Дружинина Е.Н., педагог дополнительного образования

Черганова А.О., педагог дополнительного образования

БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТАНЦЕВАЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ «МОДЕРН»: ИЗУЧЕНИЕ И ЗАКРЕПЛЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ

С УЧАЩИМИСЯ 12-17 ЛЕТ

Модерн – общее название танцевального искусства, преимущественно первой половины ХX века, основанный на классическом танце современный вид танца, который включает в себя элементы всех танцевальных направлений, а также элементы йоги, гимнастики, акробатики и даже восточных единоборств. Это танец свободный, инерционный, динамичный. Не только танец. Contemporary Dance – это сама жизнь, это действо, которое рождается глубоко внутри.

Танец «модерн» – это танец души. Любой танец – это не только и не столько техника, сколько полет души, идея, мечта. Это гармония, красота, чувство. Но если говорить о различных танцевальных направлениях, то именно «модерн» является квинтэссенцией свободы мысли и творческого самовыражения.

Два основных определения современного танца:

**Contemporary – термин,** предложенный для обозначения европейского современного танца, и **﻿постмодерн** – термин, предложенный для обозначения американского направления.

Основное отличие всех техник модерна – использование гравитации и работа с весом тела, отсутствие стремления скрыть усилие, затрачиваемое при движении, нарушение вертикальной оси держания тела, фокусирование внимания на центре тела и работа с ним.

Модерн берет свое начало в классической хореографии, все внимание в нем – на поиске баланса и использовании тела для создания формы в пространстве, (классическая хореография основа всех танцевальных направлений и некоторых видов спорта).

*Основные танцевальные техники:* авторские техники, Релиз, Перфоманс, Импровизация, Контактная импровизация.

Техника танца Марты Грэм (Graham technique) — уделяется большое внимание сжатию, раскрытию, падению и восстановлению баланса (recovery). Для этой техники характерна работа с полом и использование сжатий в области брюшной полости и таза.

Техника танца Мерса Каннингэма (Cunningham technique) — основное внимание уделяется архитектуре тела в пространстве, ритму и артикуляции. Каннингэм использует идею о присущей телу «линии силы» (line of energy), которая дает телу возможность легкого, естественного движения. Большую роль играют различные спирали и изгибы позвоночника в соединении с движениями ног, заимствованными из экзерсиса классического танца.

Техника танца Хамфри-Уэйдмана (Humphrey-Weidman technique) — разработана пионерами танца модерн в США Дорис Хампри и Чарльзом Уэйдманом. В основе лежит теория и практика падения и восстановления баланса. Позвоночник расслаблен и свободен, и движение исполняется за счет падения и подъема тяжести корпуса, т.е. движение строится по синусоиде: движение – задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возраст(recovery).

Техника танца Хосе Лимона (Jose Limon) — на основе техники Хампри-Уэйдмана, у которых он учился, Хосе Лимон создал собственную технику, которая исследует использование силы и энергии применительно к гравитации и работе с весом в терминах падения, отдачи (rebound) и восстановления баланса. Эта техника использует движение дыхания через тело, чувство веса и «тяжелой энергии» в теле, перемещение веса между различными частями тела для создания текучего перехода из одного положения тела в другое. Техника, основанная на динамике падения и отражения, тесно связана с дыханием, его восходящим и падающим характером, она работает с такими составляющими как гравитация, инерция веса, энергия, импульс.

Техника Лестера Хортона (Lester Horton Technique) — направлена на расширение диапазона движений и развитие выразительных возможностей любого тела, она использует комплексную систему упражнений для всех частей тела, включая даже глаза и язык.

Техника релиз (освобождения) (Release Technique) — основывается на естественных движениях и положениях тела и опирается на принципы уменьшения напряжения, используя дыхание и инерцию для облегчения движения. Эта техника современного танца основана на освобождении (релизе) некоторых групп мышц с целью получения навыков использования только тех групп мышц, которые необходимы в процессе танца. С помощью техники релиз развивается понимание собственного тела, что даёт большое разнообразие для развития хореографической лексики танцовщика. В процесс изучения техники включены анатомические аспекты, такие как: костная структура, мышечная, дыхательная и нервная системы. Эти темы подробно разбираются в начале урока, затем следует их практическая разработка в определенных упражнениях и танцевальных комбинациях. Основное внимание уделяется трем базовым программам, являющимся обязательными в современном танце (баланс, артикуляция (импульс, инерция), гравитация (центр тяжести, работа с весом)). Важным аспектом техники релиз является обучение технике par terre (работы с полом), технике падения и смещения баланса.

*Вспомогательные техники и методы:*

Техника Алекcандера (Alexander Technique) – одна из первых комплексных европейских техник работы с телом, разработанная в 1920х годах, основной упор в которой делается на формирование правильной осанки и структуры тела. Эта система послужила базой для многих других телесных техник.

Метод Фельденкрайза (Feldenkrais method) – система комплексной работы с телом: через малые движения формируются новые паттерны эффективного движения и повышается осознанность собственного тела.

Соматикс (Somatic Education) – направление в работе с телом, созданное в 1970х годах Томасом Ханной (Thomas Hanna), в основе которого лежит концепция осознанности и интеграции тела и разума. Сейчас это направление включает в себя целый комплекс дисциплин, разработанных многими авторами.

Анализ движения Рудольфа Лабана (Laban Movement Analysis) – система понимания, наблюдения, описания и нотации всех форм движения.  
Основы Ирмгарда Бартеньева (Bartenieff Fundamentals) – надстройка над системой Лабана.

Техника освобождения Джоан Скиннер (Skinner Releasing Technique) – использует естественные положения тела и неструктурированное, импровизационное движение на основе образов, голоса, языка и музыки в качестве творческих стимулов.

Техника низкого полета flying low (Давид Замбрано) – основной упор делается на работу танцора с полом. На основе простых движенческих комбинаций, соединенных с дыханием, скоростью и освобождением энергии всего тела происходит работа по активизации центра и периферии, находятся максимально эффективные способы ухода в пол и вырастания из него за счет отцентрованного положения тела. Акцент на скелетную структуру помогает танцорам лучше ощущать и осознавать свое тело.  
BodyMind Centering (BMC) – система исследования, тренировки, оздоровления и интеграции тела-ума.

Метод Пилатес (Pilates) – фитнес-система Джосефа Пилатеса, основное внимание в которой уделяется укреплению мышц, помогающих формировать осанку и сохранять баланс тела.

Йога – большинство техник современного танца так или иначе используют адаптированные принципы йоги. Йога – метод работы с собственным телом, дыханием, мышлением и сознанием, позволяющий танцовщику в процессе танца управлять своими эмоциями, достигать физического и психологического равновесия, постоянно изучать самого себя и изменения в процессе обучения.

Контактная импровизация – техника, в которой сохранение партнерами физического контакта дает возможность для исследования и работы с телом и со всеми аспектами движения.

Танцевальная импровизация – техники, позволяющие танцующему выйти за рамки привычных паттернов движения, изучая возможности своего тела и создавая новые движения. Например, технологии импровизации Уильяма Форсайта (Геометрия танца).

Кинезиология (Kinesiology) – наука о движении человеческого тела.

Гиротоник и Гирокинезис (Gyrotonic and Gyrokinesis) – фитнес-система, которая использует движения из йоги, танцев, гимнастики, плавания и тай-чи с использованием специальных снарядов и оборудования. Упражнения направлены на развитие гибкости, баланса, силы мышц и подвижности суставов.

Техника MULLERуделяет много внимания дыханию, координации, энергии, неустойчивости и контролю. От студентов потребуется большая отдача в постижении музыкальности, цельности пластических фраз, им будет предоставлена возможность расширить представления о возможностях собственного тела, используя творческое воображение. Одно из самых глубоких убеждений техники MULLER состоит в том, что позитивная среда очень благоприятно воздействует на образовательный процесс. Техника была разработана Jennifer Muller, художественным директором Jennifer Muller/ The Works (NYC), и завоевала международное признание за мощное воздействие, щемящее, захватывающее дух своей неподдельностью и рискованностью творения, кинестетику.

Применяя принцип полярности к движению, постоянно ставя себя перед выбором между глубоким полным релизом и мощным напряжением во всем теле, достичь техничности и виртуозности движения будет не так-то сложно. Полный релиз становится источником накопления той энергии, которая как раз и необходима телу для последующего напряжения. Использование дыхания и пресса как основу любого движения позволяет свободно направлять энергию по заданной ясной траектории в теле.

Так же существует техника, основанная на идее объединения принципов техники Лимона и релиза. Техника Лимона, основанная на динамике падения и отражения, тесно связана с дыханием, его восходящим и падающим характером, она работает с такими составляющими как гравитация, инерция веса, энергия, импульс. Эта техника дает возможность достигнуть естественности, свободы и экспансивности движения.

*Цель занятий любым видом танца* – научиться хорошо двигаться, добиться общей пластичности тела и выразительности движений.

Уроки танца модерн вырабатывают правильную постановку корпуса, головы, рук и ног, развивают и укрепляют весь физический аппарат тела, дают точность, свободу, эластичность и координацию движений, а также устойчивость. Упражнения, выполняемые на занятиях, способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, собранности, внимания. Основная задача урока – изучение языка движения, постижение танцевальной техники. Техника складывается из овладения отдельными упражнениями, помогающими понять, как построено движение, в чём заключается его начало, середина, конец.

Уроки танца модерн обычно состоят из трёх этапов.

*Первый этап* представляет собой упражнения, выполняемые па полу, в различных положениях лёжа и сидя. Эти упражнения направлены на последовательное разогревание, разминку и растяжку всех частей тела. Выполняются упражнения на развитие силы и гибкости стоп и голеностопных суставов, упражнения на развитие силы и гибкости спины, на растягивание позвоночника, на укрепление мышц пресса, упражнения на растягивание мышц бёдер и упражнения, направленные на увеличение выворотности тазобедренных суставов, силовые упражнения для ног.

Однако задача упражнений на полу не ограничивается разминкой и разрабатыванием мышц и суставов. Эти упражнения помогают усвоить правильное взаимодействие разных частей тела (например, корпуса и ног), развить скоординированность движений, подготавливая тело к более сложной координации в упражнениях стоя. Кроме того, упражнения на полу помогают усвоить некоторые отдельные приёмы танцевальной техники либо представляют собой подготовительные упражнения к танцевальным элементам. Так, например, немало упражнений на полу выполняется с контракцией корпуса.

*Второй этап* – это экзерсис на середине зала. Выполняется стоя на одном месте, без продвижения. Здесь решается основная задача урока – изучение базовой танцевальной техники в виде отдельных элементов и небольших связок движений. По структуре экзерсис танца модерн перекликается с экзерсисом классического танца. Выполняются различные виды плие, батманов (о значении этих терминов будет сказано позже), комбинация движений адажио, некоторые другие виды упражнений, характерные для техники модерн. Целесообразно подобранные, постоянно повторяемые упражнения помогают развить тело и научиться свободно и пластично управлять своими движениями.

Учебно-тренировочные упражнения, как и законченные танцевальные движения, должны быть выразительными. Они не должны исполняться механически, формально. Следует добиваться эмоциональности, гармоничности и координации движений, их соответствия содержанию музыки, танцевальности всего исполнения.

*Третий этап* – упражнения с продвижением по залу. Это комбинации движений, сочетающие различные виды шагов, прыжков, вращений. Эта часть урока даёт возможность применить навыки, приобретённые в упражнениях на месте, и попрактиковаться в танцевальном движении, в освоении пространства. Изучая комбинации движений, необходимо развивать в себе сознательное чувство метра, ритма, музыкальной фразировки и умение удерживать в танце пульс и ритм.

В хорошо построенном уроке должно чувствоваться, что он идёт по нарастающей, движется к кульминации. Упражнения на полу связаны с упражнениями на месте, а они, в свою очередь, связаны с упражнениями, где есть продвижение.

*В завершение урока* выполняются упражнения для корпуса и рук, а также упражнения на релаксацию (они выполняются без продвижения, стоя на месте). Taким образом, каждый урок танца модерн даёт возможность потренироваться в разных направлениях: это и разминка (с последовательным развитием из урока в урок), и нарабатывание основных технических навыков, и знакомство с различными ритмами и стилями, и открытие для себя различных типов движения, и использование пространства.

Процесс изучения техники танца идёт постепенно. Если же научиться всему скорее, форсировать развитие гибкости, то оно принесёт больше вреда, чем пользы. Правильное понимание может прийти только от практики, после многих часов работы над собой в танцевальном зале. Лишь в этом случае вы будете понимать движение телом, а не только головой.

«Тело создаётся разумом», – сказал немецкий писатель Фридрих фон Шиллер. Выполнение новых движений поначалу требует тщательной концентрации внимания, но со временем они будут пополняться автоматически. Координация движений – навык, которому можно научиться. Регулярные занятия непременно приведут к тому, что степень владения движением и качество исполнения вырастут.