії на тему східних мистецтв та грецької філософії, курси музичної грамоти та світлового оформлення вистав.

Незважаючи на еkleктичність, творчість "Денішон" була серйозною, професійною та інноваційною, і школа значно вплинула на розвиток танцю у Америці, проіснувавши до 1931-го р. Вона виховала наступне покоління лідерів американського танцю "модерн": Марту Грехем, Доріс Хемфрі, Чарльза Вейдмана, Джека Коула.

Завдяки турне по США, країнах Сходу та Європи, "Денішон" широко пропагувала альтернативний класичному серйозний концертний танець і стала відомою, як перша труппа танцю "модерн".

3.3. Формування техніки та характерні риси індивідуальної «школи Марти Грехем»

Учні "Денішон" Марта Грехем, Доріс Хемфрі і Чарльз Вейдман внесли особливий вклад у розвиток світового танцю "модерн" у 20-і рр. XX ст.

У ці роки представники танцю "модерн" заробляли на життя викладацькою діяльністю для невеликого числа студентів і були у постійних пошуках сценічних майданчиків. На вистави представників танцю "модерн" у великих містах були накладені обмеження. Це був період "виживання" стилю у Америці.

У 1923-му р. Марта Грехем стала першою студенткою, котра разом з музичним директором Луїзом Хорстом залишає "Денішон". У її ранніх самостійних роботах вплив "Денішон" ще відчувався – вона експериментувала, зосереджуючись на структурі та функціях тіла, фізіологічних ефектах дихання, "стискання-звільнення" ("contraction-relise") у м'язах.

Займаючись у цей час педагогічною діяльністю, вона включала до своїх класів тренаж на підлозі для зміцнення м'язів спини і ніг (інновація), різні види балансу, розтяжки на підлозі чотирма способами, для рук та на *різних рівнях, різноманітні падіння, бокові розтяжки, біг, стрибки по діагоналі* і т.д..

На 1927-й р. визначились методичні основи принципу "стискання-розширення" ("звільнення"). З цього часу починається ріст техніки та лексики танцю Марти Грехем.

Згідно з її теорією, рухи танцю "модерн" не є продуктом вигадки, а продукт "душевного впливу". У своїх педагогічних принципах вона виключала імітацію рухів, навчаючи самостійному пластичному мисленню та виразному жесту. Для цього вона використовувала техніку *contraction* та *relise*, згідно з якою рух виникає з центру тіла, де зосереджене дихання (діафрагми). При видиху діафрагма скорочується, скеровуючи рух всередину. З вдихом – розширюється, рух розповсюджується по спіралі вгору через торс, руки, шию. Тотальний рух охоплює тіло на всіх *рівнях* сценічного простору (сидячи, стоячи, на підлозі) (рис. А.10).

Для Грехем саме дихання викликає у тілі розширення та стискання, екстремальні пози, наповнюючи їх значенням – стражданням чи радістю. Вона свідомо акцентувала увагу на контакті з підлогою, розвиваючи різновиди сценічного кроку, примушуючи опускатися п'ятами на землю; давала образні назви "виразним" рухам. Наприклад, "*біг проти вітру*", техніка якого нагадувала біг дитини на березі моря з розкритими руками, але з довгими гнучкими кроками; розвивала техніку стрибка на місці і спонтанність виконання; у композиції танцю використовувала форму тріо, як у першому Нью-Йоркському концерті за участю Евелін Сабін, Тельми Біракрі та Бетті Макдональд. Марта Грехем настійливо радила хореографам пов'язувати свою творчість з темами та проблемами сучасного життя. Навіть, коли її героїні були міфічними, вони були героїнями ХХ століття. У композиції танцю вона застосовувала *абстракцію* та комплекс лексичних комбінацій, а також більш повне *використання простору за рахунок рухів на підлозі*. Нею відкрита *техніка стрибка* і танцю, що, на відміну від класичної, *не створювала ілюзії відсутності гравітації*.

У 1943-му р. М. Грехем здійснює постановку першої з великих робіт ранніх 40-х рр. – "Смерть та Вхідження" ("Death and Entrances"). Вона була виконана у сюрреалістичній формі, з викладанням подій у *психологічній послідовності з нехтуванням законами оповідання*. Цей композиційний прийом відобразив захоплення М. Грехем теоріями К. Юнга. До робіт воєнного періоду відносяться "Іродіада" ("Herodiade"), "Весна у Аппалачах" ("Appalachian Spring"), показані 30-го

грудня 1944-го р. у Вашингтонській бібліотеці Конгресу. У роботах “Печера слуху” (“Cave of the Hear”, 1946-й р.), “Доручення у лабіринті” (“Entrand into the Maze ”) та “Нічний рейс” (“Night Journey”, 1947-й р.) Марта Грехем звертається до жіночих образів грецької літератури та міфології, досліджуючи психологічну глибину життя, їхній “внутрішній” світ (рис. А.11-12).

3.4. Становлення європейської школи «contemporary dance»

Одним із найбільш цікавих явищ у хореографічному мистецтві Великобританії останнього десятиріччя можна вважати народження невеликих танцювальних труп «contemporary dance». До 1975-го року мистецтво танцю представляли чотири великі класичні трупи («Королівський балет», «Седлерс-Уелс балле», «Фестивал балле», і «Шотландський балет», та дві трупи сучасного танцю «Балле Рамбер» і «Лондонський театр сучасного танцю»).

Початок сімдесятих років відмічено відродженням у англійців цікавості до балету. Побільшала аудиторія хореографічних вистав, на багато збільшилося кількість бажаючих навчатися у танцювальних школах. Однак названі трупи не могли ні забезпечити роботою всіх випускників цих учбових закладів, ні задовольнити глядацьких потреб на танцювальні вистави.

І ці не легкі проблеми почали вирішувати самі молоді артисти – вони створювали невеликі групи. Причому нерідко вони працювали на основі, так званої, «неповної» зайнятості: багато художників, музикантів, виконавців, що працювали в інших місцях, бажали спробувати себе, свої технічні здібності по новому, перед живою аудиторією. Переконавшись, що їхні спектаклі завойовують визнання, вони почали вважати цю роботу основною у своєму житті. Такий шлях пройшла трупа, заснована випускниками Лондонської школи «Contemporary Dance», створеної Робертом Коханом на початку 60-х років. Сам він отримав освіту в США незабаром після закінчення Другої Світової Війни - вивчав систему Марти Грехем, також був її партнером в хореографічних постановках. Кохан запровадив її методи навчання та тренінгу у свою лондонську школу.

З сорока танцівників, що закінчили його школу, Кохан сформував трупу, яку назвав «Лондонський театр сучасного танцю». Трупа завоювала собі гарну творчу репутацію, як у Великобританії, так і в інших державах світу, де вони гастролювали.

У 1975-му році вісім випускників цієї ж школи під керівництвом Джеффа Повелла з Уельса виступили на Единбурзьком міжнародним фестивалі, де мали успіх. Вони назвали себе «Театр танцювальної імпровізації» («Extemporary Dance Theatre»). У перші ріки свого існування «Театр танцювальної імпровізації» поставив перед собою мету пропагувати сучасний танець і танець «модерн» у тих місцях Великобританії, де не гастролювали визнанні лондонські трупи. Артисти не тільки виступали, але й проводили «лабораторії» (показові заняття) в університетах, школах, художніх центрах, маленьких театрах.

Постановки колективу, підготовленні для малої численності танцівників у супроводі музикантів-солістів, миттєво здобули визнання глядачів. Артисти почали отримувати запрошення, гастролювати на великих сценах у себе в країні, а також в Іспанії, Франції, Голландії, Італії, Німеччині. І завжди виконавці не тільки розважали глядачів, але і вели просвітню діяльність, пояснюючи естетику, техніку

танцю «модерн». Такі лекції доповнювались показами, в яких брали участь танцівники і музиканти.

З перших днів свого існування труппа постійно прагнула у своїх пошуках до нових танцювальних форм і композицій. І часто при виборі теми, сюжету або типу вистави йшли на ризик. Труппа розширювала склад виконавців та хореографів, прагнучи задіяти володіючих різноманітними системами сучасної хореографії. Але при цьому кількість учасників кожного хореографічного полотна «Театр танцювальної імпровізації» залишалось незмінним - не більше восьми чоловік. Наприкінці сімдесятих років в ній працювали випускники Бежаровської школи «Балету ХХ віку» з Брюсселя (Бельгія), Джульєрдської школи и школи Марти Грехем із Сполучених Штатів Америки, а також артисти з Австралії, Таїланду, Канади, Швейцарії, Ізраїлю. Такий конгломерат представників різних національних шкіл і стилів дозволяв трупі мати насправді міжнародний репертуар, успішно співпрацювати з хореографами, композиторами, художниками, музикантами-інструменталістами із різних країн.

Виступи «Театр танцювальної імпровізації» - вражаюче дійство. Ентузіазм молодих акторів, захоплює глядачів. Аудиторія в основному збирається молодіжна. Після спектаклів зазвичай проводяться дискусії, під час яких розмовляють не тільки про проблеми мистецтва, але і о життєвих проблемах, які турбують всіх. Такі зустрічі дозволяли обмінюватися досвідом та ідеями.

На сьогодні труппою керує Емілін Клейд, також вихованка Марти Грехем і випускниця Канадської національної балетної школи.

ТЕМА 4. Теорія і методика викладання «contemporary dance»

4.1. Теоретичні основи техніки «contemporary dance»

Композиційними особливостями «contemporary dance» є:

1. Активне пересування виконавця у просторі як у горизонтальному, так і у вертикальному напрямках.
2. Ізольовані рухи різних частин тіла.
3. Використання ритмічно складних та синкопованих рухів.
4. Взаємопроникнення музики і танцю.
5. Індивідуальні імпровізації в загальному танці.

Розглянемо основні технічні принципи «contemporary dance».

Принцип «коллапса».

Це поняття не має нічого спільного з медичним терміном. Мова йде про своєрідний рух тіла, коли немає напруження й витягнутості. Тіло розкуте, розслаблене, його вигини трохи перебільшуються, гіперболізуються, коліна зігнуті, торс і голова трохи нахилені вперед.

Основною рисою, що відрізняє танець «модерн» і класичний балет одне від одного, є в першу чергу специфіка утримання положення спини, хребта. Якщо в класичному балеті хребет є віссю всього тіла, віссю обертання та стрибків і існує

навіть спеціальній термін «поставити спину», то в «contemporary dance» все зовсім навпаки — хребет м'який та розкутий. При напруженні неможливі рухи окремих центрів, наприклад «пелвісу» чи грудної клітини, в той час, як при достатньо розкутому стані такі рухи є можливими. Основна задача педагога на першому етапі навчання — досягти достатньої свободи, розкутості хребта, щоб здійснювати рухи окремих його частин. Але в той же час тіло повинне бути достатньо напруженим, щоб рухи були енергійними. Розподілення напруження і розслаблення складають основу техніки «contemporary dance».

Ізоляція і поліцентрія.

В «contemporary dance» тіло ніби складається із окремих частин-центрів: це голова і шия, плечовий пояс, грудна клітина, «пелвіс» (тазостегнова частина), руки і ноги. Оскільки руки і ноги складаються із окремих відділів: в руці — кисть та передпліччя, в нозі — ступня та гомілковостопна частина, то ці частини центрів, які називаються *ареалами*, можуть також ізолюватися й виконувати рухи незалежно від інших центрів. Ці центри можуть незалежно рухатися в просторі та в ритмі, саме це й створює поліцентрію руху. Кожна частина тіла, або кожний центр, має своє власне поле напруження й свій власний центр руху. В своєму русі ізолювані центри можуть сполучатися одне з одним (координуватися). В процесі руху двох центрів одночасно кажуть про *біцентрію*, трьох — *трицентрію*, при рухах всіх центрів - *поліцентрію*. Поліцентрія — це генеральний принцип танцювальної техніки. Для того, щоб перенести його до реального танцю, застосовується технічний прийом, який називається ізоляцією і містить у собі вимогу руху кожної частини тіла, центру, незалежно від іншої частини. Ця, на перший погляд, проста задача, достатньо складна для танцюриста-початківця, оскільки за анатомічними особливостями нашого тіла усі центри тісно пов'язані одне з одним і рух, наприклад, голови, природно викликає напруження в плечовому поясі та в грудній клітині. Однак ізоляція — основний технічний прийом, з якого починається навчання «contemporary dance».

Поліритмія.

В «contemporary dance» центри можуть рухатися не тільки в різних просторових напрямках, але і в різних ритмічних схемах, метрично незалежних одна від одної.

Поліритмія дуже тісно пов'язана з музикою. Нерідко використовується кілька інструментів, кожен з яких несе свій власний ритм. Сучасна музика, особливо джазова, монометрична за своєю структурою, тобто накладення різних ритмічних схем не відбувається, однак, під час імпровізації того чи іншого інструмента, на основний, базовий ритм накладається ритм імпровізації. Це призводить до появи такого музикального поняття як свінг, тобто певної пульсації основного ритму, пов'язаного із зміщенням малюнку мелодії і ритмічної основи всього твору. Саме це зміщення неможливо зафіксувати нотними знаками, але воно дуже сильно впливає на танцювальні рухи, які виконуються під свінгову музику, тому танцюрист повинен відчувати своїм тілом музикальний свінг и намагатися втілити його в русі. Звідси появляється не лише музикальне, але й танцювальне поняття свінгу. В танці це поняття означає розхитування, моторно-ритмічний рух будь-якої частини

тіла чи всього тіла в цілому. Свінг в русі повинен виконуватися перш за все розкутим, ненапруженим корпусом чи окремою частиною нашого тіла (рукою, ногою, головою, «пелвісом»). При цьому основна задача — відчутти вагу тіла чи його частини й вільно розгойдуватися вверх-вниз, вперед-назад чи із сторони в сторону. Свінгові рухи корпусу особливо допомагають розслабити хребет і зняти надлишкове напруження.

Прикладом поліритмічного руху є музикант-ударник, який одночасно руками і ногами створює різноманітні ритми і часто ще й співає.

Все вищезазначене відноситься й до іншої за жанром музики, що використовується для створення хореографічного твору. Сучасна музика, не лише джазова, в основному складна за ритмічною структурою. Особливі складнощі у виконавця викликають непарні розміри, які незвичні для естетики класичного балету. Це потребує уважного відношення до розвитку в учнях ритмічного сприйняття.

Мультиплікація.

Це поняття також тісно пов'язане з ритмом. Воно означає, що єдиний рух розкладається на складові частини, фазується чи мультиплікується. Однак кількісне збільшення танцювальних акцентів не повинно призводити до збільшення музичного такту. Простіше кажучи, в чотирьохдольному такті робиться кілька акцентів в проміжках між основними долями такту. Мультипліковані рухи можуть бути неоднаковими за часом і нерегулярними. Вони можуть займати весь такт, а можуть і лише якусь його частину. Наприклад, крок — це не лише рух, пов'язаний із переміщенням у просторі, але й перенос ваги тіла з однієї ноги на іншу. При мультиплікації в проміжку між кроками здійснюється кілька рухів, але лише один тісно пов'язаний з переносом ваги тіла.

Координація.

При одночасному русі двох чи більше центрів одночасно виникає необхідність скоординувати їх. Координація здійснюється двома способами: імпульсом, при якому двом чи кільком центрам надається рух одночасно, або має місце принцип управління, тобто центри включаються до руху послідовно. Координуватися можуть найрізноманітніші центри: голова та «пелвіс», руки і голова, плечі і голова. Менше застосовується координація голови і грудної клітини, але і вона є можливою. Плечі можуть координуватися з головою, «пелвісом», руками і ногами. «Пелвіс» сполучається з головою, грудною клітиною, плечима, руками і ногами. Рухи двох та більше центрів можуть бути виконані в одному напрямку (наприклад, голова та «пелвіс» вперед-назад), і тоді можна казати про паралельність, але можуть рухатися й у протилежних напрямках (наприклад, голова — вперед, «пелвіс» — назад) і тоді ми кажемо про «позицію».

В «contemporary dance» існує поняття, яке на перший погляд суперечить ізоляції, коли один центр активізує інший, нібито керує ним, але при такому керуванні помітний розрив між рухами у часі. Спочатку починає рухатися один центр, потім через певний проміжок часу — другий, третій і т.д. При активізації центру танцівник застосовує певне мускульне зусилля, яке називається *імпульсом*.

Розглянемо основні поняття «contemporary dance»: *позиції рух, позиції ніг, поняття «рівні», «contraction i release».*

Руки.

Руки мають максимальну можливість руху, безліч різних положень. Основні принципи руху рук:

1. Руки можуть рухатися витягнуті без вигинів. Дві руки можуть виконати безліч поєднань в різних площинах (попереду, вгорі, ззаду).

2. Кожна частина руки-кисть, передпліччя, пальці - може рухатися ізольовано чи у поєднанні одна з одною.

3. Положення рук, які використовуються різними системами танцю і вважаються позиціями, в «contemporary dance» більш вільні. Це пов'язано перш за все з різноманітним положенням кисті, яка може бути витягнута, може бути скорочена (flex) може повертатися в будь-якому напрямку. Лікоть також може бути й витягнутий і округлений. Таким чином, основні позиції можуть мати велику кількість варіантів, пов'язаних з положенням кисті і ліктя.

Позиції рук:

Нейтральне, або підготовче положення, аналогічне підготовчому положенню класичного танцю. Руки розташовані вздовж торсу, лікті і кисть можуть бути округлими або витягнутими.

Press-position: лікті зігнуті долоні попереду на кісточках тазу або на діафрагмі.

Перша позиція: руки перед торсом на рівні сонячного сплетіння (в округленому або витягнутому положенні). Кисті можуть бути спрямовані вниз, в бік, один до одного.

Друга позиція: позиція аналогічна позиції в класичному танці (руки розкриті в сторону на рівні плеча) положення ліктя і кисті може варіюватися.

Третя позиція: руки над головою. Вони можуть бути округлені і аналогічні третій позиції класичного танцю, але можуть бути витягнуті в ліктях і напружені.

Jark position: це специфічна позиція «contemporary dance». Руки зігнуті в ліктях, пальці стиснуті в кулак або випрямлені, передпліччя паралельні підлозі і розташовуються на рівні діафрагми з боку від торсу.

Це основні позиції. Однак дуже часто на практиці зустрічаються положення, які не можна розглядати як позиції, але їх вживання надає більшу різноманітність рухів рук під час уроку.

Позиції ніг.

Перша позиція: має три варіанти: паралельне положення - стопи стоять паралельно одне одному; аут-позиція - аналогічна першій позиції класичного танцю; *ін-позиція* - носки всередину і з'єднані, п'яти назовні.

Друга позиція: також має три положення: паралельне положення - стопи паралельні і між ними відстань, рівну одній стопі; аут-позиція аналогічна другій позиції класичного танцю; *ін-позиція* носки повернуті всередину, але не стикаються, п'яти назовні.

Третя позиція: має тільки один варіант, аналогічний класичному: стопи розгорнуті в виворотне положення, п'ята ноги, що стоїть попереду знаходиться в середині стопи ноги, що стоїть позаду.

Четверта позиція: має два варіанти: аут-позиція - аналогічна класичному танцю; паралельне положення - стопи стоять на одній лінії одна перед іншою, відстань між ними - довжина однієї стопи.

П'ята позиція також має два варіанти: аут-позиція - аналогічна класичному танцю; паралельне положення - стопи паралельні і знаходяться поруч, одна стопа трохи попереду другої (приблизно на половину ступні). Окремі частини ноги - стопа, голено стоп - можуть рухатися ізольовано. Стопа може натягуватися (положення «*point*») і скорочуватися (положення «*flex*»). Крім того, стопа може робити обмежені рухи з боку в бік, а також обертатися. Дійсно всі ці рухи можуть виконуватися тільки вільною ногою, стопа повинна бути відірвана від полу. Голено стоп, так само як стопа, може здійснювати рухи в бік і вперед-назад, крім того, можливі кругові рухи, що нагадують *rond de jambe en l'air* в класичному танці. При всіх цих рухах основна увага приділяється нерухомості стегна.

Рухи стопи можуть виконуватися тільки у вільному стані, проте переміщення стопи всередину і назовні пов'язані з рухами "на завантажених" стопах. Зазвичай вони застосовуються при переході з однієї позиції в іншу.

«Рівні».

«Contemporary dance» танець досить широко використовує рух на підлозі (у партері). *Основні рівні:* стоячи, сидячи, навпочіпки, стоячи на колінах, сидячи і лежачи (рис. Б.3). Завдання рівнів під час уроку різноманітні. По-перше, в різних рівнях використовуються вправи на ізоляцію (особливо це ефективно в нижніх рівнях, тому, що немає необхідності тримати вагу тіла, і всі центри рухаються більш вільно). По-друге, в партері дуже корисно виконувати вправи стреч-характеру. В рівнях "сидячи" і "лежачи" достатньо багато вправ на «*contraction i releas*», спіралей і твістів торса. І, нарешті, сама зміна рівнів, швидкий перехід з одного рівня в інший - додатковий тренаж на координацію.

Найбільш поширені варіанти рівнів.

Стоячи:

- а) верхній рівень (на півпальцях);
- б) середній рівень (на всій стопі);
- в) нижній рівень (коліна зігнуті).

Рачки:

- а) опора на руках і колінах;
- б) одна або дві ноги витягнуті назад при опорі на руки;
- в) одна нога відкрита в бік чи назад при опорі на руках і коліні.

На колінах:

- а) стоячи на двох колінах;
- б) стоячи на одному коліні, інша нога відкрита в будь-якому з напрямів.

Сидячи:

- а) *Frog position* (коліна зігнуті стопи разом);
- б) перша позиція (ноги разом витягнуті вперед);

- в) друга позиція (ноги розведені в сторони);
- г) четверта позиція має назву «swastic»;
- д) п'ята позиція (ноги зігнуті в колінах, одна стопа перед іншою);
- е) коліна зігнуті і з'єднані (стопи стоять на підлозі паралельно);
- ж) джазовий шпагат (передня нога витягнута, ззаду зігнута);
- з) сидячи на одному стегні.

П'ята позиція ніг в положення сидячи має два варіанти. Перший, коли коліна зігнуті, розкриті в сторону і одна стопа знаходиться перед іншою стопою в положенні point (тобто витягнутими пальцями). Інший варіант - *pinch*-позиція, коли одна нога знаходиться перед іншою, але пальці правої ноги близько коліна лівої ноги, стегна щільно притискаються до підлозі.

Лежачи:

- а) на спині;
- б) на животі;
- в) на боці.

Ці основні положення використовуються у багатьох техніках сучасного танцю. Перш за все, необхідно пояснити учням, що це не динамічні рухи. «*Contraction*» - це стиск всіх м'язів і відносне зменшення обсягу тіла, яке ніби акумулює енергію для подальшого руху, що виконується одночасно з «*release*».

1. Первісна вправа:

Лежачи на спині, коліна зігнуті, стопи на підлозі, руки уздовж корпусу.

1-4 - Підняти вгору пелвіс, не піднімаючи попереку.

5-8 - Підняти вгору плечі й голову якомога вище. Точкою опори служить тільки поперековий хребець. Виконати руху на видиху. Аналогічно повторити вправу, піднімаючи пелвіс і торс одночасно.

2. Наступний етап вивчення - у положенні «сидячи». Найбільш часто для цього використовується *frog-position*.

Спочатку в цьому положенні виконати вправу на дихання. Під час вдиху спина витягується і напружується, під час видиху - округляється і розслабляється. Учні повинні запам'ятати це природне округлення спини і потім повторити його, тільки за допомогою м'язового зусилля. «*Contraction*», як уже зазначалося, починається в середині тазу і поступово, хребець за хребцем, поширюється вгору. Завершує рух голова.

Положення голови залежить від типу «*contraction*». При «*deep contraction*» голова закидається назад, але без напруги в м'язах. Можливий наступний прийом для вивчення: виконуючи «*deep contraction*», учні роблять видих через рот, направляючи струмінь повітря в стелю і вимовляючи голосну «а». При надлишковому напрузі шиї звук неможливий. При виконанні «*deep contraction*» в рух приходять ноги і руки. Скорочення ноги призводить стопу в положення «*flex*», коліно також скорочується, трохи відриваючись від підлоги, п'ята при цьому русі з місця не зрушує. При виконанні «*contraction*» в центр тіла голова може продовжити округлення хребта і останньою нахилиться вперед, завершуючи дугу. Тестом перевірки правильності виконання «*deep contraction*» служить наступний прийом: учні

працюють в парах. Один виконує «*deep contraction*», сидячи по другій позиції (ноги розведені в сторони як можна ширше), руки в другій позиції. Під час вправи стопи приходять у положення «*flex*», спина округлюється, голова закидається назад. В цей час другий партнер підходить ззаду і, взявши виконавця під пахви, трохи піднімає від підлоги вгору. Якщо «*deep contraction*» виконано правильно, ноги відриваються від підлоги разом з торсом. У разі неправильного виконання ноги залишаються на підлозі.

«*Contraction*» - це силовий рух, що нагадує зусилля, яке ми витрачаємо при підйомі ваги. Особливу увагу необхідно приділити положенню стегон під час виконання «*contraction*». Сидіти необхідно точно на кісточках стегон.

Спина повинна спочатку округлятися саме в поперековому, а не в грудному відділі. Можлива така аналогія: хребет - це гнучка металева лінійка, кінці якої, голова і таз, залишаються нерухомими, а середина відтягується назад.

3. Потім «*contraction*» вивчається в положенні «стоячи на колінах». Первісну вправу: стоячи на колінах, опустити пелвіс на п'яти. Під час видиху виконати «*contraction pelvica*» і підняти його трохи вгору, не змінюючи рівень розташування тіла, тобто не піднімаючись вгору. Рухається тільки пелвіс. Потім підняти торс вгору, прийняти вертикальне положення і виконати «*contraction*», починаючи рух саме з пелвіса. Від пелвіса стиск і округлення поширюється на весь хребет, і завершує його голова. Так само знизу вгору поширюється і «*release*», тобто розширення тіла. Цей рух може ускладнюватися рухами інших центрів, рухами рук і ніг.

4. Нарешті, останній етап - вивчення «*contraction*» в положенні стоячи. Спочатку вправи на дихання, щоб відчутти природне округлення хребта під час видиху. Приймавши положення *demi-plie*, розпочати виконання «*contraction*» знову-таки від руху «*pelvica*» вперед, потім поширити округлення і стиснення на весь торс.

У положенні «стоячи» в рух включаються руки, які починають рухатися вперед у той момент, коли «*contraction*» доходить до грудної клітини. Це допомагає довше утримати положення «*contraction*», руки служать як би противагою до поступального руху всього тіла назад. Вправу можна виконувати в парах. Один учень виконує «*contraction*», а інший в цей час, взявшись рукою за пояс партнера, тягне його назад. «*Release*» виконується в той момент, коли тіло виконавця починає падати. У найостанніший момент перед падінням робиться вдих, і тіло повертається у вертикальне положення, трохи розширюючись. Руки в цей момент зазвичай піднімаються в третю позицію.

При виконанні «*contraction*» в положенні «стоячи» голова може повторювати рух, аналогічний руху в положенні «сидячи», закидається назад. А може і продовжувати лінію округлення спини і опускатися на груди. Але в тому й іншому випадку цей рух повинен бути завершальним. «*Contraction*» непотрібно плутати з положенням «*low back*», коли спина також округляється, але без напруги на видиху. Положення «*low back*» - різновид арки хребта, який може прогинатися назад і вперед. На відміну від «*curve*» округлення відбувається у попереку.

«*Release*» - поняття, протилежне положенню *contraction*. Тіло звільняється і трохи розширюється в просторі. «*Release*» виконується на вдиху.

Положення «*high release*» - високе розширення. Торс підводиться і трохи прогинається тому, але голова не закидається і перегин проходить через сьомий хребець, грудна клітка піднімається, руки в V-положенні вгорі. Опис рухів, подібних «*contraction*» і «*release*», досить складно, тому в практичній роботі краще виходити з природності, невимушеності руху. Техніка Грехем, з якою прийшли ці поняття, спирається передусім на це. Якщо учні відчувають себе комфортно, не відчувають незручностей у цих положеннях, значить, вони виконані правильно.

Музикальною основою «*contemporary dance*» може виступати будь-яка музика: класична, джазова, фольклорна і таке інше. Можливе поєднання джаза із класичною музикою, джазові версії зразків народної музики.

Більш важливою, якщо не найважливішою, особливістю «*contemporary dance*» є імпровізація. Здатність виконавця індивідуалізувати свій танок, змінювати його відповідно до естетичних та соціальних умов зумовлена саме імпровізацією.

Крім імпровізації, характерними особливостями «*contemporary dance*» є його чуттєвість, емоційність. Говорячи про «*contemporary dance*» ми можемо використовувати таке поняття як «душа танцю». «Душа» в «*contemporary dance*» існує разом із тілом, в одному ритмі, одному настрої. Сучасний «*contemporary dance*» може запропонувати необмежені можливості, вимагаючи від виконавців творчого підходу та індивідуальності.

Техніка та стиль кожного артиста залежать у великій мірі від його підготовки. Сьогодні ми знаходимо багато варіацій у техніці «*contemporary dance*».

Найбільшу увагу на заняттях з «*contemporary dance*» приділяють саме відпрацюванню техніки ізоляції, оскільки це - аксіома, без якої не може бути «*contemporary dance*». Необхідно прагнути якнайбільше вивільнити своє тіло, зробити його інструментом танцю.

Другим важливим аспектом технічної підготовки є усвідомлення необхідності напруження та розслаблення. Без цього танцюр не зможе працювати в манері ізоляції. Напруження та розслаблення співіснують, вони поруч. І якщо якась частина тіла виконавця розслаблена, то інші частини тіла повинні утримувати напруження.

Як уже було зазначено раніше, розвиток тієї чи іншої традиції танцю «модерн» пов'язаний з іменами великих педагогів, балетмейстерів, виконавців. Ці традиції базуються перш за все на певному світогляді. Це починалося у постановках, однак підготовка виконавців змушувала шукати особливу індивідуальну систему навчання.

Наприклад, у техніці М. Грехем основою руху виступають «*contraction*» та «*release*» (стиск і розширення), які спрямовуються у центр тіла.

«*Contemporary dance*» активно використовує пересування танцюриста не лише по горизонталі, але й по вертикалі. Розташування виконавця на підлозі (у партері) використовується досить часто. Рівнем називається розташування тіла танцюриста відносно землі. Основні види рівнів: стоячи, сидячи, стоячи навколішки, сидячи на колінах, лежачи. Крім того, існують так звані акробатичні рівні: шпагати

(поперечний і продольний), «міст», стійка на руках, стійка на лопатках («берізка»), колесо.

В уроці «contemporary dance» немає такої визначеної послідовності екзерсису, яка існує у класичному танці. Зафіксована лише методика викладання школи Марти Грехем. Багато хто з педагогів, вивчивши основні базові школи, створюють власні системи викладання, об'єднуючи декілька напрямків.

Кожен педагог є самодостатньою творчою особистістю і має право на пошук своїх педагогічних прийомів і методів. Цінність педагога полягає перш за все у його неповторності, його індивідуальності. Тому кожна методика, в тому числі і запропонована нижче, є лише пропозицією, а не догмою. Кожен педагог вправі, ґрунтуючись на базових поняттях, створювати власну техніку і танцювальну лексику.

4.2. Методика викладання «contemporary dance»

Аналізуючи індивідуальні техніки різних етапів формування школи «contemporary dance», можна виділити кілька розділів уроку, які обов'язково використовує кожен педагог.

1. Розігрів (Warm Up).
2. Ізоляція.
3. Адажіо.
4. Крос (кроки, стрибки, обертання).
5. Комбінація.
6. Імпровізація.

Розігрів.

У цьому розділі уроку основна задача — привести у «робочий» стан усі мускули тіла. Навіть у класичному уроці багато хто з педагогів варіює початок уроку. Дехто починає з маршу і бігу по колу, інші починають станок з *demi i grand plie*, а хтось з *battements tendus*.

В уроці «contemporary dance» можливостей розігріву набагато більше. По-перше, вони розрізняються за місцем розташування виконавця і можуть бути:

- a) біля станка;
- b) на середині класу;
- c) у партері.

По-друге, розігрів розрізняється за динамікою виконання: можливе сполучення вправ, виконуваних у швидкому темпі з вправами у повільному темпі. Однак, де б не розташовувався виконавець, основна задача педагога - послідовно розігріти:

- a) стопи і ахілесово сухожилля;
- b) колінний суглоб;
- c) тазостегновий суглоб;
- d) хребет.

Виходячи з цих задач підбираються вправи. Аналізуючи лексику, що використовується у «Розігріві», можна виділити кілька груп рухів:

- a) рухи запозичені з класичного танцю;

- b) рухи для розігріву і розвитку рухливості хребта;
- c) вправи *stretch* характеру (розтяжки);
- d) вправи свінгового характеру для розслаблення хребта і суглобів.

Варіанти виконання *demi i grand plie* можуть бути наступними:

- a) по паралельних позиціях;
- b) перевод стоп і колін з виворітного положення у паралельне і навпаки під час виконання *demi i grand plie*;
- c) зміна динаміки виконання, наприклад, повільне присідання на 4/4 і різкий підйом;
- d) поєднання з *releve* і поява такого терміна як *plie releve*, тобто згинання колін з одночасним підйомом на півпальці.

Інтерпретації *battement tendu, battement jete*:

- a) виконання по паралельних позиціях;
- b) перевод з паралельного у виворітне положення і навпаки;
- c) виконання зі скороченою стопою (flex);
- d) використання *brash*, тобто стопа опускається на підлогу, а потім втягується;
- e) поєднання:
 - з *demi plie*;
 - з підйомом опорної п'яти у час виносу на носок чи кидка;
 - з підйомом опорної п'яти під час закриття;
 - з півповоротами і поворотами прийомом *fouette*.

Варіанти виконання *rond de jambe par terre*:

- a) виконання по паралельній позиції;
- b) поєднання:
 - з *demi plie*;
 - з підйомом на 45 і 90 градусів;
 - зі скороченою стопою (flex).

Варіанти виконання *battement fondu, battement frappe*:

- a) зі скороченої стопою;
- b) по паралельних позиціях.

Варіанти виконання *battement developpe, battement relevent*:

- a) зі скороченою стопою;
- b) по паралельних позиціях.

Варіанти виконання *grand battement*:

- a) зі скороченої стопою;
- b) з підйомом опорної п'яти під час кидка;
- c) по паралельних позиціях.

Kick. Рух, що нагадує *grand battement developpe* класичного танцю. Зазвичай виконується за четвертою паралельною позицією. «Робоча» нога відводиться назад на півпальці, обидва коліна згинаються; різко випрямляючи опорне коліно через паралельне *rasse*, робиться різкий кидок вперед «робочою» ногою. Так само виконується *kick* в бік. «Робоча» нога також знаходиться позаду на півпальцях, обидва коліна зігнуті. Випрямляючи опорну ногу, виконується різкий кидок

«робочою» ногою в бік через положення виворотного «*passee*». Повернення у вихідне положення здійснюється також через «*passee*».

Для розігріву тазостегнового суглобу дуже часто використовується свінгове розгойдування ногою, зігнутою в положенні «*attitude*» вперед-назад або ж у бік. У «contemporary dance» танці термін «*attitude*» відноситься до положення зігнутою в коліні під тупим кутом нозі, а не до пози *attitude effacee* або *croisee* класичного танцю.

Всі вищеописані рухи ніг створені в процесі еволюції танцю «модерн» багато рухів саме для тренування ніг були запозичені з класичного екзерсису. Ці рухи можуть дещо видозмінюватися, але за своїм функціональним навантаженням виконують ті ж завдання, що і в уроці класичного танцю.

Зміни у виконанні класичних рухів відносяться і до інших рухів класичного екзерсису: *rond de jambe par terre battement frappe, battement fondu, rond de jambe en Lair, grand battement*. Практично не використовуються рухи, розвиваючі «дрібну техніку»: *petit battement, battu, ballotte*.

Розібравши деякі варіанти виконання рухів, запозичених з класичного екзерсису, можна помітити, що основною відмінністю є використання паралельних положень і позицій. Це ж відноситься до положень «*passee i cou de pied*». Вони також мають виворотне і паралельне положення.

Особливу увагу необхідно звернути на термін «*passee*». У сучасному танці це рух використовується не тільки як «проходячий» при виконанні *battement developpe* або при переході ноги з відкритого положення вперед у інший напрямок, але і як положення пальців «робочої» ноги у коліна опорної. І оскільки всі позиції мають два положення - виворотне і паралельне, то й «*passee*» також може бути виворотним, і тоді пальці «робочої» ноги торкаються опорного коліна попереду (як в класичному танці), і паралельним, і тоді пальці «робочої» ноги прикладаються збоку від коліна опорної.

У «Розігріві» з перерахованих вище рухів в основному використовуються: *demi i grand plie, battement tendu, battement jete, rond de jambe* (рис. Б.4-5-6-7). Однак існує декілька рухів саме для розігріву ніг, які запозичені з танцю «модерн» чи інших технік хореографії.

Prance - цей рух складається з швидкої зміни наступних положень:

1 - стопа на півпальцях;

2 - відштовхнутися пальцями від підлоги, витягнути стопу, коліно зігнуте і розкуте;

3 - повернутися у положення 1;

4 - опустити п'яти на підлогу.

Цей рух може бути поєднаний з *demi plie* на опорній нозі на будь-який рахунок.

Pas tortille - рух з народно-сценічного танцю, який полягає у пересуванні стопи по підлозі прийомом «гармошки», відкриття і закриття стоп носком і п'ятою по черзі.

Catch step — це рух аналогічний *degage* класичного танцю і полягає у переносі ваги корпусу з однієї ноги на іншу через невелике згинання колін і перехід з

півпальців на цілу стопу, звичайно виповнюється за 2-ю позицією ніг з сторони у сторону чи за 4-ю позицією вперед-назад.

Вправи для хребта.

Нахили торса. Техніка виконання:

1. *Flat back* (плоска спина), чи *table top* (поверхня столу). Мова йде про положення, в якому спина, голова і руки складають одну площину. При нахилах у бік дуже важливо нахилити торс без вигину у грудний клітці. При нахилі назад неможливо досягти кута нахилу 90° (як це відбувається при нахилі вперед і вбік), але необхідно прагнути нахилитися як можна нижче, зберігаючи пряме положення спини. При згинанні колін і максимальному нахилі торса назад (*hinge* позиція) можливо, що плечі виконавця практично торкаються підлоги. Але навіть при цьому нахилі не можна прогинатися у попереку чи закидати голову назад. Розповсюдженою помилкою є мимовільне округлення спини, особливо у початківців. При всіх нахилах ноги є опорою, а кут між торсом і ногами складає 90°. Дуже розповсюдженою помилкою є відведення стегон у протилежну від нахилу сторону. Стегна повинні бути розташовані точно над стопами.

2. *Deep body bend* - глибокий нахил уперед, нижче, ніж на 90°. При цьому нахилі спина, голова і руки знаходяться також на одній прямій лінії, але торс нахилється як найнижче, і якщо виконувати цей нахил по другій паралельній позиції ніг, то голова і плечі виконавця повинні знаходитися практично біля колін. Основними помилками вважаються округлення і розслаблення хребта.

3. *Side stretch* - нахил у сторону, при якому грудна клітка згинається. Руки можуть знаходитися у третій позиції або при нахилі вправо права рука у підготовчому положенні, ліва рука у третій позиції. Найбільш доцільним буде вивчити ці нахили, тримаючись за станок однією чи двома руками, в положенні «обличчям до станка» чи «боком до станка». Усі нахили можуть поєднуватися з *demi* і *grand plie*, підйомом на півпальці, одночасним підйомом ноги на 45° чи 90°. Однак у будь-якій комбінації правила залишаються незмінними. Нахил у положенні *flat back* може виконуватися: хрестом, квадратом, *flat back* вбік може бути переведений без зміни висоти у *flat back* по діагоналі. У поєднанні з *demi plie*, *releve* та іншими рухами ніг можна створити велику кількість комбінацій.

Вигини торсу. Техніка виконання:

1. *Curve* (керф). Вигин верхньої частини хребта уперед чи у сторону. Починається з руху головою і виконується до точки, розташованої у «сонячному сплетенні». Іноді *curve* виконується нижче до рівня попереку. Основна вимога — виконання «через верх», тобто спочатку витягнути хребет догори, а потім нахилитися вперед чи вбік.

2. *Arch* — арка. В цьому русі відбувається вигин хребта назад, голова продовжує лінію спини і не закидається. Спочатку необхідно тягнутися догори і потім відхилитися назад, не зрушуючи стегна, залишаючи поперек на місці. Цей рух аналогічний *port de bras* назад у класичному танці.

3. *Twist* торсу. Рух, що починається з закручування плечей, за яким повертається торс, змінюючи площину свого розташування, стегна при цьому залишаються нерухомими.

4. *Roll down i roll up*. *Roll down* представляє собою поступове, починаючи з нахилу голови, закручування торса вниз, причому всі хребці, один за іншим, повинні бути включені у цей рух. *Roll up* зворотній рух, підйом і розкручування хребта у вихідне положення. Основну увагу при виконанні слід звернути на послідовне поширення руху від голови вниз по всіх хребцях, при цьому останнім хребцем, включеним у рух, повинен бути куприк. При виконанні *roll down* нижні виступи тазових кісток повинні бути спрямовані догори. При вивченні цих рухів рекомендується наступна підготовча вправа.

Вихідне положення. Друга паралельна позиція ніг, руки вільно опущені вздовж торсу.

1 — 4 - нахил голови і пліч вперед-вниз до рівня 7-8 хребця;

5 — 8 - кілька пульсуючих погойдувань в цій точці;

1— 4 - продовжити нахил вниз до рівня 15-16 хребця, тобто включити до руху грудні хребці;

5 — 8 - повторити пульсуючі погойдування;

1 — 4 - продовжити нахил, включивши в рух попереки;

5 — 8 - повторити пульс.

Потім повільне розкручування хребта у вихідне положення, останньою піднімається голова. При всіх вигинах педагогу слід уважно стежити за положенням голови, оскільки голова ніколи не повинна рухатися ізольовано від хребта, голова — останній хребець, що починає чи завершає рух.

Вигини можуть комбінуватися з рухами ніг: *demi_ i grand plie, releve, battement tendu, rond de jambe par terre*.

Спіралі. До цієї групи відносяться рухи, що розвивають рухливість хребта. Спіралі — це внутрішній рух, він починається з повороту таза, що приводить в рух хребет. Відбувається скручування хребта навколо своєї вісі, що поширюється знизу нагору. Вивчення цих рухів починається сидячи. Положення ніг при цьому може бути різним. Основну увагу педагогу необхідно приділити тому, щоб рух починався саме з повороту таза і поступово захоплював весь хребет; останнім у рух приходять плечовий пояс і голова.

Body roll («хвиля») Якщо кілька центрів послідовно включити до руху, один за одним, то виходить хвиля всього тіла.

Наприклад: треба представити, що перед виконавцем на відстані 10-15 см знаходиться стіна, до якої він торкається по черзі колінами, тазом, грудною клітиною, плечима і в останню чергу головою. Рух починається з положення *grand plie* по другий паралельній позиції ніг. Це фронтальна хвиля. Аналогічно можна виконати хвилю назад і у бічній площині. Можливо виконати хвилю, переносючи вагу тіла з однієї ноги на іншу по другий паралельній позиції. При такій хвилі через уявлювану вертикальну вісь переміщається спочатку коліно, потім таз, грудна клітина, плечі, голова.

Вправи *stretch* характеру (розтягування) використовуються в основному в партері для відпрацювання виворотності. Ці вправи використовуються вже в середині уроку і коли руховий апарат досить «розігрітий». До цих вправ педагогу потрібно відноситися дуже обережно, оскільки існує дуже велика небезпека травм,

однак деякі вправи *stretch* характеру використовуються у «Розігрів» і не тільки для розтягування м'язів ніг, але і бічної поверхні торса, задньої поверхні стегна та інших частин тіла.

Вправи *stretch* характеру виконуються:

- a) біля станка;
- b) на середині залу;
- c) в партері.

У станка це можуть бути розтяжки в положенні «нога на станку» чи «нога на підлозі». Ці розтяжки виконуються у повільному темпі двома способами: або пульсуюче погойдування, або фіксований нахил на протязі не менш 20 сек. На середині залу вправи *stretch* характеру можуть виконуватися у різних позах і положеннях. Усі вправи *stretch* характеру повинні виконуватися у повільному темпі, без зайвих фізичних зусиль. М'язи повинні бути розслаблені і ні в якому разі не «труситися» від перенапруження. Подих повинний бути рівним і глибоким.

Ізоляція.

Ця частина уроку більш насичена вправами, ніж попередня. І якщо у розігріві все тіло активізується, то при ізоляції відбувається глибока робота з м'язами різних частин тіла. Спочатку педагогу необхідно добитися достатньої свободи хребта в учнів, навчити тримати положення колапсу. Для цього використовується декілька вправ на напругу і розслаблення з тим, щоб учні більш вільно розподіляли напругу на хребет.

Ізоляції, як правило, піддаються усі центри від голови до ніг. Однак можливі комбінації, коли послідовно виконується один рух головою, один плечима, один грудною клітиною, один руками, один тазом, один ногами.

При виконанні подібних «ланцюжків» дуже важливо використовувати принцип керування, тобто з одного центра передавати імпульс в іншій. Спочатку усі рухи вивчаються в «чистому» вигляді, причому можливе виконання двома способами: повільний стиск і розширення (наприклад, повільний нахил голови вперед і максимальний нахил голови назад) чи різко досягти максимального положення. Але в обох випадках центр, який приведено у рух, повинен досягати свого крайнього можливого положення.

Другий етап навчання поєднання рухів одного центру у найпростіші комбінації: хрест, квадрат, коло, півколо. Наступний етап — поєднання у більш складні геометричні комбінації, більш складні ритмічні структури, і, нарешті, останній етап — поєднання рухів кількох центрів. Основна задача педагога під час вивчення рухів ізольованих центрів полягає в тому, щоб стежити за справжньою ізольованістю руху, щоб під час руху одного центру не рухався інший. Ця, на перший погляд, проста задача викликає труднощі, оскільки анатомічно усі центри тісно зв'язані. Тепер розглянемо рухи ізольованих центрів.

Голова.

Види рухів: нахил уперед і назад; нахили вправо та вліво; повороти вправо та вліво; *sundari* (зсув шийних хребців при нейтральному положенні голови вперед-назад і з сторони в

сторону). Найбільше розповсюджені комбінації: хрест, квадрат, коло, фіксоване півколо, свінгове півколо, *sundari хрест*, *sundari квадрат*, *sundari коло*.

Техніка виконання:

- при нахилі вперед підборіддя торкається грудей, при нахилі назад потилиця торкається хребта;

- при нахилі в сторону голова горизонтальна, вухом необхідно намагатися торкнутися плеча; підборіддя спрямований точно вперед, не зміщуючись вгору або вниз;

- при поворотах голова суворо вертикальна, підборіддя паралельний плечу; голова не повинна закидатися, а повертається навколо уявної вертикальної осі;

- при виконанні «*sundari*» відбувається зміщення тільки шийних хребців вперед-назад або з одного боку в бік; голова зберігає суворо нейтральне положення, підборіддя спрямоване точно вперед, зсув відбувається за рахунок подовження та скорочення м'язів шиї.

На підставі чотирьох основних рухів можна скласти велику кількість комбінацій, які можуть виконуватися з різними акцентами у тих чи інших точках і в різних ритмічних малюнках.

«*Sundari*» може також виконуватися по діагоналі, а кола головою можуть виконуватися в дуже швидкому темпі в розслабленому положенні торсу і шиї. Ця остання вправа носить назву «Екстаз». Тривале виконання подібної вправи може привести в «*трансовий*» стан, тому не можна задавати більше восьми кіл в один бік і дозволяти закривати очі під час виконання. Дуже часто вправи для голови можуть привести до деякої втрати орієнтації в просторі і до запаморочення. У цьому випадку необхідно припинити вправу.

Плечі.

Види рухів: підйом одного чи двох плечей вгору; рух плечима вперед-назад; *twist* плечей (різка зміна напрямку руху, одне плече вперед, інше назад, чи одне вниз, інше вгору) «шейк» плечима, («трясучий» хвилеподібний рух розслабленим плечовим поясом). Найбільше розповсюджені комбінації: хрест, квадрат, півколо, коло, «вісімка».

Техніка виконання:

- при підйомі плечей лопатки піднімаються вгору, руки витягнуті в ліктях (найбільш поширеною помилкою є згинання ліктів при підйомі плечей вгору). Спочатку необхідно вивчити наступну вправу: плечі вгору-центр, плечі вниз-центр. Потім можна переходити до вивчення переміщення плечей з крайньої верхньої у крайню нижню точку;

- при русі вперед і назад основну увагу необхідно приділити тому, як домогтися руху саме плечей, без руху грудної клітки;

- при твісті (вигині) відбувається різка зміна напрямів в русі плечей (наприклад: одне плече вперед, одне - вгору, інше - вниз);

- при «шейку» (трясти, струшувати) виповнюється хвилеподібна тряска плечима за рахунок розслаблення м'язів плечового пояса і переміщення плечей в

дуже дрібному і швидкому русі вперед-назад. Це нагадує рух з циганського жіночого танцю. Шейк може початися в плечовому поясі, потім охопити грудну клітку, і все тіло цілком.

Грудна клітина.

Види рухів: рух з сторони у сторону; рух вперед-назад; підйом і опускання. Незважаючи на те, що можливих рухів грудної клітини досить багато, вона завжди є центром найменшої рухливості. Тому розвиток її рухливості — важлива задача педагога. Перш ніж приступити до вивчення рухів, необхідно пояснити учням, що повинна рухатися лише грудна клітина, тільки ребра, без рухів плечей чи таза. Найбільше розповсюджені комбінації: хрест, квадрат, півкола, кола.

Техніка виконання:

- при русі грудної клітини з боку в бік на першому етапі навчання необхідно вдаватися до допомоги рук, які витягнуті в сторони на рівні плечей, лікті витягнуті, а кисті скорочені. Витягаючи праву руку в сторону, необхідно добитися того, щоб грудна клітка рухалася вправо за рукою. Аналогічно вліво. Потім руки переводяться в підготовче положення або в прес-позицію, і рух грудної клітини з одного боку в інший проходить ізольовано;

- при первинному навчанні руху вперед-назад також доводиться вдаватися до допомоги рук. Руки в другій позиції. При різкому згинанні ліктів, направлених за поперек, грудна клітка автоматично виводиться вперед. Необхідно відчувати цей рух і постаратися повторити його без допомоги рук. Аналогічно вивчається рух грудної клітини назад, але руки передпліччя закриваються вперед, долоні «продавлюють» грудну клітку назад;

- підйом грудної клітини спочатку здійснюється в ритмі дихання: при вдиху грудна клітка піднімається, при видиху опускається. Потім цей рух виповнюється за допомогою м'язів.

Таз (пелвіс).

Рухи таза є найбільш ефектними, мають велику кількість різноманітних комбінацій. Іноді зустрічається вираз «підйом стегна» — у цьому випадку мова йде про рухи лише бічної частини таза, а не ноги від коліна до паху. Види рухів: рух вперед-назад; рух з сторони в сторону; *hip lift* — підйом стегна вгору; *shimmi* — спіральне закручування руху, *jelly roll* — аналогічно шейку, дрібне тремтіння внутрішніми сідничними м'якулами. Найбільше розповсюджені комбінації: хрест (різкий поштовх «thrust» і повільний стиск), квадрат, півкола, кола, діагональний хрест, «вісімка».

Техніка виконання рухів:

- при русі вперед пелвіс трохи підводиться і різко посилається вперед. При русі назад поперек залишається на місці і між нею і сідницями утворюється арка.

Коліна зігнуті і спрямовані точно вперед (дуже важливо зберігати непорушність колін при русі);

- рух з одного боку в бік може бути двох видів: просто зміщення з одного боку в бік, не підвищуючи і не знижуючи пелвіса, чи рух по дузі, півколу, який проходить через крайню нижню точку. Такий рух звичайно використовується під час свінгового розгойдування пелвіса з одного боку в бік;

- при підйомі одного стегна вгору «робоча» нога повинна бути «без ваги», стояти на півпальцях або бути трохи відірваною від підлоги (небажано допомагати підйому стегна згинанням і розгинанням коліна або підйомом і опусканням п'яти). При підйомі одного стегна в підребер'ї на рівні діафрагми виникає стискання.

Руки.

У даному розділі нас цікавлять ізольовані рухи, які можуть виконуватися так званими ареалами центру. В руці це кисть та передпліччя. Ці частини руки можуть рухатися незалежно одне від одного і в сполученні одне з одним. Кисть може рухатися нагору і вниз, а також виконувати кола. Те ж стосується і передпліччя. Під час рухів передпліччя лікоть повинен залишатися без руху і не змінювати свого положення.

Ноги.

Стопа може ізольовано виконувати рух вгору і вниз, відповідно *flex* і *point*, а також робити кола всередину і назовні. Те ж стосується і гомілки, коли рух відбувається у колінному суглобі.

Адажіо.

При аналізі різних типів адажіо можна чітко виділити три основні мети, що ставить педагог при створенні комбінації:

1. відпрацювання стійкості (апломбу) і розвиток кроку;
2. відпрацювання обертання в позах;
3. відпрацювання просторового розташування.

Види рухів при побудові Адажіо

Рухи ніг: 1. *Battements developpe*; 2. *Battements fondu*; 3. *Battements releve lent*; 4. *Demi i grand rond*; 5. *Demi i grand plie*; 6. *Grand battements*; 7. *Flex* стопи і коліна.

Рухи корпусу: 1. *Flat back*; 2. *Curve*; 3. *Arch*; 4. *Lay out*; 5. *Contraction, release*; 6. *High release*.

Пози і положення: 1. *A la seconde*; 2. *Attitude*; 3. *Arabesque*.

Допоміжні динамічні рухи і сполучні кроки: 1. *Degage*; 2. *Glissade*; 3. *Step boll change*; 4. *Pas failli*; 5. *Renverse*.

Обертання: 1. Партерні тури; 2. *Tour lent*; 3. *Pirouette*; 4. *Compas turn*; 5. *Corkscrew turn*; 6. *Tour chaines*.

Підйоми ніг, типу *battement releve lent battement developpe*, положення *a la seconde* досить часто використовуються в уроках «contemporary dance» танцю. Однак часто ці рухи видозмінюються, наприклад виконуються в невиворотному положенні, з скороченою стопою.

Використання «*adagio*» в уроці залежить насамперед від базової підготовки виконавців, від їхніх фізичних можливостей і від завдань навчання. Підйом ніг на 90° використовується у поєднанні з нахилами, спіралями і «твістом» торсу. При цьому,

оскільки часто зникає вертикальна вісь тримання корпусу, виникають певні труднощі в знаходженні стійкості. Це додатковий тренінг та виховання апломбу у студентів. У цьому випадку педагогу необхідно пояснити студентам, що стійкість досягається за рахунок розташування центру тіла над опорною ногою.

При аналізі рухів, особливо запозичених з арсеналу класичного балету необхідно завжди пам'ятати, що в «contemporary dance» ці рухи дуже часто змінюються за координацією, положенням рук, голови і т.д. Крім того, існує велика плутанина в термінах, особливо англомовних. Термін «*Arabesque*» означає тільки те, що витягнута нога відкрита назад. Висота підйому, положення рук, голови не обумовлюється і залежить від завдання педагога. Аналогічно з терміном «*Attitude*». Цей термін має на увазі тільки те, що нога зігнута під тупим кутом у коліні. Положення рук, торсу і голови можуть бути скоординовані педагогом на власний розсуд, в залежності від задач комбінації.

Основні помилки, на які слід звернути увагу при виконанні комбінацій:

- 1) невірні ритмічні «розкладки»;
- 2) нелогічні переходи з однієї пози в іншу;
- 3) втрата задачі комбінації, тобто, наприклад, у комбінації на відпрацювання стійкості, сталості, одна нога підмінюється іншою.

Cross (Переміщення в просторі).

Мета цієї частини уроку — розвинути такі якості як танцювальність, відчуття стилю, координація. «*Cross*» — це сама імпровізаційна частина уроку, кожен педагог задає ті кроки, обертання і стрибки, які вважає необхідними. Ця частина уроку — те саме що *allegro* уроку класичного танцю, однак, необхідно відзначити, що сучасний танець дуже обережно відноситься до стрибків, особливо «великих». Техніка стрибка й обертання з невеликими змінами повністю запозичена з класичного балету. Тому в основному педагоги використовують комбінації кроків, обертань, і в меншій степені — стрибків. «*Cross*» звичайно виконується по діагоналях класу чи по колу. В залежності від задач уроку, «*Cross*» може бути проведений в різних манерах. Можливі кросові комбінації на зміну рівнів, тобто з використанням падінь, перекатів на підлозі і т.д.

Види рухів, що використовуються у кросі:

Кроки:

- 1) кроки примітива; 2) кроки в модерн-джаз манері; 3) кроки в рок манері; 4) сполучні і допоміжні кроки.

Ці кроки виконуються з акцентом на раз. При координації з руками використовується опозиція, в рух приходять права нога і ліва рука. Темп руху цих кроків різко поступальний. Це означає, що учні повинні дуже енергійно просуватися вперед, як би прагнучи досягти якоїсь мети. Оскільки всі ці кроки були запозичені з танцю «модерн», вони максимально «природні», не вимагають виворотного положення ноги і спеціального «вибудовування» пози або положення. Спочатку учні повинні освоїти простий поступальний крок з носка.

Первісні вправи:

- вивести вперед праву ногу на носок;

- як би ковзаючи вперед, перенести на неї вагу корпусу;
- ліва нога залишається позаду витягнутої;
- через паралельне *passee par terre* вивести ліву ногу вперед на носок;
- все повторити з лівої ноги.

Потім цей рух виконується з опозиційним свінговим розгойдуванням рук. І ось тут виникають труднощі: учні намагаються зробити крок і послати вперед однойменну руку і ногу, порушується «принцип опозиції». Також «опозиція» повинна зберігатися при кроці назад, при кроці з правої ноги назад права рука надсилається вперед. Цей момент вимагає особливої уваги педагога і відповідного коректування.

Далі можливе вивчення різних видів простих кроків: *на півпальцях*, в *demi plie*, зі зміною напрямку руху, з поворотами, але при виконанні всіх кроків педагогу необхідно суворо контролювати енергійний, поступальний характер руху. Для того щоб учні краще його засвоїли, в техніці Грехем є вправа, яка називається «біг проти вітру», тобто біг з опором: грудна клітка висувається вперед, корпус прогинається, і учні виконують біг з прискоренням по діагоналі класу. Це допоможе відчути енергію руху.

Кроки у модерн-джаз манері теж можуть мультипліцироваться. Найбільш поширеним прикладом такої мультиплікації служить *триплет* - комбінація трьох кроків на два рахунки. Найяскравіший приклад триплету - два кроки на півпальцях з витягнутими колінами, правою, лівою і один крок *tombe* з правої ноги.

Більш складний *квадроплет*, при якому на рахунок «раз-і-два» робиться три кроки на півпальцях - таким чином крок *tombe* виповнюється весь час з однієї ноги. Триплет і квадропретети можуть бути з *просуванням вперед, назад, по колу і з боку в бік*. Особливу складність викликає координація рухів ніг і рук. При *триплеті* і *квадропрететі* руки завжди рухаються «опозиційно», права нога, ліва рука. Це ж правило зберігається і при пересуванні назад: крок назад правою ногою - права рука вперед. *Триплету* часто ускладнюються «твістом» і спіралями торсу, а також з'єднанням з «*contraction i release*».

Стрибки.

Усі стрибки умовно можна розділити на 4 групи, однак у практиці дуже часто має місце термінологічна плутанина, деякі педагоги використовують французьку термінологію, інші англійську. В англійській термінології стрибки підрозділяються наступним чином: із двох ніг на одну (*jump*); з однієї ноги на іншу з просуванням (*leap*); з однієї ноги на ту ж ногу (*hop*).

Стрибки звичайно виконуються в сполученні з кроками й обертаннями в єдиній комбінації. Можливі невеликі «ланцюги» наприкінці уроку, побудовані на стрибках. Найбільш раціональним шляхом використання стрибків на уроці є шлях трансформації основних стрибків класичного танцю за рахунок іншої координації рук, корпусу і паралельних позицій (рис. Б.8-9-10).

Характерною особливістю є виконання стрибка як з акцентом вгору, так і з акцентом вниз. Так само, як кроки, стрибки можуть координуватися з іншими центрами, торс може бути не витягнутий вгору, як це вимагає класичний танець, а бути нахилений або зігнутий. Найбільш оптимальним для педагога може бути шлях

трансформації будь-якого стрибка, запозиченого з арсеналів класичного танцю за рахунок іншої координації або зміни напрямку.

Обертання.

Основні види обертань: на двох ногах; на одній нозі; повороти по колу навколо уявлюваної вісі; повороти на різних рівнях; лабільні обертання (зі зміщеним центром чи віссю обертання).

Як і стрибки, можуть виконуватися на місці і з просуванням у просторі.

Положення рук під час обертання може бути різним: у кожній з позицій чи положень, згаданих вище; схрещеними на грудях; заведеними за попереки і т.д. Але ці положення рук фіксуються вже під час самого обертання, перед тим руки повинні взяти форс і дати енергію для обертання.

При плануванні «Кросу» педагог може використовувати три варіанти завдань: Кроки, стрибки й обертання у визначеній послідовності.

Відпрацьовувати окремо які-небудь поєднання, наприклад техніку обертання, техніку стрибка у висоту чи кидка ноги за допомогою кроків.

Використовувати так звані «кросові комбінації», в яких у єдину схему поєднуються кроки, стрибки й обертання, а іноді і зміна рівнів.

«Corkscrew» повороти - повороти, аналогічні *soutenu en tournant*. «Робоча» нога схрещується попереду або позаду опорної ноги, і поворот здійснюється в напрямку *en dehors* або *en dedans*. Найчастіше при такому повороті відбувається зміна рівня виконавця, поворот починається з *demi-plie* і закінчується на півпальтах.

«Tour chaine» виконується так само, як в класичному танці, однак може змінитися рівень обертання (на півпальцах, на повній стопі, на *demi-plie*).

Повороти на одній нозі. Техніка виконання аналогічна техніці виконання піруетів і партерних турів класичного танцю. Можлива зміна положення «робочої» ноги. Вона може бути в положенні «*cou-de-pied*», «у коліна», відкрита в будь-якому з напрямів або знаходитися в положенні «*attitude*». Також можливі різні варіанти положення опорної ноги: на півпальцах, на всій стопі, на *demi plie*. Проте в будь-якому варіанті спина служить віссю обертання, руками береться форс, а голова «тримає крапку». Як у класичному, танці, діють поняття «*en dehors*» і «*en dedans*».

Повороти по колу навколо уявної осі. Виконуються на одній або двох ногах навколо уявної осі. Техніка виконання аналогічна техніці виконання в класичному танці.

Повороти на різних рівнях.

У «contemporary dance» широко використовуються повороти, коли танцюрист змінює рівень розташування тіла під час обертання. Ця зміна може здійснюватися і при обертанні на місці, коли виконавець, поступово згинаючи коліна, опускається вниз або, навпаки, піднімається вгору («штопорні повороти»), і при пересуванні в просторі, коли виконавець змінює рівень поступово. Наприклад, виконати *tour chatnes* по діагоналі класу: на півпальцах, на повній стопі, на *demi-plie* і закінчити поворотом на колінах. Повороти на колінах і сідницях, а також різні види перекатів в партері дуже поширені в різних техніках сучасного танцю.

«Лабільні» обертання. У всіх вищеописаних поворотах віссю обертання служив хребет і центр ваги розташовувався над опорною ногою. Проте в танці

«модерн» існує група поворотів, коли хребет нахилений в будь-якому напрямку або розслаблений. Ці нестійкі повороти закінчуються або падінням, або переходом в стабільне обертання (з опорою), або виконавець робить кілька кроків, щоб знайти рівновагу.

Зазвичай виконується не більше одного «лабільного» повороту, і в основному ці повороти виконуються за рахунок сильного форсу, який беруть руки. Положення рук під час обертання може бути різним: в будь-якій з позицій або положень, описаних вище: схрещеними на грудях, заведеними за поперек. Але ці положення рук фіксуються вже під час самого обертання, перед ним руки мають взяти форс і дати енергію для обертання.

Комбінація.

Останнім розділом уроку «contemporary dance» є комбінація. Тут все залежить від фантазії педагога та його балетмейстерських здібностей. Немає ніяких рецептів побудови комбінації: вони можуть бути на різні види кроків, рух ізольованих центрів, обертань. Можуть бути комбінації в партері, пов'язані з положеннями «*contraction*» та «*release*», спіралями і твістами торсу, а також з нетрадиційними пересуваннями на підлозі типу перекатів, перекидів і т.п.

Однак головна вимога до комбінації її танцювальність, використання певного малюнку руху, різних напрямків і ракурсів, чергування сильних і слабких рухів, тобто використання всіх засобів танцювальної виразності, що розкривають індивідуальність виконавця.

ВИСНОВКИ

Таким чином:

1. Культурно-історичні передумовами виникнення «contemporary dance», як однієї з форм танцю «модерн» стали: промисловий і технічний прогрес; виникнення нових філософських систем і концепцій ідеалістичного спрямування; символізму як філософської світоглядної концепції у практиці мистецтва; "модерну" в архітектурі, живопису, музиці; "системи виразності" Ф. Дельсарта та системи "рухомої пластики" Е. Жака-Далькроза.

2. Професійними передумовами виникнення школи «contemporary dance» є: 1) розвиток різновидів танцю «модерн», що вже існували на той час у Європі; 2) гастролі в Європі відомих американських танцювальних труп: Марти Грехем, та інших представників стилю «модерн» у хореографії; 3) творча та балетмейстерська діяльність в європейських театрах деяких американських хореографів – танцівників трупи Марти Грехем: (Анна Соколова, Джон Бафлер, Марк Моріс, Уільям Форсайт).

3. Естетико-стильові особливості «contemporary dance», як однієї з форм танцю «модерн», полягають, насамперед, у повній свободі форм та відмові від умовностей історичних та побутових і визначаються намаганням митця безпосередньо проникнути у "сутність речей" засобами руху у відповідності до власного світогляду при дотриманні певних технічних принципів, що одержали назви — *"колапс", ізоляція, поліритмія, поліцентрія, імпульс, релаксація, напруження*.

4. Термін школи «contemporary dance», що означає європейський варіант терміна «танець «модерн».

5. Поняття «школа «contemporary dance»» означає одну з форм стилю «модерн» у хореографії, яка зберігає і розвиває *естетико-філософську та художньо-естетичну традицію* лондонської школи «Contemporary Dance», заснована у 1966-му році в Лондоні.

6. Етапами формування школи «contemporary dance» є: теоретичні ідеї Ф. Дельсарта і Е. Жака-Далькроза — школа танцю «модерн» «Денішон»

→ індивідуальна школа танцю «модерн» М. Грехем
- → Лондонська школа «Contemporary Dance» → школа «contemporary dance».

8. Теоретиками «contemporary dance» першої половини ХХ ст.: Були Ф. Дельсарт, Е. Жак-Далькроз, Тед Шон, Руфь Сен-Дені, Р. Лабан, М.Грехем.

9. З 1975 р. відбувається розповсюдження традиції «contemporary dance» у Великобританії та інших державах світу.

10. Виховне значення «contemporary dance», як однієї з форм танцю «модерн» полягає в ефекті зворотного зв'язку між рухами людського тіла і мисленням. Витончені і піднесені рухи виховують відповідний спосіб мислення, що позитивно впливає на розвиток людської особистості.

11. Значення «contemporary dance» для професійної підготовки вчителів хореографії полягає у вихованні навичок самостійного пластичного мислення засобами руху при створенні хореографічних творів.

Додаток А
Теоретики стилю «модерн» у хореографії

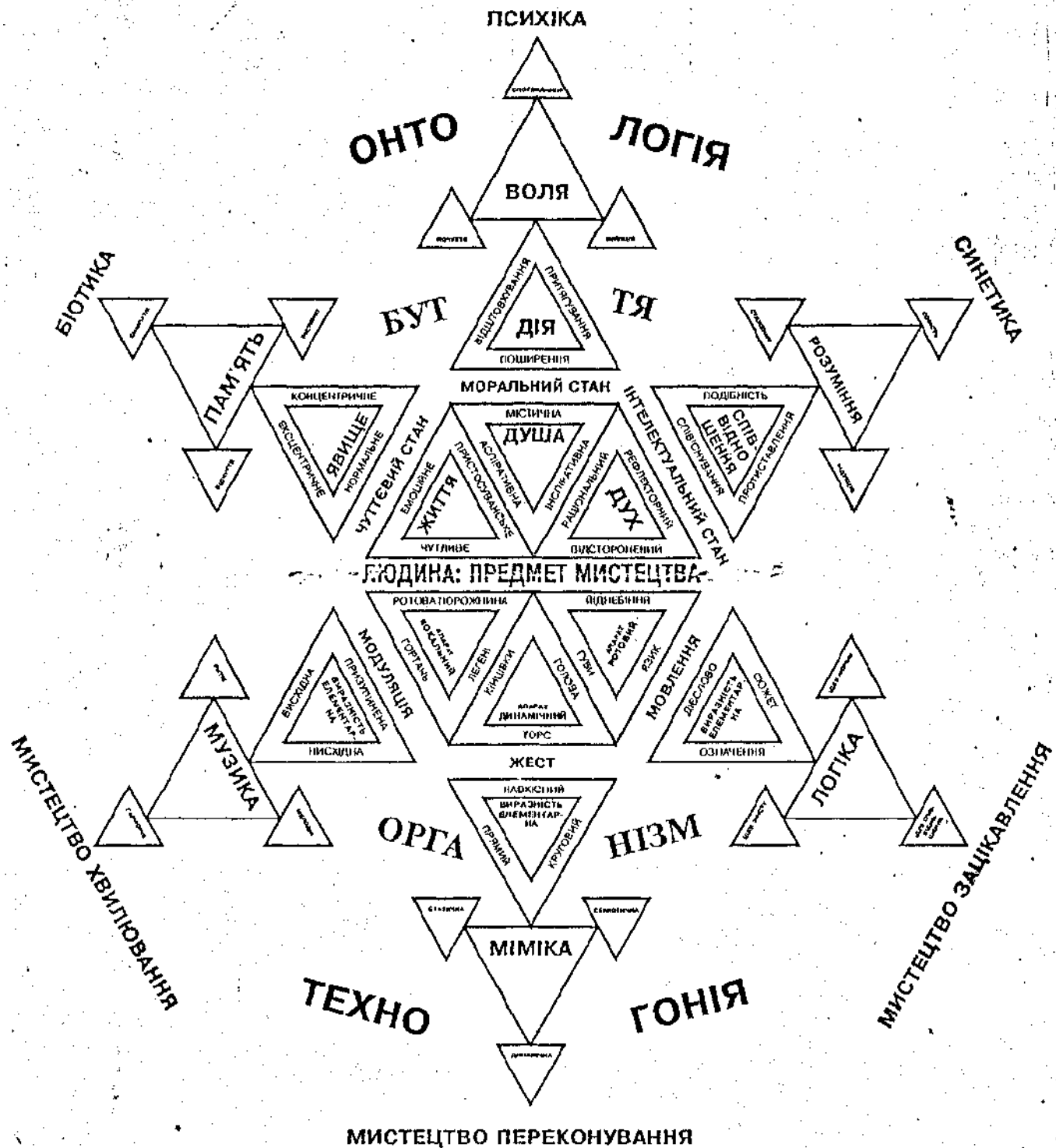


рис. А.1 Схематична модель людини як предмету мистецтва за Дельсартом

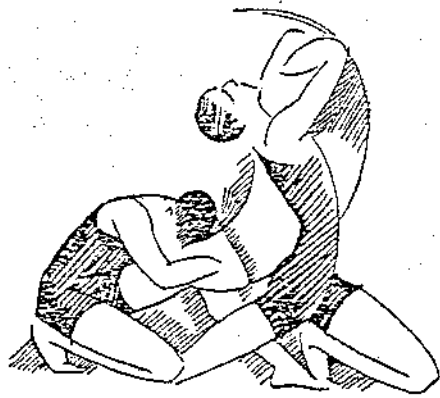


рис. А.2

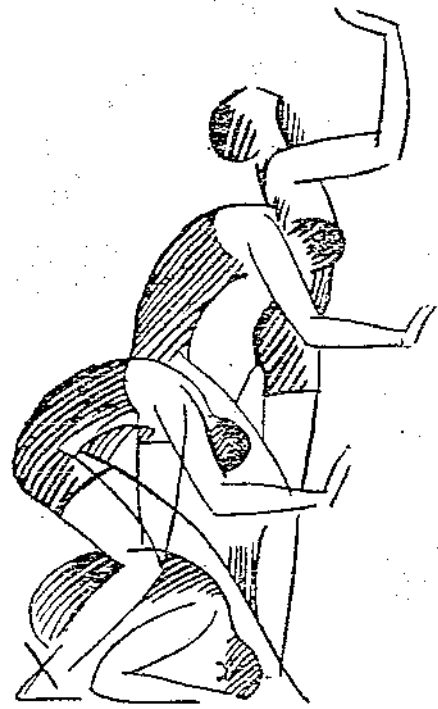


рис. А.3

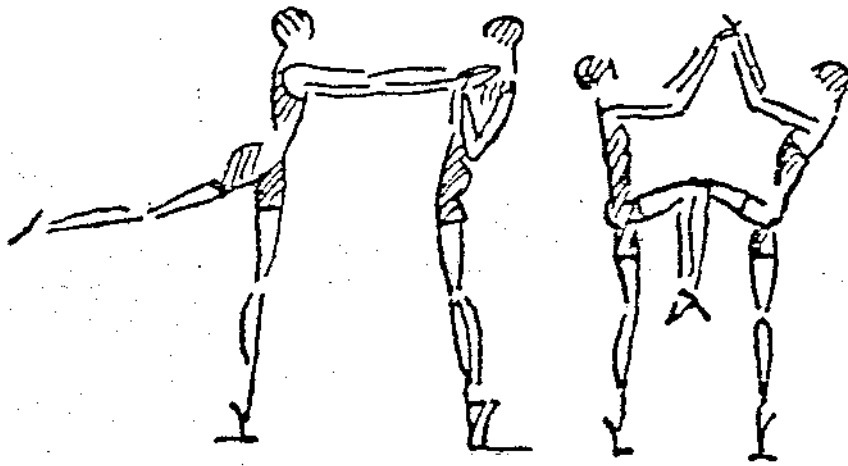


рис. А.4

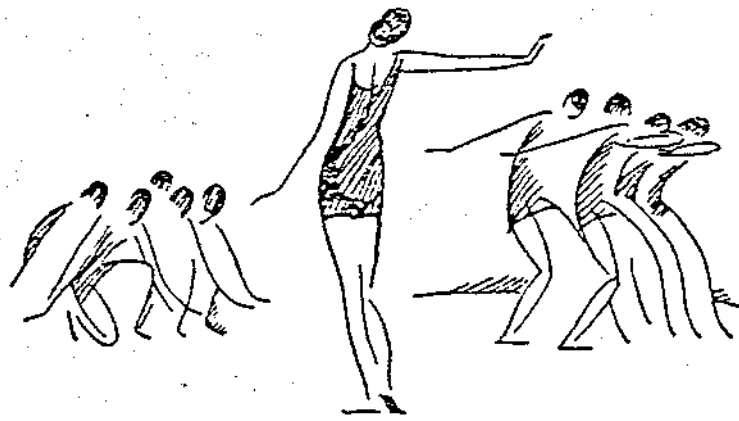


рис. А.5

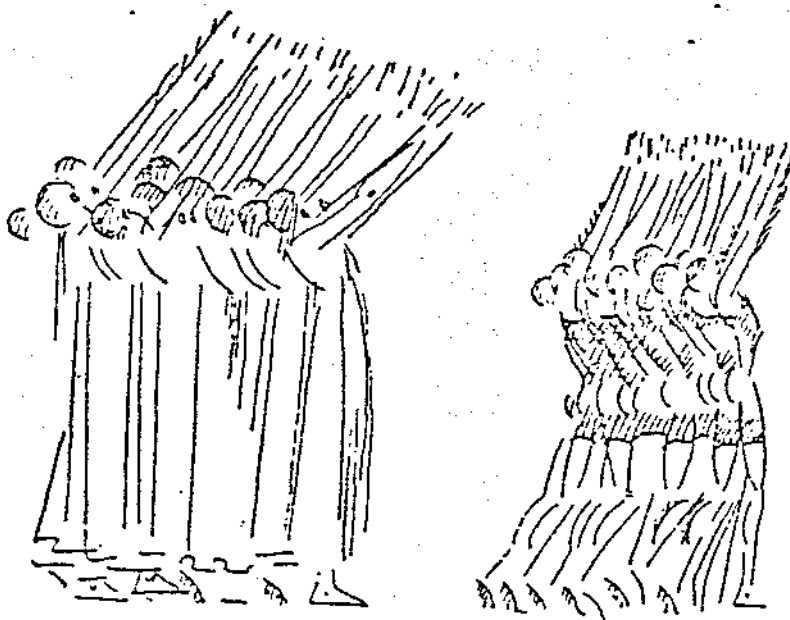


рис. А.6

рис. А. 2 - 6 Техніка «рухомої пластики» Е. Жака Далькроза



рис. А.7 Учениці „Джиннер-Маверскул” (відроджений грецький танець”), 1930-й р.

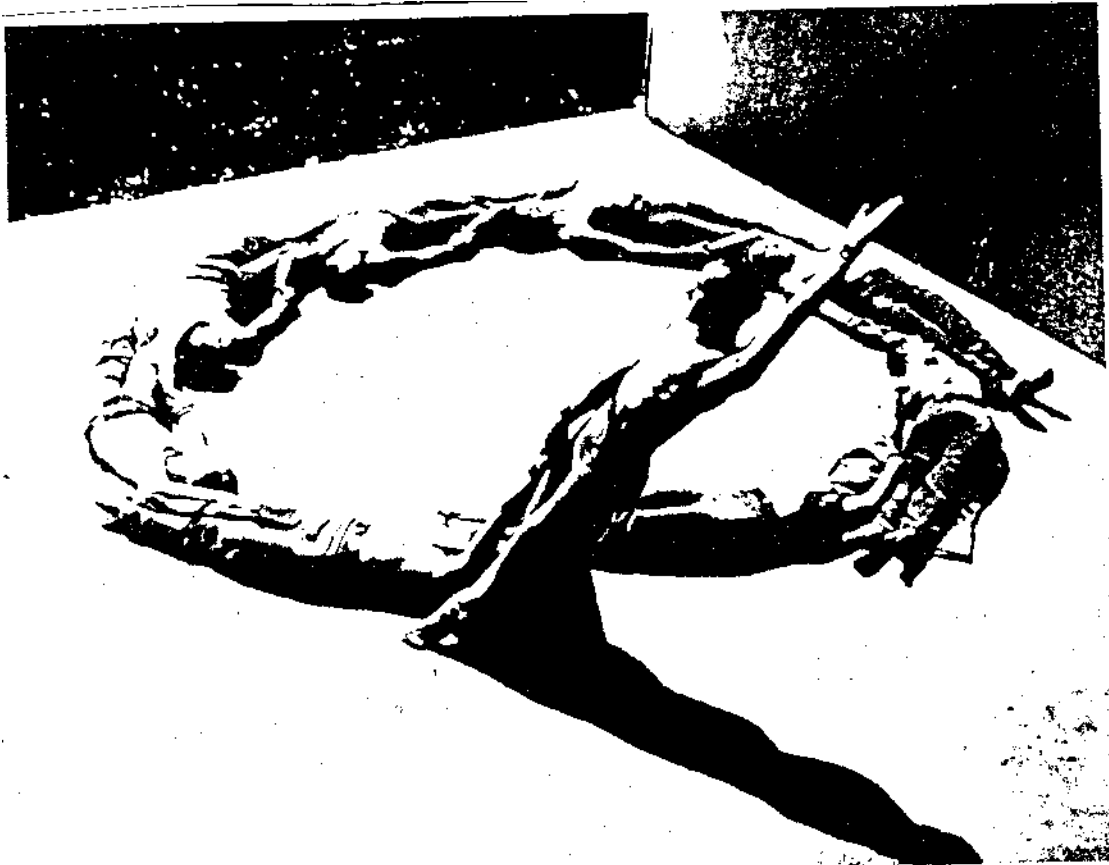


рис. А.8 Фрагмент постановки „Кінетичний Мольпей” дає візуальну уяву про циркульну форму, яку Т.Шон використовував у серії екзерсисів на напруження і релаксацію.



рис. А.9 Фрагмент постановки „Чотири Американських танцю”
(„Four American dances” – хореографія Т.Шона.



рис. А.10 М.Грехем у постановці „Екстази” („Ekstasis”, 1935-й р.).
Фото Б.Морган з книги



рис. А.11 М.Грехем у постановці „Примітивні містерії” („Primitive mysteries”).
Фото Б.Морган з книги

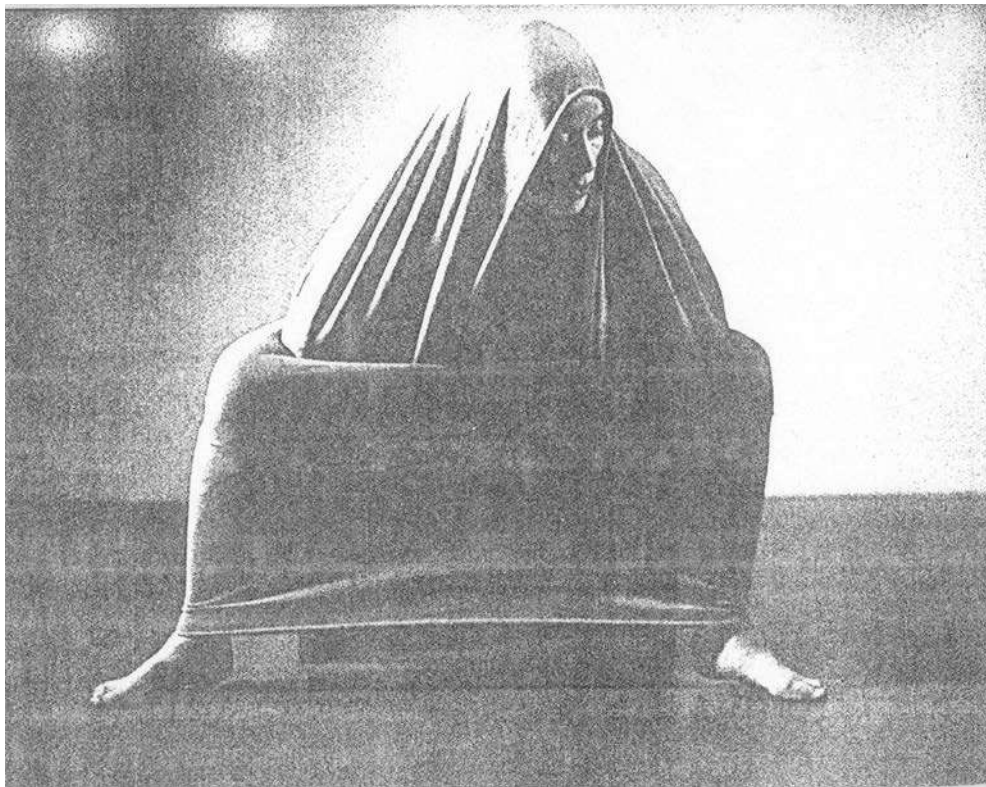


рис. А.12 Марта Грехем у постановці „Плач” („Lamentation”,
1935-й р.). Фото Барбери Морган

Додаток Б
Методика викладання «contemporary dance»



рис. Б.1



рис. Б.2



рис. Б.3

рис. Б.1-3 Приклади використання технічного прийому „рівні” у сценічній практиці. Фото з книги



рис. Б.4

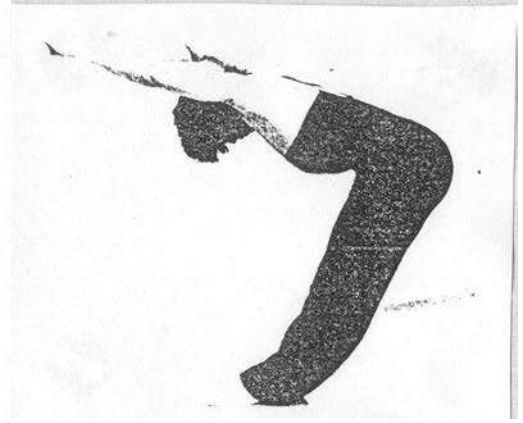


рис. Б.5

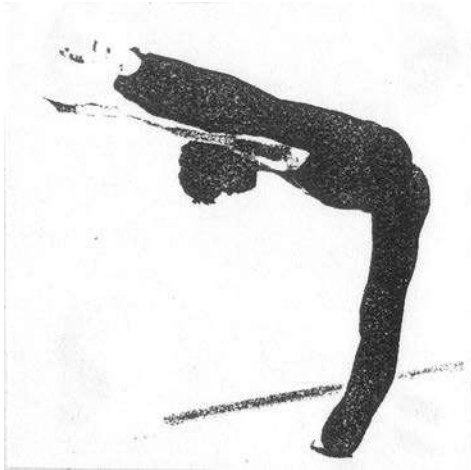


рис. Б.7



рис. Б.6

Фрагменти розділу уроку „Розігрів” біля станка:

рис. Б.4 Перегиби корпусу на demi plie за II позицією ніг;

рис. Б.5 Нахили корпусу за I позицією ніг;

рис. Б.6 Demi plie за I позицією ніг (aut-положення);

рис. Б.7 Battement developpe (один із різновидів).

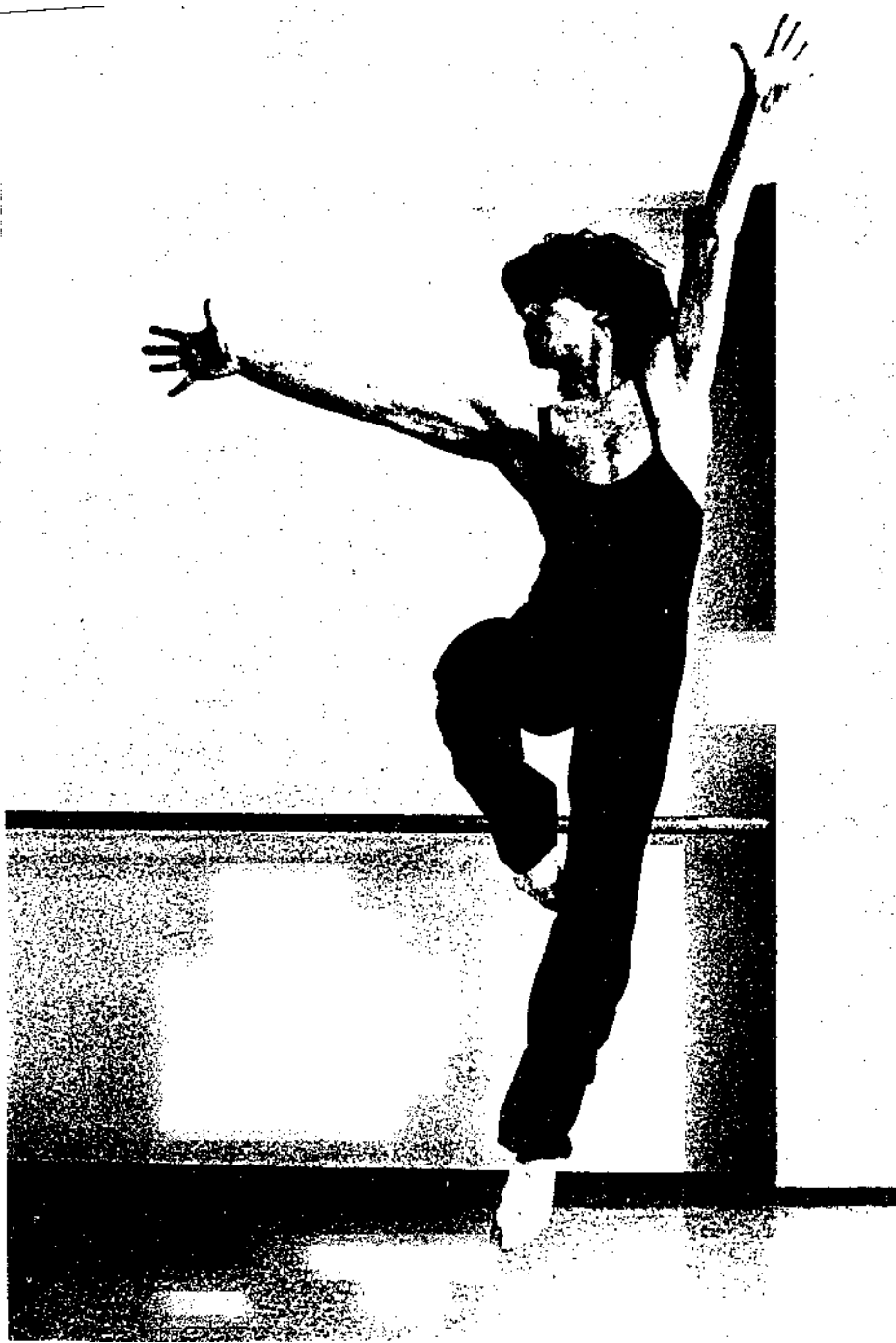


рис. Б.8 Фрагмент розділу уроку „Крос”. Руки танцівника знаходяться у одному з V-положень, права нога – у положенні невиворотне passe.



рис. Б.9 Фрагмент розділу уроку „Крос”. Танцівник використовує технічний прийом contraction торса у техніці стрибка.

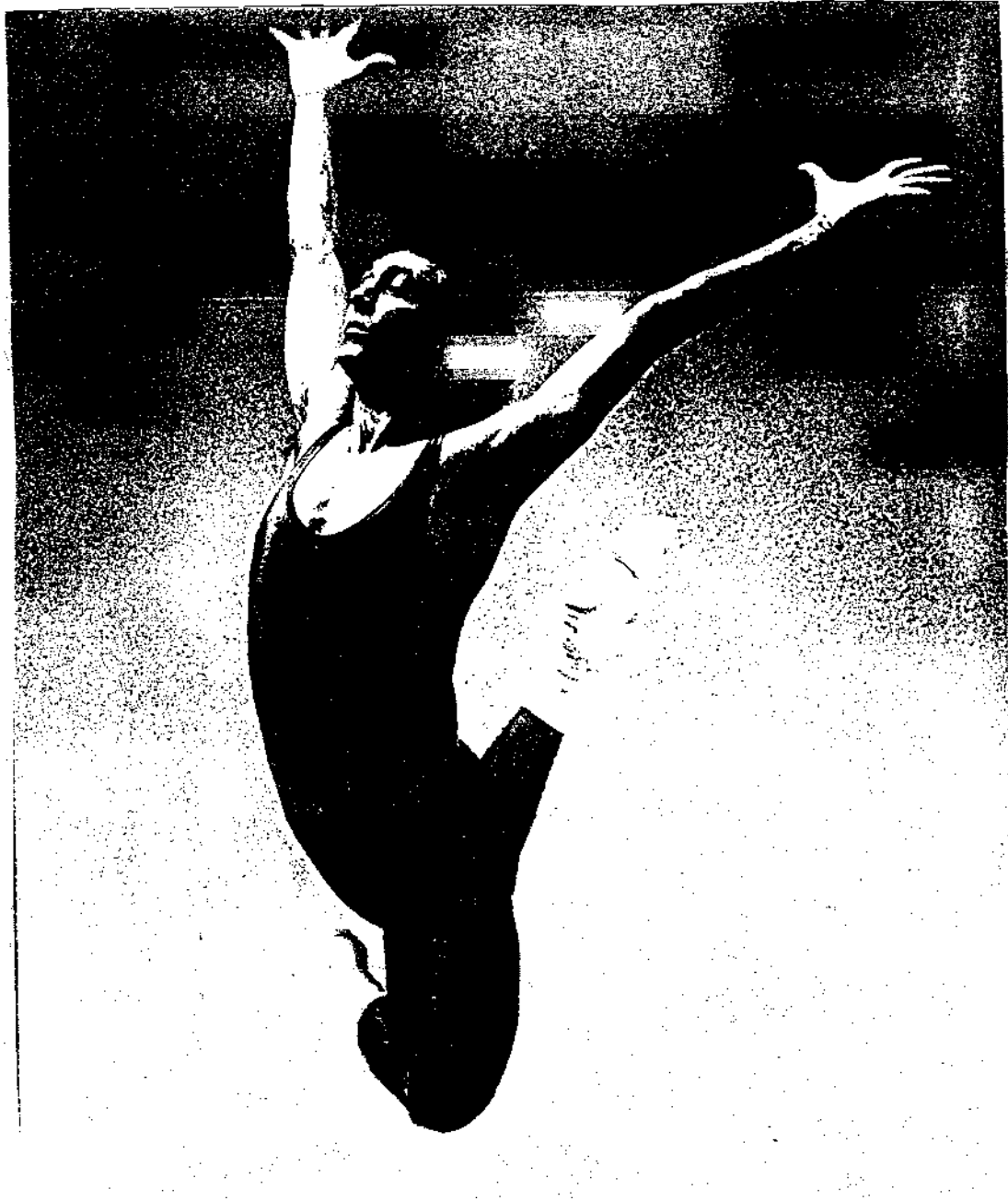


рис. Б.10 Фрагмент розділу уроку „Крос”. Танцівник використовує технічний прийом *relies* торса у техніці стрибка.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Безклубенко С.Д. Художній стиль / С.Д. Безклубенко // Загальна теорія та історія мистецтва / С.Д. Безклубенко – К., 2003. Розд. 9. – С. 198-249.
2. Бергер Л. К постижению гармонии мира / Л. Бергер // Музыкальная жизнь. – 1993. - №6. – С. 15-16.
3. Бернадська Д.П. Феномен синтезу мистецтв в сучасній українській сценічній хореографії: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мистецтвозн.: спец. 17.00.01. "Теорія та історія культури" / Д.П. Бернадська. - К., 2005. – 20 с.
4. Бычков В.В. Модерн. Модернизм / В.В. Бычков // Лексикон неонклассики: Худож.-эстет. культура XX в. / В.В. Бычков – М.: РОССПЭН, 2003. – С. 304-307.
5. Волконский С. Человек и ритм. Система и школа Жака Далькроза / С.Волконский // Аполлон. – 1911. - №6. – С. 33-50.
6. Володина Т.И. Модерн // БСЭ. – [3-е изд.] / Т.И. Володина – М., Советская энциклопедия, 1976. – Т. 16: М. – С. 401- 402.
7. Гваттерини М. Азбука балета / Маринелла Гваттерини; [пер. с ит. Ю.Лисовского]. – М.: БММАО, 2001. – 240 с. – (Серия "Учимся танцевать").
8. Дельсарт Франсуа. Система виразності людини / Франсуа Дельсарт; [пер. з фран. та рос. М. Шкарабана.]. – К., 1998. – 28 с. – (Серія "Підручний порадник актора").
9. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. искусств.: спец. 17.00.01 "Театральное искусство" / К.А. Добротворская. – СПб., 1992. – 17 с.
10. Домрина Н. Страницы календаря / Н. Домрина // Советский балет. – 1986. - №6. – С. 51-60.
11. Дункан А. Танец будущего / А. Дункан; [пер. с англ. Н. Филькова.] Моя жизнь: [мемуары] / А. Дункан; [пер. с англ. Я. Яковлева.]. И. Шнейдер. Встречи с Есениным: [воспоминания.] – К.: Мистецтво, 1989. – 349 с.: - (Первоисточник).
12. Дункан А. Моя исповедь / Асейдора Дункан – Мн.: Універсітэцкае, 1994. – 222 с. – (Первоисточник).
13. Дэвэро Т. Приникая к миру Древней Эллады / Т. Дэвэро // Советский балет. - 1988. - №4. – С. 48-50.
14. Жак-Далькроз Е. Природа і цінність ритмічного руху. Техніка "рухомої" пластики / Е. Жак-Далькроз; [пер. з англ.. М. Шкарабана]. – К., 1998. – С.15-44.
15. Жак-Далькроз Е. Ритм и его воспитательное значение для жизни и для искусства. Шесть лекций. / Эмиль Жак-Далькроз [пер. Н. Гнесина]. – М.: Театр и искусство, 1912. – 120 с. (Энциклопедия сценического самообразования, том 6). – (Первоисточник).
16. Иванов А. Последний стиль. Модерн как способ мышления / А. Иванов // Театр. – 1992. - №3-4. – С. 155-158.

17. Кандинский В.В. О духовном в искусстве / Кандинский В.В. – М.: Архимед, 1992. – 107 с. – (Первоисточник)
18. Кандинский В.В. О методе работ по синтетическому искусству. ЦГАЛИ, ф. 2740, оп. 1 ед. хр. 198. с. 1-2.
19. Кебас О.Б. Імпровізація в сучасному танцювальному мистецтві / О.Б.Кебас // Театральне і хореографічне мистецтво України в контексті світових соціокультурних процесів: ІІ всеукр. наук.-практ. конф., 12-13 травня 2005 р.: тези допов. – К.: КНУКіМ, 2005. – С. 24-26.
20. Комаров Г.А. Танец модерн // Балет: энциклопедия [гл. ред. Ю.Н.Григорович] / Г.А. Комаров – М.: Советская энциклопедия, 1981. – С. 505-508.
21. Левчук Л.Т. Західноєвропейська естетика ХХ ст.: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / Левчук Л.Т. – К.: Либідь, 1997. – 221 с.
22. Никитин В.Ю. Модерн-джаз-танец. История. Методика. Практика / Никитин В.Ю. – М.: ГИТИС, 2000. – 440 с.
23. Новерр Ж. Письма о танце и балетах / Жан Новерр; [пер. и вступ статья Ю. Слонинского]. – Л. – М.: Искусство, 1965. – 375 с.
24. Пастух В.В. Східна сценічна хореографічна культура Східної Галичини 20-30-х рр. ХХ ст.: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мистецтвозн.: спец. 17.00.01 "Теорія та історія культури" / В.В. Пастух. – К., 1999. – 20 с.
25. Погребняк М.М. Танець «модерн» у художній культурі ХХ ст.: дис. ... кандидата мистецтвознавства: 26.00.01 / Погребняк Марина Миколаївна. – К.; 2009. – 320 с.
26. Погребняк М.М. Становлення експресіоністичної моделі вітчизняної сучасної хореографії (20-50-ті роки ХХ ст.) / М.М. Погребняк // Вісник КНУКіМ. Серія: Мистецтвознавство. - Вип. 13. - К., 2005. - С.108-114.
27. Погребняк М.М. Теоретичне підґрунтя "новизни" в українській сучасній хореографії / М.М. Погребняк // Вісник КНУКіМ. Серія: Мистецтвознавство. - Вип. 11. - К., 2004. - С. 105-109.
28. Сарабьянов Д.В. Стиль модерн. Истоки. История. Проблемы / Сарабьянов Д.В. – М.: Искусство, 1989. – 293 с.
29. Светлов В. Современный балет / Светлов В. – Спб.: Изд. Т-ва Голик и Вильборг 1911. – 133 с.: 63 л. ил.
30. Шариков Д.І. Сучасна хореографія в контексті формально-технічних пошуків ХХ ст. / Д.І. Шариков // Вісник КНУКіМ. Серія: мистецтвознавство. – Вип. №9. – К., 2003. – С. 163-169.
31. Шариков Д.І. Сучасна хореографія як феномен художньої культури ХХ ст. дис. ... кандидата мистецтвознавства: 26.00.01 / Шариков Денис Ігоревич. – К.; 2008. – 190 с.
32. Шкарабан М.М. Система виразності Франсуа Дельсарта в контексті світових сценічних мистецтв: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мистецтвозн.: спец. 17.00.01 "Теорія та історія культури" / М.М. Шкарабан. – К., 2006. – 20 с..

33. Шопенгауер А. Мир как воля и представление / А. Шопенгауер // Сочинения в 4-х т. / А. Шопенгауер. – М.: Наука, 1993. – Т.1. – С. 125-502.
34. Graham M. Blood memory / Martha Graham. – New York, 1991. – 260 p..
35. Maletic V. Body-Space-Expression. The development of Rudolf Laban's Movement and Dance Concepts / Vera Maletic. - Berlin, New York, Amsterdam: Mouton de Gruyter, 1987. – 150 p..
36. Mille A. Martha, the life and work of Martha Graham / Mille A. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data. Random House, New York, Copyright 1956, 1991. – 476 p..
37. Stodelle E. Deep Song. The Dance Story of Martha Graham / Ernestine Stodelle. – Books a Division of Macmillan Inc. New York, 1984. – 319 p..
38. The notebooks of Martha Graham / Martha Graham. New York, 1973. – p.p.25-27.

Питання для підсумкового контролю:

Варіант 1.

1. Назвіть основні технічні принципи «contemporary dance».
2. Поясніть значення назви і опишіть методику виконання «swing».
3. Складіть комбінацію рухів головою (розділу «ізоляція»).

Варіант 2.

1. Назвіть естетичні принципи «contemporary dance».
2. Поясніть значення назви і опишіть методику виконання «sundari» головою.
3. Складіть комбінацію рухів плечима (розділу «ізоляція»).

Варіант 3.

1. Розкрийте зміст технічного принципу "колапс".
2. Поясніть значення назви і опишіть методику виконання «twist» плечима.
3. Складіть комбінацію рухів грудною клітиною (розділу «ізоляція»).

Варіант 4.

1. Розкрийте зміст технічного принципу "ізоляція".
2. Поясніть значення назви і опишіть методику виконання шейк плечима.
3. Складіть комбінацію рухів «пелвисом» (розділу "ізоляція").

Варіант 5.

1. Розкрийте зміст технічного принципу «поліцентрія».
2. Поясніть значення назви і опишіть методику виконання «hip lift».
3. Складіть комбінацію grand plie «розігріву» біля станка.

Варіант 6.

1. Розкрийте зміст технічного принципу «поліритмія».
2. Поясніть значення назви і опишіть методику виконання kick
3. Складіть комбінацію battement tendu jete «розігріву» біля станка.

Варіант 7.

1. Розкрийте зміст технічного принципу «імпульс».
2. Поясніть значення назви і опишіть методику виконання attitude.
3. Складіть комбінацію battement tendu «розігріву» біля станка.

Варіант 8.

1. Розкрийте зміст технічного принципу «рівні».
2. Поясніть значення назви і опишіть методику виконання passe.
3. Складіть комбінацію rond de jambe pas tege «розігріву» біля станка.

Варіант 9.

1. Розкрийте зміст технічних принципів «contraction і release».
2. Поясніть значення назви і опишіть методику виконання flat back.
3. Складіть комбінацію adagio розділу уроку «ізоляція».

Варіант 10.

1. Назвіть розділи уроку «contemporary dance».
2. Поясніть значення назви і опишіть методику виконання table top.
3. Складіть комбінацію стреч - характеру розділу уроку «рівні».

Варіант 11.

1. Розкрийте зміст розділу уроку «contemporary dance» «розігрів».

2. Поясніть значення назви і опишіть методику виконання deep body bend.
3. Складіть комбінацію на зміну рівнів розділу уроку «рівні».

Варіант 12.

1. Розкрийте зміст розділу уроку «contemporary dance» «ізоляція».
2. Поясніть значення назви і опишіть методику виконання side stretch.
3. Складіть комбінацію на зміну рівнів розділу уроку «крос».

Варіант 13.

1. Розкрийте зміст розділу уроку «contemporary dance» «рівні».
2. Поясніть значення назви і опишіть методику виконання roll down, roll up.
3. Складіть комбінацію поворотів розділу уроку «крос».

Варіант 14.

1. Розкрийте зміст розділу уроку «contemporary dance» «крос».
2. Поясніть значення назви і опишіть методику виконання body roll (хвиля).
3. Складіть комбінацію поворотів на різних рівнях розділу уроку «крос».

Варіант 15.

1. Розкрийте зміст розділу уроку «contemporary dance» «імпровізація».
2. Поясніть значення назви і опишіть методику виконання jump.
3. Складіть кросову комбінацію.

Варіант 16.

1. Дайте визначення термінології «contemporary dance».
2. Поясніть значення назви і опишіть методику виконання leap.
3. Складіть завдання на імпровізацію.

Варіант 17.

1. Опишіть позиції та положення рук «contemporary dance».
2. Поясніть значення назви і опишіть методику виконання hop.
3. Складіть комбінацію кроків та поворотів розділу уроку «крос».

Варіант 18.

1. Опишіть позиції та положення ніг «contemporary dance».
2. Поясніть значення назви і опишіть методику виконання поворотів на різних рівнях.
3. Складіть комбінацію стрибків розділу уроку «крос».