

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-11-75-184>

УДК 793,3

Тураш Д.Я., Домазар С.О.

Львівський національний університет імені Івана Франка

**БАГАТОВИМІРНІСТЬ ТЕХНІК ІМПРОВІЗАЦІЇ В СУЧАСНОМУ ТАНЦІ**

**Анотація.** У статті визначено поняття «імпровізація», природу цього явища в мистецтві. Вивчено питання зародження перших проявів імпровізацій в творчості митців танцю модерну і постмодерну, зокрема розглянуто такі постаті як Лої Фуллер, Айседора Дункан, Рудольф фон Лабан, Мері Вігман, творчість хореографів, які працювали при церкві Джадсон (Нью-Йорк). Описано концепції і підходи таких технік імпровізацій як техніки Вільяма Форсайта, Охада Нахаріна, Стіва Пекстона. А також зіставлено між собою ці три техніки імпровізацій, щоб зрозуміти різницю між ними, яка проявляється в підходах до роботи тіла, участі розуму, свідомості і уяви в імпровізації, в особливостях процесу, а також в можливостях, які з'являються в танцівників після практикування імпровізацій.

**Ключові слова:** сучасний танець, імпровізація, контактна імпровізація, Вільям Форсайт, Охад Нахарін, Стів Пекстон.

Turash Daryna, Domazar Solomia

Ivan Franko national university of Lviv

**DIVERSITY OF IMPROVISATION TECHNIQUES IN CONTEMPORARY DANCE**

**Summary.** The article defines the concept of «improvisation», the nature of this phenomenon in art. There is very little written about improvisation, and there are reasons for this that come from the nature of improvisation. Improvisation is so elusive, it is a very individual process that is constantly changing. The effort to clearly define in words exactly what happens during improvisation is sometimes very ephemeral, because language is linear and improvisation is not. What is very real and understandable in movement does not necessarily have an equivalent in words. And this is not a language's inaccuracy, it is a peculiar feature of improvisation and its beauty. The question of the emergence of the first manifestations of improvisation in the work of modern and postmodern dance artists was studied. Improvisation dance is the most natural phenomenon that goes back to the days when dance was a ritual, sacred or utterly household process, not a stage act. But interest in dance improvisation in the context of choreographic art occurred in the late nineteenth century. and throughout the XX century. and to this day it is actively researched and used by contemporary dance artists. The concepts and approaches of such improvisation techniques as the techniques of William Forsythe, Ohad Nakharin, Steve Paxton are described. Improvisation classes by William Forsythe help dancers to be convinced of the boundless variability of movements in the human body. These are tools for summoning movement patterns, creating interesting, atypical vocabulary, finding spatial and compositional solutions. Gaga Improvisation is pure, unobstructed movement in the stream. Gaga dancers spin, swing, bend, stretch, fall, jump, and «swim» [10]. Gaga is a motor language that is designed to help practitioners increase their physical consciousness by focusing on the rhythm of their bodies, allowing them to control their movement and the pleasure it brings. Steve Paxton suggested with his technique of contact improvisation to immerse himself in the awareness of the structure and capabilities of the body in terms of physics, anatomy. Physical contact has become a tool for bodily development, psychological analysis, and an aspect of communication between improvisers. Also, the difference between these three techniques is analyzed.

**Keywords:** contemporary dance, improvisation, contact improvisation, William Forsyth, Ohad Nakharin, Steve Paxton.

**Постановка проблеми.** Імпровізація – дуже індивідуальний і досить невловимий процес, причиною таких ознак є природа імпровізування – потім імпульсів, які виникають тут і зараз. Але це не новий підхід до тренування тіла та розуму, тобто процес імпровізування вже має певну теоретичну базу, різні техніки, різні підходи, які повинні бути вивчені танцівниками і педагогами сучасного танцю для підвищення кваліфікаційного рівня, і більшого усвідомлення імпровізацій в контексті історії сучасного танцю.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Імпровізацію досліджують і в Україні, і, звісно, закордоном. Володимир Грек у своїй праці «Імпровізація в хореографії: поліаспектність проявів» досліджує різні прояви імпровізацій у сучасній хореографії. Олена Шабаліна проводить глибокі дослідження, які стосуються імпровізацій і перформансу, зокрема в своїй статті «Автентичний рух у сучасному хореографічному мистецтві». Андрощук Люд-

мила дослідила вплив імпровізацій на формування творчої особистості, зокрема в роботі «Танцювальна імпровізація як засіб розвитку творчої особистості майбутнього вчителя хореографії». І багато інших науковців досліджували імпровізацію, як окремий феномен, або як допоміжний засіб в реалізації освітніх, мистецьких, терапевтичних завдань, але досліджень різниці між різними техніками імпровізацій сучасного танцю поки ще не здійснено.

**Метою дослідження** є глибоке вивчення трьох технік імпровізацій – техніки Вільяма Форсайта, Охада Нахаріна і Стіва Пекстона для усвідомлення різниці підходів до тіла, розуму, свідомості, підсвідомості під час практикування їх. **Завдання**, які виникли на шляху досягнення цілі: 1) вивчити теоретичну базу кожної із трьох технік (форсайтінгу, гаї і контактної імпровізацій); 2) усвідомити різницю підходів до тіла, розуму і роботи з ними в єдності, які є актуальними для кожної із технік.

**Виклад основного матеріалу.** Процес імпровізування насправді знайомий кожному, життя це потік часто непередбачуваних подій. Навіть, якщо здається, що ми точно знаємо, що буде завтра, це є неправдою, а лише припущенням. Імпровізація в контексті мистецтва також досить відомий і поширений процес. Про імпровізацію написано досить мало, і на це є, безумовно, причини, які виникають з природи імпровізування. Імпровізація така невловима, це аж занадто індивідуальний процес, який постійно змінюється. Намагання чітко визначити в словах саме те, що відбувається під час імпровізування часом дуже ефемерне, бо мова лінійна, а імпровізація – ні. Те, що є дуже реальним і зрозумілим у русі, не обов'язково має еквівалент у словах. І це не є недолугістю мови, це є власне особливістю імпровізації і її красою [11, с. 10].

Цікаво, що в слові «improvisation» міститься дієслово «improvo», що перекладається з англійської як «покращувати». Власне таке додаткове значення є дуже влучним, адже процес імпровізування підвищує рівень самоусвідомлення в русі, тим самим дозволяє покращувати якість рухів, принципів руху. Під час імпровізації танцюрист виконує рухи без попереднього планування, таким чином народжується творчий рух моменту. Це спосіб використовувати потік підсвідомості без інтелектуальної цензури, що дозволяє спонтанне та одночасне вивчення, створення та виконання. Імпровізація в русі аналогічна вільній асоціації в думці, що є найбільш спонтанним, природним і творчим процесом. Кінестетика самості може вільно співпрацювати з уявою, без підготовки чи попереднього уявлення. Імпровізація передбачає можливість слідувати в будь-якому напрямку до тих пір, поки є бажання [11, с. 11]. Знайти енергію бажання також є невід'ємним аспектом, який потрібно дослідити для того, щоб імпровізувати. Довіра до інтуїтивного запорука відчуття волі під час імпровізування.

Танець в імпровізації – найбільш природне явище, в якому присутня тяглість ще з тих часів, коли танець був ритуальним, сакральним або зовсім побутовим процесом, а не сценічним дійством. Але зацікавлення танцювальною імпровізацією в контексті хореографічного мистецтва відбулось вкінці XIX ст. і впродовж XX ст. та до сьогодні активно досліджується і використовується митцями сучасного танцю.

Активно цікавилась і використовувала імпровізацію, як інструмент творення хореографічного твору, американська танцівниця Лої Фуллер.

Зміна поглядів на природність рухів і можливості тіла, які з'являються і такій концепції, кардинально змінила підхід до хореографічного мистецтва у всіх наступних поколіннях хореографів сучасного танцю, таким чином, Фуллер мала величезний вплив на сучасників. Всім відома Айседора Дунках теж була прибічницею вільного танцю, у якому вона прагнула відобразити той «внутрішній імпульс», до якого спонукала музика. Інтерес до спонтанних рухів, змусив досліджувати взаємозв'язки між внутрішнім станом і його виявленням тілом. Детальне дослідження у цій сфері провів німецький теоретик хореографічного мистецтва Рудольф фон Лабан, який створив цілу систему аналізу рухів і їх-

нього взаємозв'язку з внутрішніми імпульсами. Мері Вігман, прибічниця німецького виразного танцю, використовувала імпровізацію як метод пошуку руху, джерелом якого є внутрішня необхідність. Вігман розвивала більше сольний танець в імпровізації, так як вважала, що він не має рамок й меж, оскільки не вимагає уваги до взаємодії з іншими танцівниками. Імпровізація відіграла чи не вирішальну роль у формуванні постмодерного танцю. Експерименти Театру Церкви Джадсон (Нью-Йорк, США) стали своєрідним відправним моментом у формуванні естетико персонального плану танцю постмодерн. Представники танцю постмодерн активно досліджували і використовували імпровізацію. Засновник контактної імпровізації Стів Пекстон починав свої творчі пошуки саме в церкві Джадсона. І в цей час стають актуальними танцювальний перформанс, хепшенінг, які цікавляться імпровізацією не лише з погляду на тіло, а й загалом процесу творення в моменті, взаємодії з простором, аудиторією, часом. Особливою постаттю в сфері сучасного танцю є Піна Бауш, яка імпровізацію використовувала під час постановки та виконання вистав, що сформуло окремих жанр сценічного дійства танцютеатр [4].

Власне, дослідження творчості митців сучасного танцю, кожен з яких інтерпретував розуміння танцю як мистецтва по-своєму, й імпровізація для кожного мала свій особливий контекст – дуже пізнавальний і захопливий процес. Але є постаті, які сформували цілі системи, техніки імпровізації, які є важливим освітнім важелем для танцівників сучасного танцю. Це техніка контактної імпровізації, засновником якої є Стів Пекстон. Техніка імпровізації Вільяма Форсайта. І Gaga dance language – техніка імпровізації Охада Нахаріна.

Вільям Форсайт – американський танцівник і хореограф. Живе і працює у Франкфурті на Майні, Гессен, Німеччина, а саме робота у Франкфуртському балеті принесла йому світове визнання. Його творчість відзначилась своїм унікальним підходом перетворення балету класичної форми і репертуару в нову динамічну форму мистецтва XXI століття.

Хореографічне мислення Форсайта тісно пов'язане і активно впливає на найбільш значні міжнародні течії в мистецтві нашого часу: від перформансу і візуальних мистецтв до архітектури та інтерактивних мультимедіа [2].

Вільям Форсайт сприймає імпровізацію децю з іншого погляду. В його технології імпровізація це не інтуїтивний процес, а процес, коли мозок спостерігає за тілом. Хореограф вважає, що коли, імпровізуючи, він слідує лише за станами лише на основі почуття, тоді він не в змозі приймати рішення, які перформативно цікаві в контексті композиції в реальному часі. Саме врівноважений стан, на думку Форсайта, коли розум спостерігає за тілом, забезпечує можливість ставити цілі в внутрішньому діалозі і тоді вони не руйнують внутрішній стан [7].

Найвагомішим результатом ідей хореографа в сфері імпровізації став їх спільний проект з цифровим художником Полом Кайзером «Імпровізаційні технології, інструмент для аналітичного танцювального ока» [7]. Це компакт-диск з короткими відео-лекціями.

В інтерв'ю з Полом Кайзером у 1999 році Вільям сказав: «Я зрозумів, що по суті танцюристів балету вчать відповідати лініям і формам у просторі».

Завдяки постійному контакту з дзеркалом танцюрист має можливість уважно оглянути своє тіло. Тобто постійно йде процес порівняння відображення в дзеркалі і тих ідеалізованих картинок в голові, на основі побаченого в інших танцюристів чи педагогів. Але на відміну від балету, візуальні уявлення в Improv Tech не є ідеалізованими гліфами або цілями для кінця руху. Швидше за все, це дослідження дуже важливого моменту перед винаходом руху [7].

У своїх балетах Форсайт використовує просторові концепції, такі як обертання, витягування, вписування і відображення для створення танцю. Це нововведення, як розповідав в розмові з Кайзером Форсайт, було викликано необхідністю швидкого постановочного процесу. Основний метод, розроблений упродовж 15 років, полягає в тому, щоб використовувати те, що танцівники вже вміють. Так як в основному Форсайт працював з балетними танцівниками, він аналізував ті знання про простір і власне тіло, яке танцівники винесли зі своєї інтенсивної балетної підготовки, і з'ясував, що їх навчали працювати з лініями і формами в просторі. Такі висновки стали певним натхненням і мотивацією уявляти лінії в просторі, які могли б згинатися, йти хвилями або деформуватися іншими способами. Рухаючись від точки до лінії, потім до площини, потім до обсягу, Форсайт візуалізував геометричний простір, складений з окремих точок з величезною кількістю взаємних зв'язків. Так як ці точки знаходяться всередині тіла танцівника, ніякого відносного переміщення не потрібно. Необмежена кількість позицій і рухів можна створювати, використовуючи різні послідовності тільки з згинання та розгинання. Виходячи з цього Форсайт почав складати каталог того, що тіло може робити. Для кожної нової хореографічної партії розроблялись послідовності алгоритмів. Насправді такий підхід допомагає забути, як потрібно рухатися. Припинення думати про кінцевий результат і замість цього можливість думати про виконання руху зсередини, що допомагає тілу подолати «заціпеніння» [3].

Заняття з техніки імпровізації Вільяма Форсайта допомагає танцівникам переконуватись з безмежної варіативності рухів в людському тілі. Це інструменти для позбування рухових патернів, створення цікавої, нетипової лексики, пошуку просторових і композиційних рішень.

Охад Нахарін – один із найвідоміших сучасних хореографів. Після виступу з танцювальним колективом «Батшева» та трупами Марти Грехем та Моріса Бежарта, Нахарін розпочав власне свою хореографічну кар'єру, як художній керівник Батшевої з 1990-2018 рр. він керував компанією захоплюючим мистецьким баченням та підбадьорював її репертуар своєю цікавою хореографією. Робота Нахаріна була хронізована у документальному фільмі Томера Геймана «Містер Гага» (2015).

Паралельно з його роботою, як хореографа та художнього керівника, Нахарін розробив техніку імпровізації Гага – інноваційну мову тіла, яка доступна як танцюристам, так і не танцю-

ристам. Гага виникла з потреби Нахаріна порозумітись зі своїми танцюристами тілесно та його цікавістю до поточних досліджень руху. Гага зробила революцію в тренуванні Батшеви, збагатила інтерпретацію рухів танцюристів в репертуарі і постала зростаючою силою в широкій галузі рухових практик у всьому світі [8].

Імпровізація за Гага – чистий, безперешкодний рух в потоці. Танцюристи Гага крутяться, хитаються, згинаються, розтягуються, падають, стрибають і «пливуть». Але кожен може виконувати це завдання асоціативно по-своєму, перевершивши свої можливості, і так би мовити рамки тіла. І, звісно, розширювати діапазон можливостей, із кожним разом починати все більше й більше довіряти тілу. Гага – це рухова мова, яка покликана допомогти практикуючим підвищити фізичну свідомість, зосереджуючись ритмі їхніх тіл, дозволяючи їм керувати своїм рухом і задоволенням, яке приносить рух. Виконавці Гага дотримуються різних кодів і правил: дзеркал немає, спостерігачів немає, хореографії немає, таким чином гага не призначена для перегляду. Деякі виконавці навіть не знають, як вони виглядають, коли танцюють Гага.

Для багатьох людей у всьому світі Гага розглядається як спосіб самовираження через власну гаму унікальних, імпровізованих рухів [10].

«Гага – це повернення до невинності», – сказав Маріо Альберто Замбрано, викладач кафедри театру, танцю та медіа в Гарварді. «Це сенсаційно дозволити тілу сказати вам, що робити. Мова йде про те, щоб вийти за рамки того, що ви вважаєте правильним чи неправильним, а просто зробити це» [10].

Як правило, годинний клас відбувається від старту до кінця без перерв на воду або відпочинок. Деякі рухи легкі і повільні; інші напружені та швидкі, відбуваються постійні контрасти в завданнях, для максимально амплітудної подорожі тілом, відчуттями і асоціативним мисленням. Після закінчення занять ви відчуваєте себе порожнім судном, ви відчуваєте себе прекрасною, цілісною людиною – це найчастіші коментарі тих, хто спробував Гага [10]. Такі заняття корисні абсолютно для всіх, танцівникам вони дають можливість виразитись в русі, шукати, досліджувати, руйнувати межі і збагачувати відчуттєво пластичну гаму своїх рухів. Для людей інших професій це є психофізичним тренінгом, у якому можливо через рух викинути накопичену енергію, краще познайомитись з власним тілом, використати творчу енергію і отримати новий та цікавий досвід. На відміну від техніки Форсайта, у якій розум має слідувати за тілом, в Гага радше навпаки ефект слідування повністю прибирається у всіх контекстах і залишається лише відчуття тіла, якому запропоновані різні умови асоціативним мисленням.

Однією з найбільш відомих технік імпровізації, яка набула дійсно шаленої популярності серед танцівників і не тільки – контактна імпровізація, яку заснував в 1972 р. американський танцівник, що є вихідцем із групи експериментаторів танцю постмодерну в церкві Дžadсон – Стів Пекстон.

Контактна імпровізація найчастіше практикується як дует, хоч насправді і не тільки. Ха-

рактерною ознакою цієї техніки є безперервний дотик між двома танцівниками, які рухаючись підтримують вагу один одного. Тобто контакт це не лише дотик, але й приймання ваги або віддача ваги партнерові. Близькість тіл у русі у виразне відчуття власної шкіри, ваги і запаху свого і партнера. Площа дотику змінюється постійно в залежності від ситуації, в яку потрапили танцівники. Один із партнерів може переносити від 0 до 100 відсотків ваги тіла іншого танцівника [9].

Контактну імпровізацію також можна ідентифікувати як комунікативну практику, що наближає цей вид мистецтва до психотерапії. Все це дозволяє оцінювати контактну імпровізацію як соціальне явище, і явище, очевидно, значуще. У контакті змінюється фокус уваги, відбувається одержання нової інформації, відкриваються нові можливості. Зосередження на вазі, на просторі, дотику, тиску, русі, на падінні та підтримці поглиблюють внутрішні зв'язки танцю підтримувачу творчу свідомість, спонтанність і розвиток фізичних здібностей [5].

У контактній імпровізації немає чітких рухів, які характеризують цей напрям, але є базові принципи руху і взаємодії між партнерами, які допомагають початківцям-контактникам навчитися віддавати вагу, відчувати гравітацію, дезорієнтацію, забезпечувати безпеку себе та партнера при падінні, спіралях та розслабленні. В контактній імпровізації сама форма є вчителем, кожен опановує її за допомогою свого власного тіла, накопичуючи інформацію в кожному танці, з кожним новим партнером, а учитель лише направляє цей процес [5]. Але найбільше відповідальності, звісно, належить вам і вашому партнерові. Саме тому контактна імпровізація потребує такої зосередженості і тренінгів з усвідомлення власного тіла. А от під час імпровізування виникають різні ситуації, за рахунок передачі ваги на партнера, деякі з них можуть призвести до падінь.

Для того, щоб зручно почувати себе в контактній імпровізації, що стосується власного тіла, потрібно займатись техніками релаксації і усвідомлення тіла, відчуття внутрішніх сигналів та імпульсів руху партнера, простору, часу як елементів, що народжують композицію. Контакт з партнером це і фізично, і психологічно досить складний процес, який вимагає дбайливого ставлення до власних і чужих меж, прагнення до взаємної опори як основи стосунків. Саме в цьому напрямі приділяється багато уваги усвідомленню свого тіла: його структури, природних принципів руху, дихання, інерції ваги, центру та балансу. Така робота налаштовує тіло як надійний інструмент. Тренінги з контактної імпровізації потребують уваги танцівників до роботи суглобів, положення хребта, налагодження зв'язків між центром тіла і кінцівками, що загалом і в цілому називається процесом *body-awareness* (тілесного усвідомлення), що дозволяє координувати тіло і свідомість [5].

Щоб зрозуміти, наскільки глибоко потрібно працювати з усвідомленням тіла і його зв'язків варто надати фрагмент відомої статті Стіва Пекстона «Маленький танець», вперше опублікованої в 1986 р., хоч записи були здійсненні в 1977 р. «Глибоко розслабте очниці. Уявіть лінію, яка йде

від вуха до вуха. На цій лінії знаходиться основа черепа. Зробіть дуже маленький рух, як ніби ви говорите «так». Через це череп буде погойдуватися на верхньому хребці – Атланті. Відчуйте свої кістки. Як пончик. Відчуття навколо хребця допомагають відчутти сам хребець. Зробіть рух, яким ви ніби говорите «ні». Роблячи ці два рухи – «так» або «ні», ви можете визначити довжину верхнього хребця... Легені наповнюються повітрям. Дихайте всім обсягом легенів: від нижніх часток до ключиць. Чи легко вам дається розширення ребер вгору, в сторони і назад? За допомогою відчуттів визначте положення діафрагми. М'яз, схожий на два куполи. З кожним вдихом і видихом ви робите масаж кишечника ... Рухи діафрагми дають сигнал всьому іншому тілу. Над вами – небо, під вами – земля... » [12]. Власне, це маленька частинка всього тексту, але стає зрозуміло наскільки глибоко намагаються осягнути тіло танцівники контактної імпровізації. Такі тренінги – це певний вид медитації в русі, адже концентрація уваги має дуже чіткі вектори і не може розфокусуватися на минуле, майбутнє – є лише зараз.

У статті «Нотатки про внутрішню техніку» Стів Пекстон багато описує роботу з танцівниками. Він пише, що перше ніж розпочати тренувати чутливість студентів, щось має відбутись в їх головах. Розуміючи, що ми ніколи не починаємо рухи з нуля, що спочатку у нас є бажання або образ, що приводить систему в дію, Пекстон вирішив, що повинен почати роботу в сфері образів, хоча і вельми обережно. Він зазначає, що образи повинні бути виключно «справжніми», в тому сенсі, що вони не повинні бути явно вигаданими [6]. Такий підхід відрізняється від Гага і саме це стає цінним. Адже, кожна з технік пропонує свою філософію і своє бачення.

Далі Стів Пекстон пояснює свій погляд, що вплив на наше тіло явно вигаданих образів воістину дивно. Наприклад, якщо вас попросили уявити, що ваша голова наповнена газом – легше повітря, дуже важко не відреагувати витягуванням шиї і напруженою поставою. Можливо, це пов'язано певним чином з мобілізацією всіх підсистем тіла, як при пошуку втраченого об'єкта. Сприйнятливості тіла до образу, мабуть, є вродженою, і за допомогою цієї вродженої здатності тіло може реагувати на будь-який образ, який утримується свідомістю. Але це все припущення щодо речей, які повинні бути предметом дослідження. Не маючи чіткої теорії уяви, що лежить в основі наших експериментів, мені здається, ми повинні спробувати імпровізувати без «фантастичних газів» в голові [6].

Стів Пекстон розробив вправи, що демонструють цей зв'язок для різних частин тіла. Як наприклад, вправа на увагу, що виконується стоячи, в якій пропонується «уявити (не роблячи), що ви збираєтеся зробити крок вперед лівою ногою... Що змінилося? .. Назад ... Ще раз ... Що змінилося? .. уявити, що ви збираєтеся зробити крок вперед правою ... Лівою .. правою ... Лівою ... правою ... Зупинитися». Як пригадує Пекстон, у цьому місці на обличчях іноді з'являлися легкі посмішки – так Пекстон здогадувався, що люди відчували ефект. Вони відправлялися на уявну прогулянку і відчували, що тіло злегка

(але, тим не менш, реально) реагує на образ, тому, коли звучало «зупинитися», посмішка говорила про те, що вони вловили комізм ситуації. Власне цінність таких моментів в тому, що зі сторони може видаватися, що нічого не відбувається, але ж насправді навіть в статичному положенні людина, яка активно працює в цей момент з концентрацією уваги пропрацює власні рефлексні рухи, усвідомлює момент, досліджує рух в найменших проявах. Стів Пекстон також пише у статті, що свідомість-спостерігач вважає інші підсистеми тіла окремими від себе. Усвідомлення може подорожувати всередині тіла точно так, як воно може фокусуватися на зовнішньому світі. За аналогією з периферійним зором, може відбуватися усвідомлення всього тіла. Знати ці речі і практикувати їх – це велика різниця. Ми завжди знаємо набагато більше, ніж можемо використовувати [6].

Дуже цінні настанови для занять контактною імпровізацією розробив Аріє Бурштейн. Аріє викладає танець і рух упродовж 30 років. В даний час – координатор рухових програм в «Seminar NaKibutzim Teachers College» в Тель-Авіві, викладач курсу BodyMind Gestalt Therapy на факультеті соціальної роботи в університеті Тель-Авіва, провідний викладач інших навчальних психотерапевтичних курсів. У своїй статті «Танець «Контактна імпровізація» Аріє пише, що досвід в контактній імпровізації забезпечив його різноманітним набором видів чутливості, практичних принципів, робочих звичок і навичок. Свій досвід він передає в коротких порадах для тих, хто хоче займатись контактною імпровізацією. Серед них [1]:

1. Пильнуй. Будь уважним. Слухай: себе, свої власні відчуття; поле навколо тебе, відгук твоїх партнерів.

2. Роби, замість того щоб говорити, а коли говориш, говори серцем і зі свого нутра; говори зі свого безпосереднього досвіду і переживань.

3. Будь присутнім, замість того щоб робити. Якість твого буття, твоєї уважності, твого діалогу з партнерами є більш важливим для твого танцю, ніж будь-що інше.

4. Будь простим. Відпусти свої висновки, очікування, амбіції. Вони засліплюють тебе і не дають бути тим, хто ти є насправді.

5. Твій партнер у танці не такий, як ти. Прилаштовуйся. Практикуй прийняття. Вчися бути толерантним до його / її «несхожості», так щоб ви змогли зустрітись і досліджувати кордон між вами, і створити спільні сенси і розуміння.

6. Заохочуй цікавість до якостей контакту, і тому, яким чином вони змінюються: швидкість (або якість зусилля), вектор (або напрям траєкторії), глибина (або текстура: торкаючись до простору, або поля енергії навколо тіла, торкаючись до текстури одягу, гладкості шкіри, взаємозв'язку фасцій, піддатливості м'язів, твердості кісток). У випадках, коли справа стосується передачі ваги, фізичного, або емоційної важкості, переконайся, що ти добре організуєш себе для цього, навколо своєї осі.

7. Цікався про те, як творчо ми уникаємо контакту, або модифікуємо його: утримуємося від зустрічі очима, докладаємо зусилля, стаємо зайнятими, напружуємося, призупиняємо дихання,

щоб прикрити чутливість або чуттєвість, стаємо дуже витонченими або придумуємо стратегії, замість того щоб просто бути з тим, хто поруч.

8. Поважай моменти насичення, коли настає почуття, що досить, коли контакт стає нищівним, коли танцю пора прийти до завершення, і твоему партнерові потрібно відпочити. Поважай те, що у кожного різний рівень стійкості щодо кількості і інтенсивності контакту.

9. Відзначаай патерни руху: рефлексі, пов'язані з виживанням, базові моторні патерни, такі як поступатися (здаватися), штовхати, тягнутися і тягнути, створювати спіралі і користуватися відцентровою силою.

10. Танець залежить не тільки від тебе. Він – у співпраці, у спільній власності, заснований на безперервній домовленості, спільному вирішенню проблем та прийнятті рішень.

11. Будь відкритий до діалогу, чого б це не коштувало. У контактному дуєти ти не можеш «перемогти» або «досягти успіху». У цьому танці ти не отримаєш великих трофеїв для свого еґо. У кращому випадку, ти будеш добре налаштований на свого партнера, і ви разом створите танець, який стане значущим для вас обох.

12. Відчувай, замість того щоб «думати про це». Відкрій пори своєї шкіри. Тягнися усіма антенами своєї чутливості: вісцеральною, естетичною, пропріоцептивною, екстрацептивною. Відчувай простір, ритм, вагу і прискорення свого партнера, його подих і його реакції на твої дії, від моменту до моменту.

13. Будь суб'єктивним, феноменологічним, автентичним. Ти – той, хто визначає свою реальність в залі, разом зі своїм партнером. Ви створюєте власну реальність переживань.

Отже, якщо порівнювати три вище описані техніки імпровізації і підходи до руху тіла можна спостерігати абсолютно різні концепції кожного з хореографів. Імпровізація за Вільямом Форсайтом це інструмент для пошуку нових форм руху. Перебування в моменті і пошук влучного композиційного рішення для цього моменту. Розум повинен спостерігати за рухом тіла, і маючи спектр інструментів, за якими можна видозмінювати лінії в русі, максимально включати в роботу тіла. Охад Нахарін створив атмосферу для імпровізації, в якій тіло є інструментом для виявлення асоціативного відчуття образів, для енергії, пошуку потоку в русі. Гаґа не для спостереження за собою, не для спостереження глядачами чи вчителями. Гаґа для відсторонення від зорової оцінки руху і занурення у власне відчуття руху, тіла в русі. Стів Пекстон запропонував своєю технікою контактної імпровізації зануритись в усвідомлення структури і можливостей тіла з погляду фізики, анатомії. Фізичний контакт став інструментом для тілесного розвитку, психологічного аналізу, аспектом комунікації між імпровізаторами. Важливо усвідомлювати різницю між даними техніками і занурюватись в тонкощі кожної з них для максимального пропрацювання тіла, свідомості, розуму, асоціативного мислення, потоку, енергії. Всі ці навички стають у нагоді під час постановочного процесу, який є ширшим, працює не з контекстом тілесним, а пропрацює тілесно різні контексти закладені у виставі.

## Список літератури:

1. Арие Бурштейн. Танец «Контактная импровизация». Prose work. Международный институт процесс-ориентированной психологии и психотравматологии. URL: <http://www.mipoppp.com/index.php/mediateka/media3/raznoe/76-ki> (дата звернення: 19.11.2019).
2. Вільям Форсайт. Біографія. Totem dance school. 2017. URL: <https://www.totemdancegroup.com.ua/uiljam-forsajt-biografija/> (дата звернення: 16.11.2019).
3. Вільям Форсайт. Геометрія танцю. Totem dance school. 2017. URL: <https://www.totemdancegroup.com.ua/uiljam-forsajt-geometrija-tanca/> (дата звернення: 17.11.2019).
4. Грек В.А. Імпровізація в хореографії: поліаспектність проявів. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2019. № 2. С. 466.
5. Коновалова Г.О. Контактна імпровізація як елемент вдосконалення професійної майстерності танцівника. URL: [file:///Users/taras\\_tuchapskyi/Downloads/Vknukim\\_myst\\_2011\\_25\\_10.pdf](file:///Users/taras_tuchapskyi/Downloads/Vknukim_myst_2011_25_10.pdf) (дата звернення: 20.11.2019).
6. Стив Пекстон. Заметки о внутренней техники. URL: <http://old.girshon.ru/www.dancetrio/Articles/paxton2.htm> (дата звернення: 19.11.2019).
7. Elizabeth Waterhouse. Technological artifacts: the transmission of William Forsythe's choreographic knowledge. Congress on research in dance (CORD) 40th Annual Conference choreographies of migration: patterns of global mobility. Barnard College, New York City. 2007. P. 4.
8. Gaga people. Dancers. Creator and choreographer Ohad Naharin. 2018. URL: <https://www.gagapeople.com/en/> (дата звернення: 17.11.2019).
9. Hilde Rustad. Contact improvisation and dance narratives – body memory and embodied knowledge. PÅ Spissen forskning. Dance Articulated, special issue bodily learning, 2019. № 2. 29 p.
10. Juan Siliezar. With twisting and floating movements, Harvard Gaga dance course teaches students and community members to listen to their bodies. The Harvard gazette, 2019. URL: <https://news.harvard.edu/gazette/story/2019/04/harvard-gaga-dance-course-teaches-students-to-listen-to-their-bodies/> (дата звернення: 18.11.2019).
11. Lynne Anne Blom, L. Tarin Chaplin. The moment of movement: dance improvisation. University of Pittsburgh Pre, 1988. 256 p.
12. Steve Paxton. Small dance. 1977. URL: <https://myriadicity.net/contact-improvisation/contact-improv-as-a-way-of-moving/steve-paxton-s-1977-small-dance-guidance/@aws-content-pdfbook> (дата звернення: 18.11.2019).

## References:

1. Arye Burshtejn. Tanecz «Kontaktная ymprovizacyya» [«Dance Contact Improvisation»]. Mezhdunarodnyj ynstitut process-oryentirovannoj psyxologyu y psyxotraumatology [International Institute of Process-Oriented Psychology and Psychotraumatology]. Available at: <http://www.mipoppp.com/index.php/mediateka/media3/raznoe/76-ki> (accessed 19 November 2019).
2. Totem dance school. Vilyam Forsajt. Biografiya [William Forsyth. Biography] (2017). Available at: <https://www.totemdancegroup.com.ua/uiljam-forsajt-biografija/> (accessed 16 November 2019).
3. Totem dance school. Vilyam Forsajt. Geometriya tancyu [William Forsyth. Geometry dance]. (2017). Available at: <https://www.totemdancegroup.com.ua/uiljam-forsajt-geometrija-tanca/> (accessed 17 November 2019).
4. Grek, V.A. (2019). *Improvizaciya v xoreografii: poliaspektnist proyaviu* [Improvisation in choreography: the poly-aspect of manifestations]. *Bulletin of the National Academy of Art and Culture Leaders*, no. 2, p. 466.
5. Konovalova, G.O. Kontaktna improvizaciya yak element vdoskonalennya profesijnoyi majsternosti tancivnyka [Contact імпровізація як елемент в досконаленні професійної майстерності танцівника]. Available at: [file:///Users/taras\\_tuchapskyi/Downloads/Vknukim\\_myst\\_2011\\_25\\_10.pdf](file:///Users/taras_tuchapskyi/Downloads/Vknukim_myst_2011_25_10.pdf) (accessed 20 November 2019).
6. Стив Пекстон. Заметки о внутренней технике [Notes on internal technology]. Available at: <http://old.girshon.ru/www.dancetrio/Articles/paxton2.htm> (accessed 19 November 2019).
7. Elizabeth Waterhouse (2007). Technological artifacts: the transmission of William Forsythe's choreographic knowledge. Congress on research in dance (CORD) 40th Annual Conference choreographies of migration: patterns of global mobility. Barnard College, New York City, p. 4.
8. Gaga people. Dancers. Creator and choreographer Ohad Naharin (2018). Available at: <https://www.gagapeople.com/en/> (accessed 17 November 2019).
9. Hilde Rustad (2019). Contact improvisation and dance narratives – body memory and embodied knowledge. PÅ Spissen forskning. Dance Articulated, special issue bodily learning. No. 2, p. 29.
10. Juan Siliezar (2019). With twisting and floating movements, Harvard Gaga dance course teaches students and community members to listen to their bodies. The Harvard gazette. Available at : <https://news.harvard.edu/gazette/story/2019/04/harvard-gaga-dance-course-teaches-students-to-listen-to-their-bodies/> (accessed 18 November 2019).
11. Lynne Anne Blom, L. Tarin Chaplin (1988). The moment of movement: dance improvisation. University of Pittsburgh Pre, p. 256 .
12. Steve Paxton. Small dance (1977). Available at: <https://myriadicity.net/contact-improvisation/contact-improv-as-a-way-of-moving/steve-paxton-s-1977-small-dance-guidance/@aws-content-pdfbook> (accessed 18 November 2019).