

УСВІДОМЛЕНІСТЬ ЯК ОСНОВА ОСОБИСТОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ У CONTEMPORARY DANCE

Анотація. У даній статті розповідається про напрямок сучасної хореографії – *contemporary dance*. У статті розглянуто поняття «усвідомленість» як основу особистісної трансформації у *contemporary dance*. Досліджено вплив *contemporary dance* на формування, розвиток усвідомленості і саморегуляції особистості.

Ключові слова. *Contemporary dance*, усвідомленість, м'язове розслаблення, ритм дихання, саморегуляція.

Abstract. This article describes such a direction of modern choreography as *contemporary*. The article considers the concept of "mindfulness" as the basis of personal transformation in *contemporary dance*. The influence of *contemporary dance* on the formation, development of awareness and self-regulation of the individual is studied.

Key words. *Contemporary dance*, mindfulness, muscle relaxation, breathing rhythm, self-regulation.

Contemporary dance – це напрямок, який вимагає розуміння і усвідомлення того, як тіло влаштоване, як воно рухається, як підтримати і направити імпульс, який виник у тілі. Аналіз тез, у яких описується структурна та технічна сторона уроків сучасних викладачів *contemporary dance* [6], дає можливість виділити такі основні техніки та методики, що використовуються в цьому напрямку танцю: техніка Фельденкрайса (Feldenkrais method), Александера (Alexander Technique), Рудольфа Лабана (Laban Movement Analysis), Мерса Каннінгема (Cunningham technique), Хосе Лімона (Jose Limon), техніки йоги, реліз (release technique), Джоан Скіннер (Skinner Releasing Technique), Bodymind Centering, техніки імпрровізації, контактної імпрровізації. Відмінною їхньою рисою, як і цілого напрямку, є спрямованість на процес сенсорної та кінетичної свідомості. Інакше кажучи, ці техніки допомагають створити у тілі центр уваги. Можна сказати, що *contemporary dance*, серед інших, фокусується на формуванні навичок сенсорного, кінетичного усвідомлення, що дає можливість використовувати природні ресурси тіла в танці (збалансоване використання м'язів навколо суглобів, налагодження зв'язків між центром тіла та кінцівками, дихання, виправдане напруження, перерозподіл тіла і т.д.).

У цій статті зупинимося на аспекті усвідомлення танцівником себе, свого тіла, свого руху в *contemporary dance* та його психологічному значенні для танцівника.

Формування усвідомленості – це одна з важливих рис цього напрямку, що становить його психологічний аспект. А також – потенціал для особистісної трансформації танцівників.

Бути усвідомленими у своїх діях, вчинках, вміти контролювати та регулювати свій емоційний стан, бути уважним до себе і до того, що відбувається «тут і зараз» – це саме ті навички, які необхідні особистості для гармонійного, творчого існування. Бути усвідомленим, ефективним і гармонійним у танці – означає розуміти, як влаштоване тіло, як можна ефективно використовувати його в русі, розуміючи його основні принципи, усвідомлювати важливість дихання в русі і, звичайно, застосовувати все це на практиці. З іншого боку, це вміння усвідомлювати простір руху – те, як він структурований «тут і зараз».

Усвідомлення тілесних відчуттів та процесу руху у кожний момент забезпечують простір, де може статися трансформація. Завдяки чутливості до тіла ми налаштуємося на тонші речі, більш глибокі пласти. Згодом ми вчимося раніше вловлювати дисбаланс і вносити коригування в свою поведінку, своє життя [11. с. 36]. Усвідомленість – це основа саморегуляції, а значить, ми дійсно вчимося бути не тільки більш чутливими до себе та простору наших відносин, а й управляти ними.

Розглянемо такі загальні прийоми саморегуляції, як стан м'язового розслаблення і управління ритмом дихання. Покажемо як ці прийоми працюють у техніках, вправах contemporary dance. Проаналізуємо їх зв'язок із можливостями особистісної трансформації.

Навичка регуляції напруги-розслаблення необхідних груп м'язів у тому чи іншому русі є одним із базових моментів contemporary dance. Тому, аналізований прийом трансформується з навчання просто м'язового розслаблення, в навчання свідомого використання м'язового розслаблення і напруги.

Набуттю цієї навички сприяє як мінімум два моменти:

- усвідомлення відмінностей у функціях, які покликані виконувати хребет та м'язи (протистояння силі тяжіння – функція скелета, вчинення рухів – функція м'язів).

- свідоме регулювання напруги-розслаблення відповідних груп м'язів у русі.

Розглянемо деякі вправи та техніки, в яких відбувається формування навичок усвідомленого використання м'язового розслаблення та напруження.

Усвідомлене розслаблення – важлива складова різноманітних стрибків. Оскільки стрибок відбувається за рахунок роботи м'язів ніг, то для ефективності руху важливо залишати м'язи верхньої частини тіла розслабленими (як правило, у новачків при вивченні стрибків напруга поширюється на все тіло). Досягти такого розподілу напруги-розслаблення можна, наприклад, в такий спосіб: ми вчимося усвідомлено розслаблювати ту чи іншу частину тіла в стані спокою, запам'ятовуємо відчуття, що виникають при цьому, і потім застосуємо це вміння в динаміці.

Під час виконання елементів, які пов'язані з утриманням ваги тіла на руках, коли голова з верхнього ярусу переміщається в нижній, або з переворотами, коли тіло виявляється «відірваним» від підлоги, також важливо володіти навичками усвідомленої напруги, розслаблення м'язів. Оскільки виконання зазначених елементів, викликає, зазвичай, страх, який створює природну реакцію в тілі – напругу, що проявляється у блокуванні суглобів (випрямлені ліктьовий, колінний суглоби), надмірній м'язовій нарузі. Володіючи навичками усвідомленого розслаблення, людина може швидше впоратися зі страхом, що виникає, оскільки усвідомлює свої тілесні реакції та вміє регулювати їх (розслабляти м'язи, включати у роботу суглоби).

Описані вище вправи є, звичайно, лише малою частиною прикладів того, як у процесі занять contemporary dance відбувається формування навичок усвідомленого використання м'язового розслаблення і напруги, формування навичок усвідомленості. Цей процес, сприяючи змінам у тілі та якості рухів, природно зачіпає і особистість людини, створюючи основу для особистісної трансформації. Навички усвідомленого розслаблення людина може використовувати і у повсякденному житті, навчаючись ефективно відпочивати, працювати, жити загалом.

Однією з найважливіших ролей у русі та управлінні ним відіграє дихання. Тому увага, що приділяється регулюванню дихання, також є важливим аспектом формування свідомості.

Під час виконання вправ, пов'язаних з інтенсивною фізичною роботою (підкачування різних груп м'язів), стрейчінгових комплексів, проявляється формування навичок керування диханням. Як правило, виконання таких вправ супроводжується збиванням ритму дихання, а саме: дихання затримується, стає неглибоким, перестає усвідомлюватись. У процесі виконання таких вправ необхідно дати можливість реально відчути як налагодження спокійного ритму дихання, в якому зберігаються його ритмічні фази, сприяє ефективній роботі і як за допомогою глибокого дихання можна свідомо розслаблювати напружені ділянки тіла. Така практика допомагає утримувати усвідомленість та центр уваги у тілі, допомагаючи ефективно виконувати зазначені вправи.

Швидкі, ритмічні або навпаки повільні рухи; рухи, пов'язані із зависанням, стрибки, підтримки, також потребують правильного дихання та сприяють формуванню навичок управління ритмом дихання.

Увага, що приділяється диханню, призводить до того, що в процесі занять приходиться усвідомлення важливості його регулювання. Приходить розуміння, що затримка дихання та напруга нерозривно пов'язані, так що, відпускаючи дихання, поглиблюючи його, ми допомагаємо своєму тілу стати м'якшим, вільнішим, розслабленішим. У психологічному аспекті усвідомлення, ідентифікація та регуляція своїх дихальних патернів сприяє усвідомленню, ідентифікації та регуляції емоційних станів, що сприяє ефективній життєдіяльності та підтримці фізичного та психічного здоров'я. [12, с. 87]

Грунтуючись на сказаному вище, можемо зробити висновок, що заняття з contemporary dance вчать утримувати центр уваги в тілі, бути усвідомленішими і чутливішими до себе. Якщо припустити що тілесні відчуття є індикатором емоційних станів, то можемо дійти висновку, що заняття по contemporary dance сприяють набуттю навичок як тілесної, так і емоційної саморегуляції. Заняття з contemporary dance сприяють набуттю навичок саморегуляції, можуть бути корисними у психологічному сенсі, як практика тілесного, емоційного усвідомлення, так і як практика, що допомагає набутти навичок психічної саморегуляції.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Архангельский А. Балет без правил.
2. Використання стрибків класичного танцю в сучасному напрямку contemporary dance. URL: <https://lektsia.com/4xa145.html> (використано 18.02.2022)
3. Горшкова Е. Выразительные движения. Танец души. Хрестоматия Свободное тело. 2001. 224 с.
4. Кнастер М. Мудрость тела. 2002. 496 с.
5. Козлов В. В., Гиршон А. Е., Веремеенко Н. И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. СПб. 2006. 286 с.
6. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. М.: Изд-во «ГИТИС», 2000. 440с.
7. Плахотнюк О. А. Стилї та напрямки сучасного хореографічного мистецтва. Львів: ЦТДЮГ, 2009. 80 с.
8. Плахотнюк О. А. Стилї та напрямки сучасного хореографічного мистецтва // Вісник міжнародного слов'янського університету. Серія мистецтвознавство. 2007. Т. X. № 1. С. 32-36.
9. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. 320 с.
10. Суриц Е.Я. Балет и танец в Америке: Очерки истории. Екатеринбург: Изд-во Урал. 2004. 392 с.
11. Сандомирский М. Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. 2005. 592 с.
12. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков. 2000. 160 с.
13. Шариков Д. І. Класифікація сучасної хореографії. Київ: Видавець Карпенко В. М., 2008. 168 с.
14. Шариков Д. І. «Contemporary dance» у балетмейстерському мистецтві: навч. посіб. Київ: КиМУ, 2010. 173 с
15. Contemporary-напрямок танцю в сучасній хореографії. URL: https://infourok.ru/sontemporary-napravlenie_tanca_v_sovremennoy_horeografii.-468663.htm (використано 18.02.2022).

Рекомендує до друку науковий керівник доцент Рехліцька А.Є.