

■ <https://doi.org/10.31516/2410-5325.061.032>

УДК 793. 38 (4-11)“18”

Т. С. Павлюк, кандидат мистецтвознавства, Київський національний університет культури і мистецтв, м. Київ

24caratsofart@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3940-9159>

СОМАТИЧНІ ПРАКТИКИ В СУЧАСНІЙ БАЛЬНІЙ ХОРЕОГРАФІЇ

Розглянуто історичний розвиток соматичних практик у США та досліджено їх зв'язок із сучасними та бальними танцями; проаналізовано головні аспекти провідних практик (Kinetic Awareness, Alexander Technique, Dance Kinesis і Tango Kinesis) у контексті методики викладання хореографічних дисциплін для студентів бальної хореографії, підвищення кваліфікаційного рівня викладачів бальних танців та професійних танцівників; виявлено доцільність застосування соматичних методик, технік і тренінгів у навчанні та професійній діяльності в бальній хореографії.

Ключові слова: *соматичні практики, бальна хореографія, танець, кінестетичні відчуття.*

Т. С. Павлюк, кандидат искусствоведения, Киевский национальный университет культуры и искусств, г. Киев

СОМАТИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ В СОВРЕМЕННОЙ БАЛЬНОЙ ХОРЕОГРАФИИ

Рассмотрено историческое развитие соматических практик в США и исследована их связь с современными и бальными танцами; проанализированы основные аспекты ведущих практик (Kinetic Awareness, Alexander Technique, Dance Kinesis и Tango Kinesis) в контексте методики преподавания хореографических дисциплин для студентов бальной хореографии, повышение квалификационного уровня преподавателей бальных танцев и профессиональных танцоров; выявлено целесообразность применения соматических методик, техник и тренингов в обучении и профессиональной деятельности в бальной хореографии.

Ключевые слова: *соматические практики, бальная хореография, танец, кинестетические ощущения.*

T. S. Pavlyuk, Candidate of Art Criticism, Kyiv National University of Culture and Arts, Kyiv

SOMATIC PRACTICES IN MODERN BALLROOM CHOREOGRAPHY

The aim of this paper is to analyze the rise and development of somatic practices in the context of modern ballroom choreography.

Research methodology is an organic set of basic principles of research: objectivity, historicism, multifactor model, systematicity, complexity, development and pluralism. The study is based on the following methods of scientific knowledge: problem-chronological, concrete historical, statistical, descriptive, logical and analytical.

Results. As a result of the analysis of the rise and development of somatic practices (kinetics, kinesthetics, ideokinez, etc.) in the context of modern ballroom choreography, it has been proved that the benefits of somatic practices contributed to their massive popularization in the educational field on the scientific aspects of choreography art in general and ballroom choreography in particular; techniques of thinking and body movements designed to study the ballroom dances contribute to the acquisition of dance skills from natural body movements, the sensation of music and rhythm, the distribution of musical accompaniment in time and space to comprehend the process of perfect movements; the use of somatic practices in the process of professional dancers contributes to the formation of kinesthetic awareness in order to implement a high artistic level of performance of ballroom dancing.

Novelty. The study has enabled a better understanding of the mechanism of somatic practices in the context of modern ballroom choreography.

The practical significance. The research may be used in developing lectures by specialists in choreography.

Key words: *somatic practices, ballroom choreography, dance, kinesthetic sensations.*

Постановка проблеми. Кінетичні та кінстетичні танцювальні методики та тренінги, які виникли на основі розвитку сучасного танцю в США в другій половині ХХ ст., наразі широко використовуються й у процесі підготовки й підвищення кваліфікаційного рівня професійних виконавців бальних танців у багатьох країнах. Інноваційні соматичні практики, акцентуючи на осмисленні та реалізації танцівниками потенціалу у високомайстерних, продуманих, цілеспрямованих, змістовних і водночас природних рухах, спрямовані поліпшити продуктивність, динаміку й художній рівень виступів. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю висвітлення теми доцільності використання соматичних практик у процесі навчання бальних танців та професійної діяльності вітчизняних хореографів з метою формування нового покоління танцівників, підвищення рівня технічного виконання й артистизму.

Проблеми руху, як надзвичайно важливого, проте часто недооціненого та проігнорованого в деяких аспектах елементу виконання в бальних танцях, зацікавлюють багатьох сучасних науковців у контексті дослідження впливу соматичних практик на діяльність танцівників. Проте, на жаль, вітчизняні науковці присвятили вивченню цієї проблеми недостатньо уваги, а відтак, тема і досі є маловивченою — окремі аспекти соматички оглядово висвітлюють або побіжно згадують В. Клапчук (2012 р.), у контексті розроблення для підлітків комплексу бальної хореографії з метою застосування для підвищення рівня соматичного здоров'я на заняттях спортивними бальними танцями; Н. Терешенко (2017), визначаючи підхід до розуміння бального танцю

як складної педагогічної діяльності, що поєднує елементи спорту й мистецтва, та ін. Доцільність упровадження соматичного навчання в професійну підготовку хореографа розглядає Н. Чілікіна (2015 р.), досліджуючи становлення науки хорології та розширення її сфери за допомогою інших наукових галузей. Відтак, здійснений історіографічний аналіз засвідчує необхідність мистецтвознавчого дослідження формування та розвитку соматичних практик, кінетичних та кінестетичних танцювальних методик і тренінгів у контексті сучасної бальної хореографії.

Мета статті – проаналізувати формування та розвиток соматичних практик у контексті сучасної бальної хореографії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Танець (від давньонім. *danson* – «розтягувати» та санскрит. *tan* – «напруження»), як виконавське мистецтво, базується на зміні м'язового напруження, завдяки чому виконавці виражають власну естетичну чуттєвість, дотичну до кінестетичних, емоційних і духовних аспектів людини. Відтак, основою навчання та професійної діяльності танцівників є вдосконалення за допомогою техніки м'язового зусилля – чуттєвість, точність, витонченість тощо. Традиційно, різноманітні танцювальні техніки розвивалися на основі стилістичних особливостей їх винахідників, проте нині світова тенденція навчання не обмежується формуванням танцівника відповідно до стилю танців або певного набору нервово-м'язових структур. Замість того, щоб «правильно» виглядати під час «правильного» виконання рухів, танцівник має навчитися рухатися відповідно до втіленого задуму, лишаючись повністю контактним і реагувати безпосередньо в момент руху. Подібні тенденції навчання не мають шаблонів або жорстких обмежень, сприяють взаємодії думки, відчуття та дії. Соматичні методики та тренінги в хореографічній практиці й освіті вможливають пошук вільних, автономних способів рухатися (Watson, 1994, pp. 39–58).

Головною метою соматичної освіти є підвищення якості виконання рухів, стану тіла та образу життя. Переваги соматичних практик сприяли їх масовій популяризації в освітній та науковій сферах хореографічної діяльності. Слід зазначити, що до 70 рр. XX ст. більшість танцівників не використовували методів соматичної практики під час додаткового навчання, проте на сучасному етапі її долучено до навчальних програм багатьох вищих мистецьких навчальних закладів, коледжів, шкіл та студій танцю в Північній Америці, Західній Європі та країнах Азіатсько-Тихоокеанського регіону.

Виникнення соматичної, так званої терапії тіла, взаємодії тіла та розуму, осмислення рухів та їх утворення (Eddy, 2002, p. 119), на думку

багатьох учених, базуються на філософському запереченні картезіанського дуалізму (Hanna, 1980, p. 198). Європейські піонери соматички Ф. Дельсар, Е. Жак-Делькроз та Б. Менсендик прагнули замінити звичну ідеологію жорсткої фізичної підготовки природнішим підходом, який оснований на дослуховуванні до тілесних сигналів, які виникають під час дихання, дотиків або рухів. У 1976 р., Т. Ханна, відомий американський науковець, спеціаліст з методу М. Фельденкрайза, засновник Інституту соматичних досліджень, винайшов термін «соматика», що означає «тіло в його цілісності», який дав назву науковій галузі, що вивчає людське тіло та рухи, а також, згідно з методикою Т. Ханни, соматика дозволяє відчувати й осмислювати тіло зсередини. Соматика (від грец. Σωματικός – тіло) – галузь знань, яка вивчає «соми», а саме: тіло з позиції їхнього зовнішнього сприйняття (від першої особи), – проте є не лише сприйняттям живого тіла від першої особи, але і його регуляцією від першої особи.

У контексті впровадження соматички в хореографічні практики важливу роль відіграла діяльність М. Майерс, яка, на думку М. Едді, «посприяла народженню науки й соматички танцю» (Eddy, 2009, p. 9). У 1980 рр. нею проведено майстер-класи з тілесної терапії під час Американського танцювального фестивалю в університеті Дюка, які надихнули багатьох провідних хореографів та викладачів танців, членів Міжнародної асоціації танцювальної науки та медицини і професійного танцювального товариства на наукове розроблення соматичного навчання в контексті хореографічного мистецтва.

На думку М. Манджоні, існує історичний зв'язок між сучасним танцем та розвитком соматичних теорій і практик, оскільки вони тісно пов'язані – виникли одночасно і є формами тіла, де людина нічим не обмежена. Більше того, засновники сучасного танцювального руху – Ф. Дельсар, Е. Жак-Далькроз, Р. Лабан, А. Дункан та М. Вігман здійснили вагомий внесок у формування, а їх послідовники, відомі американські танцівники другої половини ХХ ст., розробили власні соматичні методики і тренінги, що посприяло розвитку цієї галузі в хореографії (Mangione, 1993, p. 27).

Так, курс «Кінетична обізнаність» А. Халпрін оснований на власному способі танцівниці створення рухів, сприяв розумінню меж тіла та реакцій організму під час ініціації (Ross, 2007, p. 53). Згідно з її словами, осмислення кінестетичного почуття має «особливий сенс для руху» (Halprin, 1995, p. 33). Створені нею групові вправи «Рухові ритуали» визначають спосіб переміщення тіл танцівників у просторі й часі, а моделі духів основані на динамічних якостях: качанні, падінні, ходьбі, бігу, плазуванні, стрибках та різноманітних способах переміщення

ваги. Програма «Планетарний танок» спрямована на концентрацію рухів кожної частини тіла.

Незалежний американський хореограф Н. Торф, котра стала відомою в 1970 рр. завдяки виконанню мінімалістичних танців і досліджень у сфері контактної імпровізації, розробила методiku нервово-м'язової перепідготовки, яка передбачала репатріацію та реорганізацію тіла для фокусування уваги на творчій роботі з метою лікування від хронічних травм.

Дослідниця терапії й анатомії, аналітик Інституту руху Лаван — Б. Б. Коен, розробила різноманітні танцювальні стилі, танцювальну терапію та методiku руху і свідомості «Body-Mind Centering», уможлививши подальші наукові розробки в галузі рухів, танцю, йоги, психотерапії тіла тощо.

Е. Саммерс розробила «Kinetic Awareness» — соматичну практику, яка сприяє дослідженню та розвитку унікальних здібностей рухатися, а також свідомого вибору фізичного комфорту, відповідно до його пропріоцепція (від лат. *proprius* — «власний» та *receptor* — «приймаючий») — м'язове відчуття, відчуття положення частин власного тіла стосовно один одного в просторі, тобто дослуховування до сигналів власного тіла — ключова дія в стані руху та спокою. Ця практика поділена на п'ять етапів — від повільного, обережного руху однієї частини тіла за один раз, до складнішої координації швидкості, напруження та рівнів взаємодії. Слід зазначити, що «Kinetic Awareness» із часом стала головною танцювальною технікою компанії «Elaine Summers Dance & Film Co.» та протягом останніх десятиліть є темою досліджень та розробок багатьох професійних хореографів, науковців, викладачів центру «Kinetic Awareness», а також основою навчальних програм департаментів танцю у вищих мистецьких навчальних закладах США та Європи (Kinetic Awareness, 2018).

Відомими є також і методики С. Фрейлі з танців «глибинного руху»; «Continuum Movement» Е. Конрад (соматичний експериментальний метод свідомого вивчення себе як частини біологічного й планетарного процесу); «Skinner Releasing Technique» Д. Скінер (використання природного положення тіла в неструктурованих, імпровізаційних рухах на основі образів, голосу, мови й музики як творчих стимулів) та ін.

Подальші розробки різноманітних методик використання соматичної свідомості в рухах (акторська майстерність, бойові мистецтва, фізичні вправи, фізіотерапія й танець), завдяки різноманітності тілесних, творчих і наукових професій, сприяли формуванню міждисциплінарної соматичної освіти.

У контексті сучасного танцю соматичні практики дозволяють хореографам осмислити власні рухи, витримувати більше навантаження, підвищують професіоналізм виступів та допомагають виконавцям уникнути травмування або швидко відновитися після них.

Подібний взаємообмін між хореографічною й соматичною практиками є безумовним та беззаперечним. Найвідоміші винахідники новітніх методик навчання танцю та тренінгів Е. Вейхон (Ideokinesis) та Д. Скенлон (Alexander Technique) інтегрують соматичні дослідження у свою методику; Є. Карцгаг також використовує Alexander Technique у власному оригінальному методі викладання хореографії й танцю; Т. Браун, активна прихильниця методу контактної імпровізації (техніки, у якій збереження партнерами фізичного контакту дозволяє досліджувати та працювати з тілом в усіх аспектах рухів), засновниця одного з провідних колективів сучасного танцю — «Компанія Тріші Браун», під час тренінгів застосовувала методику Alexander Technique та Kinetic Awareness, розроблену Е. Саммер.

У бальному танці важливе значення має контакт між партнерами. Більша частина відчуттів танцівників виникає під час контакту — імпульс та зрушення ваги, тобто відчуття, які також можна назвати кінестетичними. Танцювальна пара, як протиставлення двом окремим людям, котрі мають власну свободу та волю — це творча одиниця (окремі разом), зі спільним центром, створивши який вони можуть відчувати зрушення ваги разом та рухатися по єдиному імпульсному шляху, що сприяє втіленню високого художнього рівня виконання бальних танців.

Елементи партнерства поєднуються для створення ефекту гештальта — погляд, дотик, зміни ваги, імпульс та усвідомлення взаємодії партнерів як безумовне свідчення того, що хороший лідер є хорошим послідовником, і створюють ідеальне танцювальне партнерство, у якому танцівники перебувають разом («буття») і привносять своє «цілісне я» в єдиний танцювальний досвід. Поняття «буття» в цьому разі містить фізичний рівень і організацію, психічний стан та осмислення, а також взаємодію цих процесів з безпосереднім ментальним, географічним та емоційним середовищем; «цілісне я» — це досвід на танцювальному майданчику й поза ним, інтелект, емоції, індивідуальність тощо. Подібний підхід до партнерства в контексті поліпшення емоційного та духовного стану, орієнтованого на повноцінне та високопрофесійне творче вираження, відображає осмислення самовдосконалення, яке стало важливою складовою хореографічної культури на сучасному етапі.

Використання соматичних практик наразі є найефективнішим засобом досягнення індивідуального розвитку, сприяє контакту між танцювальною парою.

Наприклад, Alexander Technique – порівняно проста і практична методика, спрямована на поліпшення пересування, балансу, підтримки, гнучкості та координації, підвищує результативність, а відтак, формує важливі навички для виконання бальних танців. Ця техніка підвищує кінестетичну чуттєвість, пропонуючи виконавцеві послугоуватися живим і природним, а не жорстким контролем; танцівники мають можливість рухатися з більшою легкістю та рівновагою, незалежно від стилів руху.

До трьох основних етапів координації навчання (з 29), розроблених австралійським актором Ф. М. Александером (F. M. Alexander), належать: «The Beginnings of Means-Whereby», «The Beginnings of Inhibition» та «Beginning to Explore Direction» (Richmond, 1994, pp. 24–38). Перший етап активує кінестетичний імпульс, другий – позначає його дію, а третій – задає напрямок.

Під час етапу «The Beginnings of Means-Whereby» танцівники звертають увагу на власне «Я» під час руху, тобто під час виконання або вивчення рухів сам процес є пріоритетним щодо кінцевого результату. Концентрація танцівників на усвідомленні змінних відношень тіла в русі, а не лише на кроках та позиціях, сприяє розкриттю самих рухів.

«The Beginnings of Inhibition» – процес, який забезпечує легкі, природні рухи. Використовуючи стримування, танцівники вчаться розрізняти звичні рухи та контролювати їх. Цей етап дозволяє сфокусувати увагу на «рухомому Я», не втручаючись у закони координації, а також відновити кінестетичне відчуття, якщо воно стане невідчутним через втому під час репетиційного процесу.

Останнім етапом підготовки є «Beginning to Explore Direction», який дозволяє стати повністю зовнішньо виразними, чітко виконувати намічені рухи. Танцівники чудово знають своє тіло та контролюють власні рухи – зв'язок із простором, як значне середовище, у якому можна танцювати.

На сучасному етапі Alexander Technique в підготовці танцівників представлена багатьма курсами в навчальній програмі вищих мистецьких навчальних закладів на міжнародному рівні (наприклад, у Бостонській консерваторії музики й танцю, департаменті театру та танцю університету Колорадо, департаментах танцю в університетах Іллінойса, Вісконсина й деяких коледжах), а окремі з них є невід'ємною складовою вимог до ступеня Бакалавр (Bachelor of Dance) та Магістр (Master's of Dance).

Всесвітньо відомими програмами атестації вчителів бальних танців та навчання студентів-хореографів у багатьох провідних вищих мистецьких навчальних закладах США є також «Dance Kinesis» та «Tango Kinesis», розроблені П. С. Томасом (Percell Rivere St Thomass) — членом Національної асоціації вчителів танців Америки (National Dance Teachers Association of America (NDTA) (All Members Directory, 2018), які основані на кінезіології — вивченні м'язових рухів у часі та просторі.

Програма «Dance Kinesis: the missing dimension in Ballroom and Latin dance», яка складається із 17 тематичних підрозділів та вправ для початківців (триває до 18 місяців, 2–3 рази на тиждень) і 8 курсів для професійних танцівників (8–10 місяців), базується на поєднанні бального, латинського, класичного та бродвейського джазового танців.

П. С. Томас підкреслює: танець — це не вираження запропонованих схем кроків і фігур, а форма природного руху, заданого певним ритмом, часом і стилем. Особливістю програми мислення та рухів тіла, спеціально розробленої для вивчення бальних і латинських танців, є засвоєння навичок розвитку танцю з природних рухів тіла. Слід зазначити, що кілька курсів програми безпосередньо спрямовані на формування навичок слухати музику й розуміти ритми, розподіляти музику в часі та просторі для осмислення процесу бездоганного руху (FAQ, 2018).

Програма «Tango Kinesis: The Missing Dimension in Dancing Tango» основана на автентичному стилі танго «Nacional Acedemia de Tango», «Escuela de Tango Argentina» та елементах тренінгу «Dance Kinesis».

Наразі програма «Dance Kinesis» викладається й у форматі семінарських та групових занять по всьому світу, що безумовно є свідченням популяризації долучення соматичних практик до бальної хореографії.

Висновки. На основі виконаного аналізу формування та розвитку соматичних практик (кінетики, кінестетики, ідеокінезу та ін.) у контексті сучасної бальної хореографії доведено: переваги соматичних практик сприяли їх масовій популяризації в освітньому та науковому аспектах хореографічного мистецтва загалом та бальної хореографії зокрема; методики й техніки мислення та рухів тіла, розроблені для вивчення бальних танців, допомогли засвоїти навички розвитку танцю з природних рухів тіла, відчуття музики й ритму, музичного супроводу в часі та просторі для осмислення процесу бездоганного руху; використання соматичних практик у процесі діяльності професійних танцівників сприяє формуванню кінестетичного усвідомлення з метою втілення високого художнього рівня виконання бальних танців.

Перспективи подальших досліджень. На нашу думку, використання соматичних практик у процесі навчання бальних танців та професійної діяльності вітчизняних хореографів сприятиме формуванню нового покоління танцівників, підвищенню рівня технічного виконання та артистизму. Відтак, означена тема потребує подальшого дослідження.

Список посилань

- Клапчук, В. (2012). *Вплив спортивних бальних танців на рівень фізичного здоров'я підлітків середнього шкільного віку*. Взято з <http://eir.zntu.edu.ua/handle/123456789/2376>.
- Терешенко, Н. (2017). *Бальні танці як спортивно-естетична діяльність та педагогічний процес*. Взято з <http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream....pdf>.
- Чілікіна, Н. (2015). *Проблематика сучасної хореографічної освіти*. Взято з https://library.udpu.edu.ua/library_files/probl_sych_vchutela/2015/12_2/39.pdf.
- All Members Directory. *National Dance Teachers Association of America (NDTA)*. Retrieved from <http://www.nationaldanceteachers.org>.
- Batson, G. (1994). Stretching technique: A somatic learning model. Training purposively. *Impulse*, 2, 39–58.
- Eddy, M. (2002). Dance and somatic inquiry in studios and community dance programs. *Journal of Dance Education*, 2, 119–127.
- Eddy, M. (2009). A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance and Somatic Practices*, 1, 5–27.
- FAQ. *Dance Kinesis*. Retrieved from <https://www.dancekinesis.com>.
- Halprin, A. (1995). *Moving Toward Life: Five Decades of Transformational Dance*. Middletown: Wesleyan University Press.
- Hanna, T. (1970). *Bodies in Revolt: A Primer in Somatic Thinking*. New York: Holt Reinhart.
- Hanna, T. (1980). *The Body of Life*. New York: Alfred A. Knopf, Inc. Kinetic Awareness.
- Encyclopedia. *Nation Master*. Retrieved from <http://www.statemaster.com>.
- Mangione, M. (1993). *The origins and evolution of somatics interviews with five significant contributors to the field. Doctoral dissertation*. Columbus, Ohio: The Ohio State University.
- Richmond, P. (1994). The Alexander Technique and dance training. *Impulse*, 2, 24–38.
- Ross, J. (2007). *Anna Halprin: Experience as Dance*. Berkeley: University of California Press.

References

- Klapchuk, V. (2012). *Effect of sport ballroom dancing on the physical health of adolescents of middle school age*. Retrieved from <http://eir.zntu.edu.ua/handle/123456789/2376>. [In Ukrainian].

- Tereshenko, N. (2017). *Ballroom dancing as a sport-aesthetic activity and pedagogical process*. Retrieved from <http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream..pdf>. [In Ukrainian].
- Chilikina, N. (2015). *Issues of modern choreography education*. Retrieved from https://library.udpu.edu.ua/library_files/probl_sych_vchute-la/2015/12_2/39.pdf. [In Ukrainian].
- All Members Directory. *National Dance Teachers Association of America (NDTA)*. Retrieved from <http://www.nationaldanceteachers.org> [in English].
- Batson, G. (1994). Stretching technique: A somatic learning model. Training purposively. *Impulse*, 2, 39–58 [in English].
- Eddy, M. (2002). Dance and somatic inquiry in studios and community dance programs. *Journal of Dance Education*, 2, 119–127 [in English].
- Eddy, M. (2009). A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance and Somatic Practices*, 1, 5–27 [in English].
- FAQ. *Dance Kinesis*. Retrieved from <https://www.dancekinesis.com> [in English].
- Halprin, A. (1995). *Moving Toward Life: Five Decades of Transformational Dance*. Middletown: Wesleyan University Press. [in English].
- Hanna, T. (1970). *Bodies in Revolt: A Primer in Somatic Thinking*. New York: Holt Reinhart. [in English].
- Hanna, T. (1980). *The Body of Life*. New York: Alfred A.e Knopf, Inc. [in English].
- Kinetic Awareness. Encyclopedia. *Nation Master*. Retrieved from <http://www.statemaster.com> [in English].
- Mangione, M. (1993). *The origins and evolution of somatics interviews with five significant contributors to the field. Doctoral dissertation*. Columbus, Ohio: The Ohio State University [in English].
- Richmond, P. (1994). The Alexander Technique and dance training. *Impulse*, 2, 24–38 [in English].
- Ross, J. (2007). *Anna Halprin: Experience as Dance*. Berkeley: University of California Press [in English].

Надійшла до редколегії 14.05.2018 р.