

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА І ХОРЕОГРАФІЇ КАФЕДРА
ХОРЕОГРАФІЇ**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри хореографії

_____ Людмила АНДРОЩУК

Протокол засідання кафедри No ____ від «__» 2025 р.

ГУСЕВА СОФІЯ ВАСИЛІВНА

СВІДОМИЙ РУХ, ЯК МЕТОД САМОВИРАЖЕННЯ У СУЧАСНІЙ ХОРЕОГРАФІЇ

кваліфікаційна магістерська робота зі спеціальності

024 «Хореографія» освітньо-професійна програма

024.00.01 Хореографія (за видами)

другий (магістерський) рівень вищої освіти

Керівник: доктор педагогічних наук,

професор кафедри хореографії

Т. О. Благова

Київ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СВІДОМОГО ТА НЕСВІДОМОГО РУХУ У ХОРЕОГРАФІЇ	
1.1 Методи самовираження у сучасному хореографічному мистецтві.....	5
1.2 Поняття свідомого руху у хореографії.....	17
1.3 Несвідомий рух, як основа свідомого руху	27
1.4 Роль свідомого руху у створенні хореографічного образу.....	37
РОЗДІЛ ІІ. СЦЕНАРНО-КОМПОЗИЦІЙНА РОЗРОБКА БАГАТОЧАСТИННОГО БАЛЕТМЕЙСТЕРСЬКОГО ТВОРУ	
«ВдихВидих»	
2.1 Сценарно-композиційний план хореографічної композиції	47
2.2 План мізансцен хореографічної композиції.....	51
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60

ВСТУП

У сучасному світі людина, як особистість, все більше починає усвідомлювати свою сутність, відчувати та вивчати себе. На мою думку, це той самий переломний період коли народжуються особистості, які не бояться досліджувати себе, відкривати та берегти індивідуальність. Рух, а саме танець, стає все більш популярним у суспільстві. Це можна проаналізувати спостерігаючи, до прикладу, за значним збільшенням кількості студій танцю у місті Київ за останні 15 років. Це може свідчити про те, що люди щось знаходять важливе для себе у русі. Праця над своїм тілом – праця над своїм внутрішнім світом. Отже, суспільству цікаво виходити з зони комфорту, розширювати свої межі. Сучасний танець відкриває простір для вивільнення, проживання емоцій, певних станів. Але, чи значний ріст зацікавленості у хореографічному мистецтві народжений готовністю суспільства до саморозвитку та самопізнання, чи це все ж таки можливість бути як всі, йти туди куди йде решта? На мою думку, люди знаходять у цьому щось більше, для них важливий процес, інсайти, думки та відчуття під час. Це набагато важливіше, аніж результат. Сучасний танець з часом все більше набуває нових форм та значень. Переплетення мистецтва танцю та таких наук як психологія, філософія у синергії створюють платформу для рефлексивного, свідомого руху, над вдосконаленням якого потрібно постійно бути в пошуку, відкритим до нового, дивного та вміти аналізувати. Саме свідомий рух, це те, на що акцентована увага зараз, жодних ідеальних форм, ліній, лише рух, народжений відчуттями, підсилений наміром. Звичайно, для цього потрібно мати хореографічне підґрунтя та набуті навички імпровізації, дослідження. Свідомий рух – це свобода самовираження, це про правильний підхід у роботі з власним тілом, це про дослідження та розвиток. Коли людина починає довіряти своєму тілу, відбувається синергія несвідомого та свідомого, що починає творити мистецтво, а хіба не в цьому сенс?

Відчутна трансформація значення руху: відмова, зменшення технічного, механічного, натомість, акцентування на глибинне, що наштовхує до

самоаналізу, звернення до філософії та психології; надання сенсу та значення руху, у створенні хореографічних творів. Зростає інтерес до пошуку тілесного відчуття, слідування внутрішнім імпульсам та наповнення руху.

Свідомість у русі - це заперечення тіла танцівника, як механічне, натомість піднесення тіла, як досвід, особистість, індивідуальність, де рух, зароджений зсередини, не потребує оцінки, провокуючи катарсис, як у виконавця, так і у спостерігача. Значне збільшення перформативних проєктів на тему дослідження руху у певних створених умовах засобами імпровізації, свідчить про зацікавленість танцівників до саморозвитку та пошуку нової форми самовираження. У таких проєктах важлива ідея та мета, адже це можливість впливу на свідомість суспільства, зміщення його уваги на певне питання. Тому синергія ідеї хореографа та тілесної рефлексії, щодо обраного питання, танцівників, в результаті має рушійну силу. Це є саме свідомий підхід, коли важлива ідея, а не вигляд, форма. Коли рух - це самостійна, «оголена» мова, а не академічність та відповідність певним канонам поняття правильності. Адже, сучасний танець – це безмежний простір для рефлексії, як для виконавців, так і для глядачів. Це простір експериментів, де свідомий підхід не заданий трендом, а потребою бути почутим, потребою у самовираженні та виплеску назовні внутрішнього, без засудження, оцінювання. Усвідомленість у русі трансформує свідомість танцівника, а тому і спонукає до розширення уявлень про танець, його значення та можливості, що в результаті несе в собі мистецтво, яке має сенс.

Актуальність теми: сучасний танець поступово змінює свій напрям руху, віддаючи перевагу емоційному стану, наміру руху, його чинникам, уникаючи академічність, спираючись на пошук власної ідентичності. Свідомий рух – це фізичний контроль та внутрішнє, як рушій зовнішнього, це саме те, що наразі все більше цікавить хореографічну спільноту, яка відмовляється від естетичної, ідеальної форми руху, тому дослідження свідомого руху є актуальним, аби зрозуміти його значення та принципи. Дослідження свідомого руху у хореографії дозволяє зрозуміти зв'язок між тілом та свідомістю, між емоційним

станом та якістю руху. Визначення хореографічної лексики як основи, а не самодостатньої одиниці, зосереджуємо увагу на важливості її доповнення власним досвідом, почерком, емоційністю, акторською грою, відчуттями тощо. Тобто, акцентування уваги на відмови руху, як естетичної, канонічної форми, натомість, зосередження на синтезі лексичного матеріалу та свідомості у виконанні, наповненні його змістом, значенням, наміром, ідеєю, власним досвідом.

Об'єкт дослідження: методи самовираження у хореографічному мистецтві

Предмет дослідження: свідомий рух у хореографії

Мета дослідження полягає у висвітленні роботи зі свідомим рухом, як засобом виразності у хореографії та його невід'ємної участі у створенні хореографічних образів.

Завдання дослідження :

- Дослідити методи самовираження у хореографії.
- Надати визначення поняттю «свідомого руху».
- Провести аналіз взаємозв'язку несвідомого та свідомого прояву тіла.
- Визначити роль свідомого руху у формуванні хореографічного образу у сучасному танці.

Методи дослідження:

- Комплексний аналіз
- Порівняння
- Узагальнення
- Спостереження

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СВІДОМОГО ТА НЕСВІДОМОГО РУХУ У ХОРЕОГРАФІЇ

1.1 Методи самовираження у сучасному хореографічному мистецтві

Сучасне хореографічне мистецтво приблизно з 2000-х років увійшло в нову мистецьку течію. Постмодерністичні парадигми почали втрачати свою цінність, на заміну котрим поступово приходить метамодерн. Метамодерн у хореографії - це напрям, який орієнтований на внутрішній світ людини, підсилений загальною ідеєю спільноти. Ще більше ставлять під сумнів поняття ідеалу, правильності та доречності. Емоційність та індивідуальність мають пріоритет над ідеальною формою. Бути вразливим - це, на мою думку, і є підґрунтям метамодерну. Звісно, постмодернізм у хореографії досі наявний та чітко прослідковується, але процес об'єднання людей у групи із загальною ідеєю, наміром, провокує наближення до метамодерністичного прояву, де загальна мета певної групи є рушієм, де синтез думок та внутрішніх імпульсів працюють над підняттям важливих тем для суспільства, коли внутрішні переживання є лише засобом підходу до більш глобальної ідеї, а не самодостатніми. Прослідкувати прояви нового напрямку у хореографії можна на прикладі фестивалів та конкурсів хореографії. Адже все частіше танцівники та хореографи транслиують роздуми, глибоку ідею, підсилюючи рух мімікою, емоційним наповненням. Хореографи зменшують свій потяг до акробатичний елементів, ідеальних форм та абстрактних образів, разом із ідеологією, змінюється і зовнішня форма, вигляд танцювальних композицій. Використання руху, як способу зображення ідеї, питання, а не рух - як самодостатнє явище, без його зародження від внутрішнього. Танцівники починають відчувати себе, свій прояв, проживати, а тому, створюючи свій рух унікальним.

Сміливість бути "оголеним", говорити мовою тіла про важливі, «інтимні» речі - це те, що дає змогу танцівникам та хореографам створювати змістовне, провокуючи катарсис, мистецтво. Вільний прояв своєї унікальності, наштотує танцівників на саморефлексію та самопізнання. Досліджуючи свої стани,

відчуття, переживання та в подальшому трансформуючи їх в рух. Можливість створювати хореографічні композиції не обмежуючись певним стилем, використовуючи еkleктику, без жорстких шаблонів, лише особистість і її прояв, що спонукає танцівника вільно шукати спосіб власного самовираження.

Еклектичність, що є однією з рис сучасного мистецтва, збагачує хореографічну лексику та способи її інтерпретації. Тому сучасна хореографія, з її змінами ідеології за останнє століття, - це саме те, що дає можливість абсолютно вільно творити, як творцям, так і танцівникам, вона розширює уявлення про сучасне мистецтво, спонукає до роздумів, самоаналізу, створюючи стійку платформу для самовираження танцівника, як особистості. Методів самовираження у хореографії є досить багато та вони постійно поповнюються з появою нових сенсів, принципів та цінностей.

Поняття самовираження у хореографії - це спосіб донесення думки, роздумів, відчуттів, засобами хореографії з власним баченням та поняттям ідеалу, зумовлене дослідженням та використанням унікальних можливостей власного тіла. Естетичність та технічність - це лише другорядність, перевага надається внутрішнім поштовхам та унікальному прояву власного руху, не відштовхуючись від усталених форм, ідеалів та академічності. Тобто, самовираження у хореографії - це особистісне висловлювання танцівника через рух з власним баченням та поняттям, уникаючи наслідування, спираючись на власний досвід.

Еволюція самовираження у хореографії досить чітко прослідковується. Беручи до уваги зародження академізму та регламентованого мистецтва, а саме класичного танцю у XVII у Франції, як частина оперних вистав, а згодом, як самостійний вид мистецтва, ми можемо спостерігати, за розвитком руху, як системою, з чіткими кордонами, формами та школою. Місце для самовираження у суворій школі балету було відсутнє. Натомість, цінність технічним навичкам та слідування ідеалу було в пріоритеті, згодом втрачаючи свою значимість. Адже жорсткі рамки не мають нічого спільного з мистецтвом, вони обмежують, стримують та не мають перспективи у розвитку.

На початку XX століття відбувся переломний момент трансформації значення мистецтва танцю. Виникли напрями, де центром є особистість та її самовираження. Танцівник має змогу звільнитися від обмежень у русі, слідувати за власним баченням хореографічного мистецтва. Представниками революційних змін стали такі особистості: Айседора Дункан, Марта Грехем, Мерс Каннінгем.

Айседора Дункан (1877-1927) - яскравий представник революції у сприйнятті значення руху. Її цитата “тіло - інструмент душі”, максимально протилежна тогоденному уявленню про танець. Вона поставила під сумнів академізм, зовнішню форму та тіло, як ідеальне, технічне та естетичне. Натомість звернувши увагу на вільний рух. Пошук свого сенсу, переживання, слідування за природою.

Марта Грехем (1894-1991) - засновниця техніки modern dance, де акцентована емоційність. Тобто, всупереч стриманого класичного танцю, танцівники почали підсилювати свій рух емоційним наповненням. Робота з диханням та гравітацією, це здобутки Марти Грем, які змінюють уявлення про зародження руху. Починається пошук різностороннього підходу до створення руху від внутрішнього, побутового, де танець - спосіб розмовляти.

Мерс Каннінгем (1919-2009) - революціонер постмодерну. Він пішов всупереч своїм попередникам, вважаючи, що рух є самодостатнім, без емоційного забарвлення, сюжету чи ідеї. Випадковість руху - його принцип. Він позбавив танець сенсу, тим самим надаючи танцівнику повну свободу самовираження, бути в моменті, а глядачу, надавав можливість пошуку власного сенсу від побаченого, не навіюючи власні переконання.

Тобто, вже в XX столітті танцівники та революціонери почали пошук власного самовираження у мистецтві хореографії. Але знову прийшовши до певних, вже більш розмитих, рамок у русі, що є природнім, адже віднесення себе до певної мистецької течії - це вже обмеження та слідування певним принципам. Але, розвиток сучасного танцю своїми течіями, починаючи з кінця XIX, гармонійно та поступово розширював можливості тіла танцівника. Починаючи з модерну

(кін. XIX - середина XX століття) виник протест класичній хореографії. Це була спроба дати волю до самовираження у танці, підсилюючи його емоційністю, почуттями, наділення хореографічного твору драматургією. Тіло у русі - як спосіб говорити. Зосередження на власному відчутті та прояві, контрольовано, але вільно. Почався пошук власної ідентичності танцівників. Згодом, на заміну модерну, прийшов постмодерн (1960-1980ті роки). Постмодерн - це відмова від наділення руху ідеєю, коли емоційність, виразність, поступаються місцем повсякденному руху, випадковому, безсюжетному. Це надало танцівникам неабияку платформу для пошуку індивідуального прояву, не прив'язуючись до певної ідейності, сенсового навантаження. Танцівники мали можливість просто бути в моменті. Ключовий вираз постмодерну - "Усе може бути танцем". Та саме тут почали зароджуватися імпровізаційні практики у публічних місцях, де люди не боялись бути засудженими, адже унормованим став будь який прояв руху тіла. У 2000х роках і дотепер, постмодерн поступився місцем метамодерну. Метамодерн - це синтез принципів модерну та постмодерну. Це розширення уявлення про рух, це повна свобода дій. Постмодерн призвів до втрати особистості у танці. Він знову повернув увагу на техніку, форми, це стало нецікаво, втративши перспективу на розвиток. Натомість, метамодерн звертає увагу на внутрішнє, щире. Еклектичність метамодерну не обмежує танцівника у виборі напрямку хореографії. Акцентування уваги на внутрішньому світі, провокує до рефлексії та пошуку свого Я у хореографії. Танець зароджується від ідеї. Танцівники мають вільний простір для самовираження, можливість використання найрізноманітніших сучасних технологій, поєднуючи з мистецтвом танцю, що дає можливість створити унікальний хореографічний твір, де танцівник, чи хореограф не має обмеження вимогами, принципами, лише слідує власному поштовху. Отже, метамодерн у хореографічному мистецтві створює підґрунття для максимального самовираження танцівників та хореографів, розмиваючи жорсткі рамки уявлень про значення руху. Методи самовираження постійно

вдосконалюються та рухаються разом з розвитком технологій, але варто визначити основні з них.

Імпровізація - найпоширеніший спосіб пошуку власного Я у мистецтві танцю. Це процес дослідження свого несвідомого та свідомого. Найважливішим тут є не наслідування, а пошук власного. Тому під час імпровізаційних практик, важливо відкидати будь які форми, обмеження та аналіз. Основними принципами імпровізації є: зв'язок з емоційним станом, відчуття та використання ритму, музичного супроводу, інтуїтивний рух та свобода самовираження. [10, 408] Додавання до принципів роботи з імпровізацією, завдання на емоційну виразність, використання міміки, жестів, емоційних станів тощо, значно покращує акторську майстерність виконавців, м'яко впливаючи на рівень розкритості, щодо прояву емоційності.

На відміну від структурованого, завченого руху, імпровізація дає змогу зосередитись на собі в моменті, слідувати внутрішнім імпульсам, які створює наявний емоційний стан, простір, оточення, музичний супровід, партнери тощо. Тут наявна творча свобода, яка так чи інакше провокує створення унікального руху, тут і зараз. Як педагогічний метод роботи з танцівниками, імпровізація допомагає не боятися свого внутрішнього прояву, бо відкинуте правильне, неправильне, кожен рух, навіть його відсутність, має місце бути. За потреби, викладач може створювати певні умови для дослідження руху в імпровізації. Задавати певні емоційні стани на пропрацювання, обмежувати темпом, рівнями, або акцентувати увагу на певну частину тіла. Імпровізаційна практика з завданням та обмеженнями фокусує увагу на конкретний процес для дослідження, що спрощує завдання. Спонтанність, безструктурність є основою створення умов для унікального прояву особистості. Дослід та аналіз миттєвого руху дає змогу визначити свої слабкі та сильні сторони, відчуті свої реакції на певні подразники та проаналізувати те, що стримує вільний прояв руху, для подальшого пропрацювання внутрішніх блоків. На мою думку, якщо імпровізація викликає дискомфорт зумовлений спостерігачами, важливо не загострювати цей стан, а йти за відчуттям, варто почати досліджувати свій рух

наодинці, поступово набираючи власної хореографічної лексики, що згодом впливає на самовпевненість та рух на публіку вже буде менш травматичним. Варто усвідомити, що в імprovізації має місце бути будь який прояв тіла своєї ідентичності, тому важливо не думати, як це виглядає, не слідувати ідеальності, а йти за тим, що всередині. Зануритися в себе, народжувати рух відчуттями є найскладнішим в цій техніці дослідження власного самовираження, тому потрібно віднайти простір, умови, де це є можливим, для результативності. Наявність технік дослідження імprovізаційного руху, дає змогу обрати танцівниками те, що найякісніше змусить зануритися у процес дослідження. До прикладу, техніка Authentic Movement (Автентичний рух). Суть техніки полягає у тому, що танцівник рухається з закритими очима, ідучи за власними внутрішніми відчуттями, водночас, поруч знаходиться інший учасник техніки, який віддзеркалює рух, не оцінюючи його. Засновницею є Мері Вайтхаус - американська танцівниця та психотерапевт, яка поєднала імprovізацію та юнгіанську психологію, для глибокого розуміння, пізнання себе через тіло. Ще одна популярна у сьогоденні техніка пошуку руху - це контактна імprovізація. Суть техніки полягає у імprovізаційному русі у фізичному контакті двох і більше учасників, що дає змогу не тільки йти за власною лінією руху, а й відчувати та слідувати імпульсам партнера. На мою думку, ця техніка найскладніша, адже важливо зберігати постійний, безперервний рух, не порушуючи стан партнера. Тут вмикається робота з вагою тіла та її правильне розподілення, баланс, відчуття свого руху та партнера. Засновник техніки - Стів Пекстон - американський танцівник, в минулому, учасник трупи Мерса Каннінгема. Він поєднав сучасний танець з бойовими видами мистецтва. Контактна імprovізація вимагає глибокої тілесної чутливості, спираючись на власне відчуття руху, водночас, і на відчуття партнера, не намагаючись передбачити розвиток руху, а віддатися течії переплетіння двох особистостей. Контактну імprovізацію можна віднести до технік медитативної практики, яка потребує внутрішнє занурення, довіри до моменту, партнера, створюючи умови для емоційного перезавантаження. Активне використання даної практики, як

основи перформативного мистецтва, зображує зацікавленість сучасного танцювального світу у пошуку, потребі вимкнути думки та йти за течією руху, довіри, дозволити собі бути без оцінки та засудження. Центрація на природному русі, без надмірно докладених зусиль, є принципом техніки Release. Використання сили тяжіння, дихання та гравітації, спонукає до максимальної зосередженості та усвідомленні себе у просторі у реальному часі. Представники техніки Release акцентували увагу на зменшенні м'язового напруження, для кращого відчуття заземленості та роботи з вагою тіла відносно гравітації. Івонн Райнер слідувала принципу простого, природного руху, уникаючи драматичності. Також, яскравою представницею техніки Release є Тріша Браун, яка інтегративно використовувала техніку Release у своїх імпровізаційних дослідженнях. Саме слово Release - означає розслаблення. Отже, ця техніка працює з простим, вільним рухом, даючи можливість максимально зосередитися на собі, просторі, гравітації, відчутті та використанні власної ваги тіла. Використання у танцювальних перформансах техніки site-specific імпровізації, де принципом є рух у публічних місцях, є передумовою досліду особистісного прояву з максимальним зосередженням на собі та певній ідеї, маючи безліч відволікаючих факторів. Представниками даної техніки є Anna Halprin, яка поєднувала імпровізацію з природою, терапією та Meg Stuart, яка створює перформанси на основі імпровізаційних досліджень. Практики яких, зумовлюють розширення меж танцю, виводячи імпровізацію на публічні місця, роблячи її самодостатнім проявом мистецтва, підсилюючи ідеєю, метою, спираючись на особистісний, унікальний досвід перформерів.

Імпровізація в хореографії представлена великим спектром технік, які не є канонічними, вони постійно у розвитку та пошуку, тут важливе не слідування принципу, а те, до чого він призводить. До відкриття можливостей тіла, встановленню зв'язку між ментальним та фізичним, покращення розуміння власного руху та збагачення танцювальної лексики. Створює всі умови для пошуку автентичного, унікального руху власним досвідом, переживаннями та

станами. Кожна з форм імпровізації відкриває шляхи до самовираження та самопізнання. Направлення руху внутрішнім імпульсом створює індивідуальний прояв людини у хореографії, що неможливо повторити, або унаслідувати, адже це як маленьке життя, де є лише момент і особистість. Неможливість повторення імпровізаційного руху не робить його беззмістовним, бо сенс у глибшому, у здатності тіла бути провідником внутрішнього, у появі здатності тіла діяти відносно певних умов зберігаючи ідентичність та унікальність.

Самовираження у хореографічному мистецтві достатньо широка тема. Беручи до уваги професійних артистів балету, де наявний певний репертуарний план та вимоги балетмейстера, маємо дещо обмежений простір для самовираження. Але водночас, кожен виконавець має власну унікальність та вирізняється своїм рухом. Якщо зробити два склади артистів на одну виставу, де лексичний матеріал незмінний, вимоги та емоційне наповнення від балетмейстера озвучений кожному однаково, репетиційний процес проходитиме ідентично, то в результаті вийде дві абсолютно різні вистави. Це зумовлене особистісним досвідом кожного з виконавців. Різниця буде в ідентичності руху тіла, сприйнятті завдань, спроможності до технічного виконання, в емоційному наповненні та унікальності моменту. Навіть якщо артист одну і ту саму партію виконує певний період, кожен раз це було по різному. Цей феномен зображує унікальність та неповторність дійства на сцені, в залі, чи в іншому місці зародження руху, що зумовлене певним моментом, збігом обставин, емоційним станом танцівників. Артисти балету, маючи фіксовану танцювальну лексику, самовиражаються саме наповненням, що створює його виконання автентичним, проходячи етап вивчення руху та його емоційного забарвлення, рефлексією щодо завдання та фінальною, усвідомленою стадією зображення руху в моменті, на основі пропрацьованого власного відчуття, створеним певним характером руху та посилом. Це зумовлене хореографічною підготовкою, досвідом, особливостями рухливості суглобів, володінням тіла, власним досвідом та процесом надання руху змістовного, емоційного забарвлення, адже

кожен стан, настрій та власне бачення певних вимог до виконання від балетмейстера, провокує унікальний рефлексивний прояв, що забарвлює канонічний рух. Отже, самовираження у хореографії - це не тільки пошук власного руху, а й наповнення вже наявного власним досвідом, особистісними переживаннями, які проявляються так чи інакше в характері руху.

Самовираження у хореографії - це процес пошуку власного почерку різноманітними, необмеженими способами. Платформа сучасного танцю – це інноваційні технології та вільний простір для пошуку, це відповідь митців на трансформації у світі, це пошук опори не у розумі, а у несвідомому. Мистецтво є дуже вразливим, що постійно у своєму прояві транслює відповідь на зміни у світі. Сучасний танець ґрунтується на вільній пластиці, що є інструментом та засобом впливу одночасно, що спонукає до постійного вдосконалення та набуття нових засобів виразності, згідно розвитку нових тенденцій. Характерна ознака сучасного танцю – процес синтезу у різних його формах, враховуючи еkleктичність танцювального мистецтва, для танцівника відкрито безліч різноманітних форм, засобів пошуку, поєднання, синтезу для формування та вираження власної позиції та відгуку. [12, 108]

Поліжанровість хореографічного мистецтва, що може бути як прийом, метод створення твору, відзначається своєю здатністю збагачувати лексичний матеріал, наділяти унікальністю, завдяки жанровій багатоманітності. Взаємодія жанру, синтезу мистецтв у створенні хореографічних композицій, є показником свідомого вибору та наміру творця, щодо нових естетичних прийомів, засобів вираження, художнього оформлення. Хореографічний жанр – це система, точно усталених лексичних особливостей, яка має точну структуру, форму.

Використання, поєднання жанрів у єдину конструкцію, надає можливість творцю та виконавцю розширювати засоби вираження, зумовлює пошук нових тілесних проявів, форм, свідомий вибір яких, зумовлює вивчення особливостей певних канонічних структур, що в результаті збагачує лексичний досвід, формує розуміння відмінностей хореографічних жанрів та повагу до роботи з ними. [3, 281]

Трансформація внутрішнього є передумовою вдосконалення тілесної форми. Тому самовираження починається з усвідомлення власної ідентичності та пошуку її прояву. Потреба пошуку власного Я є природною, тому ця тема дотична і до психології, і до філософії, де в цьому питанні не використовують точних наук, схем, це індивідуальна робота особистості з власними бажаннями та намірами. Навіювання певних стандартів у пошуку унікальності протирічить самому сенсу власного Я. Так і в хореографії, немає жодних послідовностей, правил чи схем пошуку власного самовираження, адже це постійний пошук та самовдосконалення, яке починається зі звернення до свого внутрішнього, не спираючись на стандарти. Важливий сам процес трансформації, аналізу та пізнання себе справжнього. В кожного є те, що робить його особливим, варто лише створити умови для його прояву. Засоби для підсилення вираження особистості, саме синтезом мистецтв, значно розширює межі та можливості. Синтез мистецтв сьогодні – це нова творча даність, неминуха реальність, багатокomпонентність, задля досягнення певної мети. У сучасному танці особливо важливим є синтез хореографічного, музичного та акторського мистецтва, що є основою створення багатьох творів у хореографії. Синтез хореографії з новітніми технологіями, кіно, спортом, сценічним мистецтвом, додає насиченості та більшого спектру засобів впливу. Синкретична природа сучасного танцю дає можливість танцівнику та хореографу бути вільним у пошуку власної ідентичності, звертаючись до інших культур, мистецтв, інструментів, інновацій для створення естетично-чуттєвого твору. [12, 109]

Актуальним є використання штучного інтелекту, що є новим та ще не дослідженим, адже це значно спрощує задачу, але з іншої сторони може слугувати потужним допоміжним засобом підсилення певної ідеї чи мети та значно розширює можливості художнього самовираження. Поєднання мистецтва танцю та інших напрямів, таких як, музичне, акторське, художнє мистецтво, відеоарти, фотографія та інше, створює підґрунтя для пошуку нових форм, розмиваючи кордони між напрямками у мистецтві, об'єднання котрих, має рушійну силу, які у синтезі мають ще більше засобів, форм для самовираження.

Синергія музичного мистецтва та хореографічного – найбазовіший симбіоз, який завжди йшов пліч-о-пліч. Музичне мистецтво здатне задати настрій, темп, стан танцівнику, надихати на рух, закинути у роздуми. Це постійний, безперервний обмін між мистецтвами, де один доповнює іншого. Новий погляд на взаємодію музики та танцю, розглядає це як синергічну систему, враження від яких взаємозалежне, здатне взаємозбагачувати один одного, підсилюючи спільну ідею. Естетичний досвід, отриманий від поєднання різних видів мистецтва, а саме музичного та хореографічного, підтверджує їх здатність до гармонійного звучання разом, сприймаючи їх одним цілим, що підтверджує влучність їхнього синтезу впродовж всього існування людства та мистецтва вцілому. [13] Саме процес розкриття нових граней, відчуттів, звучання у хореографії завдяки музичному супроводу і навпаки, робить цю синергічну систему унікальною, створюючи її вічною, невмирущою, адже це процес взаємного надихання на відкриття нових граней, способів вираження у постійному русі, вдосконаленні. Тому для танцівника, основним інструментом пошуку самовираження, є музика, яка і є головним засобом формування хореографічних композицій та провокатор до пошуку, рефлексії, зароджуючи певні відчуття, почуття, емоції, які трансформуються згодом у рух. Відчуття ритму, музики, здатне впливати на свідомість, спосіб мислення, зміщувати увагу на певну проблему, відчуття, у синергії з хореографічною лексикою, створюючи єдине мистецтво. Тому музичне мистецтво - є одним з найголовніших рушієм руху.

Для танцівника важливо усвідомити, що мистецтво руху, це невербальна мова, а що нею говорити, чи своє, чи запозичене, вибір кожного. Творчість, що є найціннішим ресурсом мистецтва вцілому, присутня у кожної особистості. Творчі здібності – це здатність людини приносити у світ щось нове за допомогою уяви, яка вимагає сміливості діяти. Професор Стенфордського університету Альберт Бандура довів, що система вірувань людини позначається в її планах, діях і сприйнятті, спираючись на власну творчу впевненість, щодо вищої мети, ідеї, шукаючи способи її втілення, відкидаючи сумнів та тривогу.

Отже, у мистецтві, зокрема і в хореографічному, важливо вірити у свою здатність творити, набувати ідентичності у русі, шукати власний почерк долаючи страх, що відкриває велике розмаїття можливостей. Пошук своєї творчої енергії, задля саморозвитку, досягнення певної мети, реалізація ідеї не потребує спеціальних навичок, адже творчість – природна риса людини, яка потребує віру у власну спроможність за допомогою уяви формувати та, мати сміливість, втілювати ідеї. [5, 19]

Отже, самовираження у хореографічному мистецтві – це невербальна розмова особистості зі світом засобами хореографії, спираючись на власну індивідуальність та автентичність. Пошук власного методу самовираження – це спостереження, експеримент та принцип вільного руху, що допомагає зрозуміти свої бажання, наміри та особливості. Синтез мистецтв значно розширює сприйняття мистецтва в цілому та відкриває нові можливості до пошуку власної ідентичності. Саме в пластичному самовираженні, значну роль відіграє імпровізація, що надає перевагу власному прояву у вільному русі. Техніки імпровізації різноманітні та постійно набувають нової форми, тому кожен зможе знайти в цьому свій принцип та техніку пошуку свого руху. Допоміжні елементи, такі як робота з партнерами, реквізитом, специфічним музичним матеріалом чи на незвичній локації, може дати змогу танцівнику зрозуміти власні потреби у танці та, методом експерименту, визначити свої вподобання у русі, зосередитися при цьому на тому, що зумовлює вільний прояв власного тіла. Адже прояви самовираження потрібно фіксувати та повторювати, аналізуючи чинники впливу на якість руху, таким чином розуміючи умови роботи власного тіла, для подальшого вдосконалення. Створюючи умови дослідження власного руху, в яких тіло поводить себе стримано, виникає відчуття дискомфорту, допоможе визначитися з напрямком пошуку, адже це не має бути примусово. У пошуку власної ідентичності важливі оптимальні умови, враховуючи індивідуальні особливості людини та намір. Для балетмейстерів, хореографів, самовираження може прослідковуватися у формі подання матеріалу, дотриманні власних принципів

та підході до роботи з виконавцями. Для танцівників – у характері руху, унікальності його прояву та використанні допоміжних інструментів. Але кожен метод вираження особистості, чи то в хореографії, образотворчому, музичному мистецтві зумовлений наміром бути собою, пізнавши своє внутрішнє та бажання трансформувати його у зовнішнє. Техніки пошуку самовираження не є патернами, яких потрібно слідувати, це індивідуальна робота кожного, спостереження та фіксування власної унікальності, за допомогою допоміжних інструментів, технік, засобів. Самовираження - це пізнання та здатність транслявати своє внутрішнє у зовнішній світ через фізичний рух, слово, музику, картину, думку. Методи самовираження для кожного індивіда є особливими та потребують власного темпу, принципів та методів пошуку, важливим є постійний пошук, розвиток, формування, а в подальшому, слідування власному набутому принципу вираження особистості.

1.2 Поняття свідомого руху у хореографії

Свідомість у філософії, а саме у погляді Карла Юнга, – це сприйняття та орієнтація у світі, коли усвідомленість впливає з неусвідомленого стану. Простір свідомості – обмежене поле миттєвого бачення, яке потребує багато зусиль для її утримання, адже більша частина життя людини проходить на рівні автоматизму, інстинктів, неусвідомлених дій. Усвідомлений погляд складається з короткочасних свідомих моментів. «Немає нічого у розумі, що до того не було б у почутті» - формула, яка спонукає усвідомити те, що свідомість не є чимось визначеним, окресленим, підвладне розумінню та вивченню, це суб'єктивне сприйняття світу у моменті, спираючись на досвід у минулому, вплив оточення на формування особистості та її корегування точки зору на дійсність. [20, 9-11]

Отже, свідомість людини – це перцептивне, мимовільне розуміння світу, яке своєю періодичністю прояву, утворює загальне сприйняття та усвідомлення дійсності, що згодом транслюється у всіх сферах життя, маючи здатність адаптуватися, трансформуватися. Мистецтво – платформа самовираження різноманітними інструментами, що надає здатність впливати на рівень

свідомості глядача та творців в тому ж числі, змогу нести в світ своє бачення, думку, провокувати суспільство до мислення, що в результаті допомагає впливати на загальний рівень свідомості певної групи людей та індивідуально для кожного, відкривати нові грані власного бачення, допомагаючи формувати більш широкий усвідомлений погляд. Саме у хореографічному мистецтві, свідомість виконавця є досить новою ідеєю та принципом, що передбачає усвідомлення мети своєї дії. Навідміну від свідомості у житті, свідомість у русі танцівника – це про намір і дію, використовуючи пластику для створення штучного дійства, яке несе за собою надзавдання - вплив на свідомість інших, тобто головна ідея – вплив на інших, підіймаючи власну тему, ідею, а свідомість у житті – це самокорегування власного бачення та ідеології життя, зумовлене власним миттєвим прозрінням, що може бути спричинене навколишнім світом, обставинами, думками тощо.

Свідомий рух у хореографії - це наділений усвідомленістю, фізичною та внутрішньою, рух, на основі певної хореографічної підготовки. Фізична усвідомленість руху зумовлена контролем за тілом, роботою м'язів, відчуттям власної ваги та можливостей, що вимагає базових знань анатомії та біомеханіки. Правильна робота з тілом є запорукою здорового руху та зменшення нетипового навантаження на суглоби та зв'язки, уникаючи травмування. Свідомість приходить тоді, коли відчуваєш. Тому практики на відчуття тіла у просторі, взаємодії з його вагою та робота з партнером, це те що дає відчуття мозку контролю над тілом. Знання анатомії тіла, його будови та зв'язків з ментальним здоров'ям, допомагає покращити рівень танцю та, водночас, зберегти його здоров'я. На мою думку, біомеханіка та базові знання анатомії мають бути обов'язковими предметами для вивчення у спеціалізованих закладах навчання. Адже тіло – це інструмент танцівника, хореографа, тому розуміння закономірностей його роботи та розвитку значно покращує якість руху та впливає на відчуття впевненості, контролю руху. Психічне та фізичне здоров'я взаємозалежні, при порушеннях функції одного ми можемо бачити вплив на інше. До прикладу, травмування завжди впливає на

психічне здоров'я, особливо у професійних танцівників. Так само депресивний стан, або перенавантаження на психіку, має відзеркалення з боку фізичного, а саме втрата контролю над тілом, коли взагалі відсутній рух, або він стає нервовим, судомним, травматичним, на емоціях. Це можна віднести до способів психіки вивільнити, випустити накопичене. З цього можна зробити висновок, що психічне та фізичне взаємопов'язані, особливо при спробах тіла відновитися. Адже при проблемах з боку психології, саме рух є активним допоміжним інструментом, навіть якщо це прогулянка, чи незначне фізичне навантаження. І, навпаки, коли є проблеми з фізичним здоров'ям - травмування, саме психологічне пропрацювання є першою дією перед подальшим відновленням. Таким чином варто розглянути рух, як основа психотерапії, але не кожен хореографічний процес несе за собою терапевтичний ефект. А саме процес вивільнення несвідомого через рух, при цьому усвідомлюючи його, що часто призводить до катарсису. Таким чином ми пізнаємо себе, свої внутрішні переживання, маємо матеріал для самоаналізу. Танцювальна терапія не вимагає певної фізичної підготовки, чи досвіду, це має бути абсолютно позбавлений обмежень рух, який зароджує людина слухаючи імпульси та потреби свого тіла. Тобто, свідоме використання власного тіла для пошуку в ньому несвідомих проявів, спричинених травматичним досвідом в минулому, застарілих блоків, психологічних проблем тощо, що в подальшому сприяє їх виявленню та усвідомленню, для пропрацювання. Сам по собі рух повертає відчуття власного тіла, відчуття його ваги, усвідомлення процесу дихання, тобто тотальне зосередження на собі фізичному – для пошуку гармонії у психологічному. Головний інструмент танцювальної терапії - музика та ритм, що відрізняє її від інших методів терапії. Підбір комфортного музичного супроводу, або ритму для особистості, зосередження уваги на власному Я та чітко усвідомлений намір терапії, має високу позитивну динаміку у полегшенні психологічного стану, вирішенні певних проблем, або просто допомагає людині зрозуміти себе, головний принцип – відсутність правильного, неправильного, повна свобода у дії, а робота з професійним

наставником, надає змогу якісніше проаналізувати процес прояву несвідомого, його закономірності та трансформацію. Для особистості, свідомий рух у танцювальній терапії, навчає довіряти своєму тілу, слухати та відчувати його. [16, 68]

Отже, тілесна терапія – це свідоме використання тілесного прояву для досягнення певної мети, задачі, потреби, здебільшого для вирішення психологічних проблем. Свідомий рух, тим самим, стає її основою, несучи за собою тотальне сприйняття свого тіла, як скарбничка досвіду, усвідомлене використання котрої, здатне витягнути назовні несвідомі психологічні процеси, особливості та проблеми. Для танцівника, свідомий рух, як метод пошук власного несвідомого прояву, може також створювати терапевтичний ефект, не маючи це за основну мету. Отже, використання принципу свідомого руху, як методу пізнання свого унікального прояву, пошуку власного відображення у русі, несе за собою не тільки набуття рухового досвіду та вдосконалення лексики, а й дає змогу позитивно впливати на психологічне здоров'я.

Будь яка рухова активність людини зумовлена нервовою системою, утворюючи певний ланцюг: головний мозок передає імпульс периферійній нервовій системі, щодо напруження певної групи м'язів, згодом цей сигнал надходить у моторний відділ і лише потім до соматичної нервової системи, напружуючи потрібну групу м'язів. [14] Тобто кожен рух у нашому тілі, побутовий, чи спеціальний, проходить певний шлях іннервації нервових закінчень до його появи. Вплив на формування правильної роботи м'язів у танцівників, починається на етапі вивчення певного руху, чи в цілому на етапі початку занять з хореографії, коли закладаються та набуваються базові навички роботи з тілом, формуючи нейронні зв'язки, його виховання. Утворення нейронних зв'язків, що називають м'язовою пам'яттю, відбувається завжди, коли людина робить щось вперше, або з новими відчуттями, тому при роботі з новим матеріалом важливо одразу вибудувати правильну роботу тіла, для його адаптації, особливо на початкових етапах занять хореографією, коли закладаються базові навички володіння тілом та розвиток його фізичних можливостей. Коли танцівник

виконує хореографічну комбінацію, відбувається поетапна іннервація потрібних нервових закінчень та напруження певних груп м'язів, що відбувається несвідомо, за допомогою утворених раніше нейронних зв'язків, якщо ці зв'язки були закладені не враховуючи фізичних можливостей тіла, або не враховуючи біомеханіки руху, то є ризик отримати травмування, провокуючи рух, не властивий опорно-руховому апарату людини. Отже, танцювальний матеріал на етапі вивчення провокує утворення нейронних зв'язків, або використовує наявні, як основу, паралельно утворюючи нові, для вдосконалення форми, вигляду, якості, роботу яких запускає головний мозок, при цьому є контроль над рухом. При вивченому хореографічному матеріалі рух переходить у несвідомий процес, автоматичний, який не завжди контролюється у моменті, що зумовлене потребою слідкувати за музичним супроводом, відповідністю руху щодо нього, або ж за наявністю інших факторів, орієнтуватися у просторі, взаємодіяти з партнером, реквізитом тощо. Усвідомлена робота з тілом - це контроль навіть вже знайомих рухових дій, це направлення уваги на працюючу групу м'язів, контролюючи відповідність положення тіла, або його частини, щодо законів фізики, враховуючи біомеханічні норми, розуміючи в якому стані зараз перебувають активні м'язи, зв'язки, суглоби. Поступовість та здатність нервової системи, рухового апарату до адаптації, сприяє розширенню фізичних можливостей тіла, унормовуючи, навіть, нетипові навантаження, але важливий саме контроль та тонке відчуття стану, положення власного тіла у просторі. Тілесна усвідомленість - це не тільки контрольоване виконання хореографічного матеріалу, а й постійне вдосконалення та праця над вихованням тіла, робота над силою та еластичністю м'язів, зв'язок, укріплюючи руховий апарат, робота з відчуттям власного тіла, притримуючись законів біомеханіки, для утворення та оновлення правильних нейронних зв'язків. Отже, свідомий рух з фізичної точки зору, а саме, тілесна усвідомленість - це контроль руху тіла, розуміння його принципів та можливостей, праця над відчуттями руху та постійне його пропрацювання. Усвідомлення процесу зародження руху саме від головного мозку, дає змогу розуміти власне тіло та

його закономірності роботи, не вимагаючи від себе одномоментної результативності, даючи час на адаптацію щодо нового матеріалу. Присутність, а саме, здатність бути в моменті, аналізуючи стан та процеси у тілі, зміщення акценту уваги з метального процесу на фізичний, усвідомлюючи дихання, ритм серця, напруження, розслаблення, дає змогу свідомо керувати своїм тілом, маючи певну мету у моменті. [4]

Отже, свідомий рух можна розглянути з боку фізичної усвідомленості, закономірностей переміщення, руху тіла та його окремих частин у просторі, використовуючи закони фізики, анатомії та біомеханіки, контролюючи при цьому його роботу; з боку тілесної, танцювальної терапії, де свідомий рух – це усвідомлене використання тіла, як провідника внутрішнього, маючи певну мету, найчастіше, полегшення психологічного стану, пошук тривожних сигналів у тілі, що проявляються завдяки руху, за допомогою унікальних принципів роботи, що проводиться разом зі спеціалістом для якісного визначення та вирішення проблем; з точки зору свідомого руху – як інструменту самовираження, засобу формування танцю не як механістичне, а наповнене сенсом, ідеєю, метою, наміром, зосереджуючись на власних імпульсах, що з'являються внаслідок рефлексії, саме використання тіла, як інструменту розмови, для донесення суспільству своєї думки, переживань, що є дещо схожим з ідеєю свідомого руху у тілесній терапії. Спільним є використання тілесного прояву тіла, як провідника внутрішнього, але у терапії – для виявлення внутрішніх проблем та їх усунення, а у хореографії - метою є трансляції, витягання свого внутрішнього назовні для зображення більш глобальної проблеми, ідеї оточенню, глядачу для надання хореографічному твору щирості, цінності та справжності, де важливим є донесення певної поставленої задачі до суспільства засобами свідомого руху, самоаналіз, при цьому, прояву свого несвідомого не є першочерговою задачею, на відміну від тілесної терапії.

Орієнтування у базових знаннях з анатомії та біомеханіки руху, робить його якісним та впливає на свідомий підхід у роботі. Практики на відчуття руху,

занурення у внутрішні процеси, які відбуваються під час танцю, постійна праця над розвитком сили, мобільності та витривалості рухового апарату, формує тілесну усвідомленість, яка значно покращує майстерність танцівника. Тілесна усвідомленість є інструментом пошуку художнього самовираження, що виводить мистецтво танцю на новий рівень саморефлексивного підходу у роботі.

У сучасному танцювальному світі виникла певна тенденція: зацікавленість у тому, що зароджує дію, а не сама форма. Бажання активного впливу на глядача, занурення його у переживання, підсилена виразність, експресія у хореографії стала унормованою на початку XX ст., внаслідок впливу експресіонізму.

Головний прийом експресіонізму - деформація, що в хореографії прослідковується насиченим емоційним наповненням творів, іронічних настроїв та яскравої, дещо перебільшеної акторської гри, для фокусування уваги глядача, саме через гіперболізацію, що увійшло у парадигми постмодернізму. [17, 112] Це дозволило танцювальному суспільству стати розкутим у самовираженні, маючи за основу, саме, емоційне наповнення.

Трансформація цієї ідеології у XXI ст. зумовила занурення у більш глибоке розуміння природи виникнення руху, керуючись наміром бути щирим у своїх проявах, відкидаючи гротеск, іронію, але зберігаючи важливість емоційності, що і стало поштовхом до формування нового уявлення про рух. А саме, емоція, переживання, як рушій руху, без занадто яскравих та гіперболізованих проявів. Тобто, акцент уваги, під впливом експресіонізму, на важливість емоційної складової, як зовнішня форма, переросло впродовж століття, під впливом різних течій у хореографії, на важливість емоційної складової, як внутрішня форма, що було спричинене переосмисленням значення прояву особистості у хореографії, зумовлене потребою у щирості та бути почутими. Ця трансформація чітко прослідковується за зовнішньою формою вистав сучасності.

Постмодерністична вистава яскрава, іронічна, акцентована увага на гіперболістичному емоційному прояві, використання пантоміми, жестів, акторської гри, але одночасно створюються інші вистави, які сфокусовані на

свідомому русі, не надаючи перевагу театральності, випуклої емоційності, акцентуючи увагу на ідеї та рефлексії щодо неї, використовуючи не узагальнені форми зображення певної ситуації, проблеми, а спираючись на пошук власної рефлексії щодо неї, втрачаючи при цьому емоційну звичну виразність, набуваючи власну, щиру, акцентовану на її важливості для виконавця, а не на комфортне, звичне сприйняття для глядача. Ці вистави, які не схожі на звичні постмодерністичні, їх можна віднести до нової течії у хореографічному мистецтві - метамодерну, що акцентує увагу на зародження руху від внутрішнього, а не потребі у яскравому зовнішньому, використовуючи свідомий підхід творців у створенні хореографічних творів.

Свідомий рух у хореографії - це не тільки тілесна усвідомленість процесу, а й розуміння його здатності говорити, використовувати, як спосіб зображення певної ідеї, проблеми чи переживання. Свідомий рух з точки зору внутрішнього - це відчуття тіла на глибинному рівні, виконуючи рух не механічно, а наділяючи його сенсом, відчуттями та емоційним наповненням. Рудольф фон Лабан - танцівник, викладач та досліджувач руху тіла людини, визначив, що виразність танцю, руху людини надає простір. [19] Проаналізувавши його гіпотезу, маємо розглянути значення простору та інших факторів впливу на якість та зміст руху, а саме провести паралель між внутрішнім станом людини та рівнем усвідомленості її руху. Отже, знання процесів, яким підкоряється рух, є основним для роботи над його вдосконаленням.[19] Наповнення руху згідно задач балетмейстера, чи власних вимог, залежить від досвіду танцівника, його емоційного стану та простору, який оточує в моменті. Тіло - це провідник внутрішнього, усвідомленість у русі залежить від відповідності задачі до здатності згадати та наділити рух прожитими відчуттями, ураховуючи теперішній стан виконавця, його тіла та оточуючого простору з його особливостями впливу. Визначивши, що будь який рух зароджується нервовою системою, як відповідь на певний подразник, при цьому залишаючись в м'язовій пам'яті, утвореними нейронними зв'язками, маємо підкреслити що тіло - це носій емоційного, прожитого власного досвіду, використання якого,

наділяє рух усвідомленістю. Отже, маючи певну акторську, емоційну задачу у хореографічній композиції, шукаючи можливості її втілення у власних спогадах реакцій тіла, ми працюємо саме зі свідомим підходом роботи. Рух, зароджений внутрішньо, несе в собі зовсім іншу якість, аніж просто механічне відтворення. Акцентування уваги на власних спогадах провокує його унікальний прояв, адже тіло рухається за внутрішніми імпульсами, використовуючи власний досвід. Невідповідність емоційного наповнення та досвіду виконавця провокує синтетичність, зумовлену нерозумінням тіла на рефлексію щодо певної задачі, що значно сковує рух та самовираження танцівника. Рефлексивний підхід до усвідомленого руху є основою у створенні хореографічного образу, зображення певного емоційного стану чи власна потреба виконавця у виплеску накопичених почуттів. Звертаючись до спогадів тіла, танцівник може знову прожити власні переживання, надаючи хореографічній постановці сенсу. Вплив простору на здатність виконавця почуватися вільно у прояві свого внутрішнього, маючи свої особливості, може значно покращити, чи навпаки погіршити можливість зосередження на власних відчуттях. Це зумовлене унікальністю кожної особистості. Комусь наявність оточення, спостерігачів, може завадити прояву власного Я, для когось - стане поштовхом, для донесення власних переживань, почуттів тощо. Емоційний стан в моменті також впливає на якість свідомого руху, адже підсвідомий зв'язок внутрішнього і фізичного, має свої закономірності роботи. Коли танцівник в апатії, чи під впливом подразників, які впливають на вільний прояв, рух стає обмеженим, обережним та скованим. Таким чином підкреслюємо унікальність будь якого прояву особистості через рух в моменті, адже кожного разу це неповторний рух, зумовлений безліччю факторів впливу, починаючи від емоційного стану, закінчуючи оточенням, яке для кожного танцівника несе свій унікальний вплив на здатність до самовираження.

Свідомий рух у хореографії - це синтез технічної підготовки та розуміння наміру, відштовхуючись від глибинного рівня роботи з тілом та його здатність до трансформації відчуттів у рух. У процесі тілесних практик пошуку

співвідношення зовнішніх форм і внутрішніми відчуттями, танцівник вчиться використовувати власний досвід тіла, трансформуючи у змістовний, наповнений рух, що дає розуміння власного тіла, як джерело глибокого спектру досвіду, пам'яті, використовуючи, аналізуючи які, створюється справжнє змістовне мистецтво, яке здатне впливати на почуття спостерігачів, а для виконавця - створювати зв'язок між емоційним та фізичним, впливати на внутрішню гармонію. З одного боку, свідомий рух впливає на рівень виконавської майстерності, значно підвищуючи її рівень, а з іншої - є засобом саморефлексії, пізнання себе. Нове бачення руху, а саме акцентування уваги на його автентичності, досвіду та потребі самовираження, провокує танцівників все частіше занурюватися у власне бачення мистецтва хореографії, не наслідуючи, а створюючи, беручи за основу особистісні потреби вираження думок, переживань тощо, використовуючи власний досвід тіла, наповнюючи ним технічну основу. Ланцюг зародження свідомості у виконанні, а саме визначення образу, стану, пошук форм, рухів, за допомогою рефлексії, щодо певного завдання, звертаючись до особистісного досвіду, робить фінальний результат автентичним та наповнює його сенсом, де прослідковується щирість танцівника, що несе в собі неабияку цінність у мистецтві хореографії. Використання побутового руху у хореографічній композиції, як реакція на певний подразник на певну ситуацію у минулому, у синтетично створених умовах такої ж ситуації у хореографічній композиції, дає можливість доступно для глядача передати певний емоційний стан та відчуття, а для виконавця - прожити дану ситуацію ще раз, спираючись на знайомі відчуття, створюючи рух справжнім, свідомим, не награним, аналізуючи згодом який, відбувається самопізнання та набуття досвіду тіла до пошуку свідомості у виконанні певних акторських завдань.

Отже, свідомий рух у хореографічному мистецтві - це синтез тілесної усвідомленості руху та здатність до пошуку його наповнення внутрішнім, спираючись на власний досвід, відчуття. Важливість тілесної усвідомленості полягає у покращенні якості руху, зменшення травматизму та акцентування уваги

на роботу тіла з точки зору біомеханіки руху. Рефлексивний рух, усвідомленість наміру, надання сенсу та емоційної забарвленості, додає технічній складовій автентичності, виводячи прояви тіла, зумовлені реакцією на подразник, на рівень мистецтва, для донесення думки, пошуку сенсу, власного прояву, звертаючись до власного досвіду. Можливість прожити приємні спогади, чи пропрацювати травматичний досвід, наділення форм та танцювальної лексики змістом, ідеєю, прослідковування власних індивідуальних проявів, дослідження реакцій тіла на подразники - це ті можливості, які відкриває свідомість у виконанні, звертаючись до внутрішнього, усвідомлюючи свій рух різнобічно. Для цього необхідна безперервна праця над пошуком, самопізнанням свого прояву та вдосконаленням фізичних можливостей.

1.3 Несвідомий рух, як основа свідомого

Несвідомий рух – це дуже цікава тема для дослідження особистості та унікальності танцівника. Для зародження будь якого руху має бути певний чинник, подразник. Це може бути копіювання, тобто, повторення руху за викладачем, або іншою людиною, імпровізаційний рух, на певній набутій основі з задачею, або без неї. Це може бути заданий певний стан, коли рух людини народжується від почуттів, проживання, тобто коли танцівник не контролює своє тіло, а дає йому просто бути. Коли немає жодних задач, вимог, принципів, є тільки людина, її стан та навколишній світ на який ми постійно реагуємо, навіть якщо не акцентуємо на тому увагу, тоді вже прокидається унікальний рух, індивідуальний та народжений тілом. Це несвідомий рух, коли немає жодних кордонів, людина рухається так, як відчуває, щодо цього є досить поширена теза: «танцюй так, як відчуваєш», але чи правильно та глибоко це сприймають танцівники? На мою думку, це найскладніший принципи дослідження свого особистого Я у хореографії, але водночас, у цьому є сенс. Коли у танцівника є задача танцювати так, як відчуває, це вже обмеження, це вже направлення руху зі сторони, тому малоймовірно що рух дійсно буде народжений тілом на основі відчуттів, адже вмикається мозкова діяльність на

рахунок того, чи відповідає рух тому, що танцівник відчуває, це вже самоаналіз та блокування несвідомого, справжнього. Несвідомий рух народжується тільки тоді, коли немає жодних настанов та втручання зі сторони, що може бути випадково, спричинене певною подією, станом, у побуті, або під час імпровізаційних технік, коли людина повністю занурюється у себе, коли рух - як наслідок проживання емоцій, думок тощо.

Несвідомий рух - це наслідок, а не основна дія. Наслідок певного переживання всередині, когнітивних процесів, імпульсів з боку нервової системи тощо. Для хореографів, створення простору для дослідження несвідомого руху є надзавданням, яке складніше ніж можна уявити. До кожної особистості має бути свій унікальний підхід, свій метод занурення у підсвідомість та «вимкнення» думок. Для професійних танцівників несвідомий рух може стати основою свідомого руху. Варто звернути увагу на реакцію свого тіла на подразники, таким чином знаходимо і відкриваємо в собі свій унікальний та неповторний рух, прояви тіла, використання яких згодом, свідомо, буде щирим та справжнім, адже це не копіювання, не наслідування, це використання власного прожитого досвіду, унікальний прояв самовираження. Це може бути інстинктивний, випадковий рух, який є миттєвою реакцією тіла на подразник, і саме такі мимовільні іннервації різних частин тіла важливо відслідковувати за собою для кращого розуміння свого відношення до того чи іншого випадку, подразника, згодом використовуючи ці прояви свідомо, танцівник набуває усвідомленості у русі, що значно покращує рівень виконавської майстерності. Інстинктивні реакції тіла, тобто несвідомий рух є відображенням підсвідомого, внутрішнього світу особистості, психологічного стану, робота з якими допомагає виявити блоки, пропрацювати турбуючі питання з боку психології. Тобто, пізнаючи своє інстинктивне - отримуємо здатність до розуміння своїх проявів та поведінки, паралельно роблячи перший крок на покращення свого стану, відношення до певних моментів, адже виявлення проблеми - шлях до успіху. Дослідження несвідомого допомагає свідомо формувати себе як

особистість - як у житті, так і в хореографії - враховуючи свої унікальності, усвідомлюючи власні цінності та приймаючи особливості.

Свідоме володіння власним тілом починається тоді, коли даєш можливість собі просто рухатися, без оцінки, намірів, коли увага акцентована на природі виникнення руху. Танець - як життя, починається тоді, коли даєш можливість собі просто бути, коли немає правильного, чи неправильного. Отже, коли ми не боїмося не контролювати щось, ми починаємо творити, пливати на течією власного потоку, тоді ми справжні. Усвідомлюючи несвідомий прояв свого тіла, танцівник, згодом, може використовувати це на практиці, створюючи глибоке, змістовне, в першу чергу для себе, мистецтво. Часом, у моменти, коли психічний стан є нестабільним, неконтрольованим, саме в такі моменти слідкувати за своїм тілом дуже важливо, адже коли людина не може впоратися з ментальним, це починає віддзеркалюватися у фізичному стані. У стані емоційної нестабільності, тривожності, стресі - тіло найбільш активне в своїх проявах несвідомого руху, адже нервова система в напруженні, шукаючи шляхи вивільнення, рятівним колом може стати звичайна практика руху, імпровізація, відвідування групових занять чи індивідуальних. Таким чином ми змушуємо своє тіло залишатися у русі, знаходячи спосіб вивільнення емоцій через дію, рух, а не закриватися в собі утворюючи блоки, як емоційні, так і фізичні. Вивільнення емоцій може статися під час заняття, чи після, тут важливо віднайти, визнати причину і прожити. Тіло має свою м'язову пам'ять, ми так чи інакше, підсвідомо чи свідомо, реагуємо на навколишній світ. З цього можна визначити, що свідомий рух - це давно забутий несвідомий рух. Ми так чи інакше проживали щастя, горе, і тіло разом з нами, воно пам'ятає. Тому аби додати усвідомленості своєму танцю, варто оголити свою душу самому собі, відкинути сторонні думки та дати можливість тілу згадати. Тоді прокидається особисте Я у хореографії, тоді є щирість, в першу чергу для себе. Пізнання себе може бути болючим, неприємним, але в тому і є унікальність. Хореографічна підготовка та дослідження свого несвідомого - творить свідомий погляд на рух. Це складно утримати та слідувати за цим принципом весь час, адже іноді,

потрібно виконувати задачу хореографа, до прикладу, тримати непритаманний тобі образ, слідувати за лініями, формами, танцювати те, що не відчуваєш, тут важко додати свідомості, але можна додати унікальність.

Фіксування несвідомого руху - це спосіб спостереження за собою, саме мозок є джерелом потоку іннервації нервових закінчень, правильно проаналізувавши роботу яких, ми можемо допомогти собі повпливати на ментальне здоров'я та додати значення, сенсу своєму танцю. Свідомий рух пускає своє коріння у несвідоме, у справжнє, не слідуючи ідеалу, коли є прожите та знайоме собі. Синтетичне мистецтво хореографії надає допоміжні засоби реалізації ідей, використовуючи способи підсилення уваги на певний моменти, чи загалом, створюючи ефект занурення у певну ситуацію, це може бути музичний супровід, реквізит, партнерство, мультиплікація, спецефекти тощо. Що в результаті, при правильному синтезі, створює «вартісне» мистецтво. Свідомий підхід у створенні вистав, чи перформативних проєктів – це цілеспрямована діяльність на реалізацію певної ідеї. Це чіткий вибір та розуміння бажаного результату. Для глибшого занурення глядачів у майбутнє дійство, варто не тільки слідувати ідеї, а й знайти спосіб викликати емоції, спровокувавши катарсис, для занурення глядача у певну проблему, ідею, не тільки під час показу, а й після, для рефлексії та певного впливу на свідомість. Тільки щирість та справжність здатна проникати у душі, тому важливо формувати хореографічну лексику, відштовхуючись від несвідомого. Спостерігати за людьми, за їх взаємодіями, за їх проявами, знаходячи та беручи до уваги потрібні моменти реакцій тіла на певні подразники – може бути способом пошуку виразності танцівника, аналізуючи несвідоме суспільства, що у подальшому використанні може слугувати методом доступного, пластичного, комунікаційного рішення у створенні хореографічного твору. Це несвідоме оточуючих, яке при правильному використанні, надає побутове, емоційне, справжнє забарвлення хореографічному твору, де кожен зможе побачити щось знайоме, зануритися у рефлексію, саме в цьому і є сенс мистецтва - вплив на свідомість, почуття, розширення світогляду, провокація рефлексії для

подальшого аналізу та занурення у поставлене питання, висвітлення певних проблем на обдумування.

Особисте несвідоме формується переживаннями, що колись були свідомими, або ж прожитими, але були витіснені. Структурна одиниця несвідомого – це спогади, думки, відчуття, емоції, що, як відомо, завжди закарбовуються у тілі, що може згодом відображатись у тілесному прояві, не усвідомлюючи людиною природу їх виникнення. [15, 22] Це підтверджує здатність тіла говорити більше ніж мозок, адже його несвідомі прояви щодо певних подразників, говорять про минулий досвід, який мозок може не пам'ятати, витіснивши у минулому. Тому варто бути чутливим до свого тіла та його імпульсивних проявів, особливо у процесі створення певного образу у хореографії, для пошуку автентичного, знайомого пластичного рішення. Працюючи з власним матеріалом свого тіла та набутих навичок у хореографії, танцівник має змогу постійно нашаровувати майстерність новими відчуттями, відповідно, і формою, характером, відчуваючи абсолютну усвідомленість у русі, адже її провокує саме зв'язок між емоційним та фізичним.

Отже, несвідомий рух у хореографії – це безконтрольне самовираження тіла реагуючи на певні подразники. Спостереження за власним несвідомим проявом, чи проявом інших, дає змогу глибше розуміти природу зародження руху, розвиваючи та використовуючи у роботі який, створюється свідомий, прожитий, чесний рух, який характеризується своєю унікальністю та цінністю. Звернення до свого внутрішнього світу, рефлексії та індивідуального відчуття певних емоцій, ситуацій, не обмежуючись жодними принципами створення хореографічного твору, танцівник має можливість відчути на смак сенс мистецтва, коли є можливість прокричати те, що всередині, коли твій рух особливий, бо народжений відчуттями та переживаннями у моменті, або прожитими раніше, закарбувавшись у спогадах тілесної пам'яті, не спираючись на ідеал та правильність. Прояв унікальності, дещо нестандартного руху, що є наслідком прожиття певних емоцій всередині, маючи намір, цінується у сучасному хореографічному світі набагато більше, що зумовлене зміщенням

акценту уваги на автентичність. Щирість – це те, що надає звернення до несвідомого, це можливість відчувати сенс мистецтва, що несе в собі перш за все комунікативну функцію, яку глядач цінує за відвертість. Мистецтво - це одна з форм суспільної свідомості, характерною ознакою якої є емоційно-чуттєва естетика, яка стимулює до створення, обмірковування, усвідомлення тощо [7, 105]

Проживати синтетичну ситуацію, подію, штучно створену на сцені, при цьому змусити повірити глядача у справжність дійства - потребує професійності та усвідомленості наміру кожного дотичного до процесу. Беручи до уваги хореографічні, театральні проєкти, де інструментом комунікації є тіло та його прояв, варто висвітлити важливість використання свідомого руху.

Свідомий рух у виставі - засіб абсолютного занурення виконавця у дійство, при цьому, автоматично занурюючи глядача, для досягнення спільної мети, що працює лише у синергії, до прикладу, естетична насолода, підняття певного питання, проблеми, акцентування уваги на ідеї через образність, метафоричність, пластику, власне бачення. Свідоме виконання хореографічної лексики, крізь призму бачення руху, як результат внутрішнього процесу, значно впливає на якість матеріалу. Занурення у загальний настрій дійства, особисто у власний образ, розуміючи своє індивідуальне надзавдання та цінність, вивчення драматургічної лінії, власної та загальної, усвідомлення своєї ролі та цінності, пошук власної рефлексії, щодо загальної концепції, завдання - так чи інакше зумовлює звернення до несвідомого, а саме, саморефлексію, щодо конкретного завдання від балетмейстера, вивчення особливостей певного наданого образу, абстрактного, чи конкретного - відповідно, пошук у особистому досвіді потребуючих станів, переживань, характеру, що в результаті призводить до абсолютного зосередження та занурення у потребуючий стан, відходячи від себе, натомість переконуючи свідомість мислити, крізь призму певного образу, згодом, виникають реакції тіла, імпульсивні, випадкові прояви, саме через постійний розумовий процес, щодо свого завдання, поступово формуючи у свідомості свій образ, спираючись на

власне уявлення щодо нього, відштовхуючись від власного сприйняття, формуючи автентичну, відповідну хореографічну лексику, або за вже наявної, формування характеру виконання, спираючись на особливості певного образу. Отже, кожне хореографічне завдання, яке опрацьоване, вивчене виконавцем, крізь призму мислення через наявний хореографічний образ, так чи інакше відображається у несвідомому русі, адже відбувається залучення розумової діяльності щодо пошуку потрібних станів, характеру руху, варто лише відкинути власне Я, мислити крізь призму потрібної образності та бути спостережливим, адже визначивши раніше, прийшли до висновку, що кожен настрій, переживання, відчуття, мають своє унікальне звучання у тілі, що провокує несвідоме, використовуючи та адаптуючи ці прояви, значно простіше пластично транслювати певне завдання. Свідомість у виконанні з'являється, як результат усвідомлення мети, завдання та бажаного результату, а також при усвідомленні причинно-наслідковому зв'язку розвитку драматургії.

Орієнтування у драматургії значно полегшує розуміння та закономірності розвитку сюжету, що також може стати причиною мимовільних, імпульсивних проявів несвідомого руху. Адже коли танцівник повністю занурений у певний образ, сприймає дійство, як маленьке життя свого персонажа, психіка у такі моменти може не зовсім розрізняти справжнє життя від театрального, провокуючи викид гормонів, відповідних до ситуації, народжуючи певний настрій, стан та, відповідно характеру, рух, доповнюючи лексичний матеріал у моменті несвідомим проявом на підґрунті справжнього прожиття образу. В такі моменти виконавець користується підсвідомо автентичним, несвідомим проявом тіла, роблячи його усвідомленим, адже є подразник, який викликає відповідну реакцію, яка транслюється тілом, як в житті, так і в житті на сцені. Тобто, несвідомий рух у хореографії - це наслідок занурення у себе, образ, стан, який виникає як реакція тіла на розумову діяльність щодо образу; наслідок виникнення у моменті певної емоції, настрою, це може бути безпідставний рух, природа виникнення якого досить глибоко у підсвідомості. Несвідомий рух не є самодостатнім, швидше, доповнення, але з іншої точки

зору: несвідомий рух - це змога пошуку свідомості у виконанні, адже він транслює особисте, унікальне ставлення та автентичну тілесну реакцію до певного подразника. Спостереження за собою, шукаючи відповідну характерну хореографічну лексику, щодо певного завдання, зосередившись на потрібному стані, даючи можливість тілу до рефлексії - зароджує справжню, щиру реакцію, використання відчуттів та форми якої, робить образ повноцінним, щирим, не механічним, крізь призму власного досвіду. При повторенні несвідомого руху тіла мозок згадує стан, який став причиною виникнення певної реакції тіла, що дає танцівнику підґрунтя на продовження пошуку автентичного руху, розгойдуючи психологічний стан, тим самим штучно створюючи потрібний настрій для пошуку у ньому несвідомих проявів, які трансформуються у усвідомленість руху, розумінні його зародження та вибудованому ланцюгу причинно-наслідковому зв'язку між подразником та власною реакцією тіла, який в подальшому знову і знову буде повертати до потрібного емоційного настрою, допомагаючи виконавцю бути присутнім у дії, не витягуючи із себе потрібний характер руху, настрої, адже характер руху, зумовлений наявним станом та рівнем залученості у процес, використання несвідомого, як допоміжний спосіб увімкнення у процес, полегшує вхід у образ, проте важлива абсолютна зосередженість та не боятися бути собою, дати можливість тілу транслювати власну реакцію, або, крізь призму хореографічного образа, бути провідником для свідомості та щирості у виконанні.

Несвідоме - форма психічного відзеркалення, що ніколи не стає свідомим, але має постійний вплив на поведінку. [1, 83] Несвідомий прояв у діяльності, поведінці неможливо достеменно проаналізувати чи пояснити, адже це підпорядковується несвідомому сприйнятті світу, унікальності у прояві особистості, що здебільшого, закладене в дитинстві, або як наслідок певного досвіду. Тому у хореографічному мистецтві, використовуючи несвідоме, вже як результат його прояву, а саме рух, посіпування, відчуття, що наділене певним характером, формою - спосіб віднайти унікальність у наповненні хореографічного матеріалу, що так чи інакше відкриває доступ до

внутрішнього світу людини, запускаючи процес пошуку, роздумів, рефлексій, що призводить до штучного набуття потрібного стану, який згодом стає справжнім. Використання несвідомого руху, достеменно не робить його в результаті усвідомленим, адже має відбутися певна трансформація. Несвідоме, як основа свідомого, для початку має бути зумовлене відповідним емоційним станом: штучно уявлена ситуація, або нещодавно прожита та фіксування, згадування особливості прояву тіла щодо неї. Після занурення у відповідний стан та фіксуванні реакції тіла, набутого відчуття, виконавець має почати пошук відповідного характеру руху, що підсилює несвідомий прояв, додаючи хореографічні прийоми та техніку, забарвлюючи її відповідним настроєм, музичним супроводом тощо. Тобто, несвідоме - як допоміжне у зануренні у певний стан, підсилення наявного хореографічного матеріалу манерністю, характером, крізь призму власного відчуття, використовуючи тілесні імпульси, що наштовхують до пошуку усвідомленого руху. Або ж за наявним хореографічним матеріалом, несвідоме - це спосіб надання свого відчуття наявному руху, доповнюючи котрий, танцівник має змогу прожити чиясь хореографічну лексику, наділивши її власним почерком та відчуттям, адже свідоме використання несвідомого, щодо наявного пластичного рішення, це спосіб не механічно відтворити матеріал, а пропустити крізь себе, доповнивши власними моментами, які зосередять на намірі руху, а не на формі та естетиці.

Несвідомий рух супроводжує людину щоденно, що може бути зумовлене реакцією на оточуючих, на певну ситуацію тощо. Психічне та фізичне зажди йдуть поряд, відслідковуючи, танцівник може влучніше передавати певні стани, реакції, транслювання тілесних імпульсів, щодо життєвої ситуації, дотичної до вимог хореографічного завдання - наділяє рух усвідомленістю, формуючи внутрішню правдивість, яка, як результат, впливає на зовнішню правдивість. Використання несвідомого – це не тільки відслідковування реакції тіла на штучно створені умови для пошуку, це також звернення до тілесної пам'яті, довіра до інтуїтивного імпульсу.

«Наше тіло, – писав Р. Лабан, – є дзеркалом, крізь яке ми усвідомлюємо одвічні обертальні рухи всесвіту з його багатокутними ритмами. [8, 174] Отже, аналізуючи цитату впливового хореографа та танцівника, варто виокремити основну думку, а саме: "Наше тіло - є дзеркалом", що підкреслює думку про унікальність кожної особистості та її прояву, проводячи паралель з темою несвідомого руху у хореографії, варто акцентувати увагу на властивості тіла до відзеркалення, в першу чергу, відзеркалення внутрішнього, чи то пластично, чи вербально, чи засобами інших напрямів мистецтв. Кожна людина має свій унікальний прояв, відношення, реакції, зумовлені особистісним досвідом формування, як особистості. Використання власного досвіду у мистецтві хореографії, а саме унікальними пластичними рішеннями, набутою хореографічною лексикою, манерою, стилем, доповнюючи форму емоційністю та сенсом, у синтезі створює автентичний почерк. Набуття свідомості у русі, за допомогою звернення до несвідомого, розширює виконавську майстерність та наповнює танець. Несвідоме - це засіб розуміння себе, що саме у хореографічному мистецтві, допомагає набуті усвідомленості, саме завдяки розумінню закономірностей взаємодій ментального та фізичного, що є підставою вважати: свідоме виконання народжується тоді, коли є підкріплення емоційного, когнітивного процесу. Створення хореографічного образу - процес трансформації інтуїтивного в усвідомлене. На початковому етапі - реакція, що згодом структурується у художню форму пластичними рішеннями, хореографічною лексикою, маючи драматургічну лінію. Найактивніше поєднання свідомого та несвідомого руху використовується у contemporary, де танцівники у, відносно, вільній пластичній можливості, можуть працювати з цим принципом пошуку руху, набуваючи досвіду, майстерно занурюватися та транслювати різноманітні стани, переживання та емоції, звертаючись саме до несвідомого.

Отже, несвідомий рух є не лише основою для пошуку усвідомленого виконання у хореографічному мистецтві, а й інструментом до вивчення себе, власних реакцій та імпульсивних проявів тіла, що у використанні разом з технікою,

хореографічною лексикою, створюють правдиве, естетичне, цінне мистецтво, яке здатне невербально говорити, транслювати важливі речі. Для хореографа та танцівника важливо навчитися працювати, поєднуючи несвідоме та свідоме, об'єднуючи спільним наміром, дозволяючи тілу самовиражатися, щодо створених умов та завдань, не втрачаючи при цьому естетичну та комунікативну функцію мистецтва. Робота з тілесною свідомістю сприяє глибшій роботі з хореографічним твором, несучи у світ експресію, викликану внутрішніми імпульсами, зумовленими власним осмисленням танцівника ідеї, сенсу образу, усвідомивши свій рух цінним та здатним говорити. Несвідомий рух не є самодостатнім, він, скоріше, доповнення до хореографічної, пластичної складової, що також є важливою, але несвідоме є основою здобуття свідомості, адже наштовхує до пошуку та використання власного досвіду, що як вище визначено, закарбовується у тілі, тим самим допомагаючи шукати нові пластичні рішення, форми руху, вдосконалюючи та розвиваючи власну хореографічну лексику. Використання власного емоційного досвіду та відчуття у тілі щодо нього у хореографії, сприяє усвідомленню у русі, зумовлюючи не автоматичне виконання, а автентичне.

1.4 Роль свідомого руху у процесі створення художнього образу

У процесі створення хореографічного твору балетмейстер має попередньо узгодити мету, ідею, драматургію, а також визначити та прописати особливості кожного хореографічного образу, з яким буде працювати. Художній образ - це форма зображення дійсності, через певний об'єкт, який є частиною, способом донесення певної ідеї. Залежно від обраного напрямку мистецтва, художній образ створюється через специфічні виразні засоби. [6] У хореографічному мистецтві художній образ є незамінним складником будь-якого твору, навіть беззмістовна хореографічна композиція містить в собі художню образність, а саме, символічну, абстрактну, можливо, не акцентовану, спираючись більше на форми, естетику. Свідомий підхід у створенні художнього образу у хореографії,

саме у виставах, маючи загальну ідею та концепцію, органічно поєднує всі складники використаних технік зображення певної ідеї, підсилюючи її образністю, для доступного сприйняття. До прикладу, вистава академічного театру Київ Модерн-балет «Аліса в задзеркаллі», містить в собі велику кількість художніх образів. Засобами хореографії, донесення певного образу до глядача, відбувається відповідною пластикою та емоційним наповненням, який розкривається правильно вибудованою драматургією та пропрацьованою образністю. Для цього від балетмейстера вимагається детальний опис особливостей даного образу танцівника та загальної концепції в цілому, висловлювання власного бачення, а зі сторони виконавця важливою є рефлексія щодо завдання, власне пропрацювання та аналіз. Образи у виставі «Аліса в задзеркаллі» є авторським баченням постановника, тому аналіз літературних героїв Льюїса Керрола не зовсім виведе танцівника на вірний шлях створення образу, який буде гармонійним, саме у авторському баченні цієї історії. Тут важливим є саме свідомий підхід, який ґрунтується на аналізі вимог балетмейстера, загальної концепції та пошуку власних рефлексій у тілі щодо цього, що провокує пошук відповідної лексики, для подальшого розуміння наміру руху та його усвідомленого прояву. Якщо у виставі використовується відомий літературний образ, без значного авторського втручання балетмейстера, то прочитання книги, перегляд фільму, пошук відомої інформації про образ у мережі є правильним рішенням, для кращого розуміння та, при пошуку відповідної лексики, для кращого та вдалого попадання у образ. Танцівнику важливо усвідомити, що утримати увагу глядача можливо лише при власному емоційному наповненні, усвідомленні своєї ролі у формуванні загального ефекту від вистави, що залежить від навички танцівника розподіляти увагу на внутрішнє та зовнішні взаємодії, використання простору, ваги тіла, декорацій, реквізиту тощо [2, 86].

Сам процес сприймання дійства на сцені: танцювального номеру, проєкту, глядачем, залежить від когнітивних функцій людини. Сприймання – творчий процес пізнання, аналізу, інтерпретації, оцінювання, конструювання нового

образу, щодо особливостей власного сприйняття. Психічні процеси, такі як увага, що є ключовою, здатність до аналізу, мислення, загальна обізнаність, сприяють побудові перцептивного образу у його унікальному прояві. Плинність психічних процесів та плинність дійства, яке сприймається, взаємодіють між собою, що в результаті впливають на остаточне формування перцептивного образу, враження. Це зумовлене психічним станом глядача, його когнітивними здібностями, емоційним впливом дійства на свідомість, здатність до аналізу, інтерпретації, а також від достатності інформації, викладеної у дійстві, розкриття образів та загальної ідеї. [9, 9-10] Отже, сприймання образності та загальної ідеї хореографічних творів – це творчий процес глядача, і, безпосередньо, виконавця, що має великий обсяг факторів кінцевого формування перцептивного образу та загального враження, де першочерговим є здатність мислити та трансформувати. Катарсис, що є наслідком абсолютного занурення глядача у дійство та його ідеї, з подальшим обдумуванням та аналізуванням, як результат, залежить від сприймання та зображення дійсності в моменті, на що впливає психічне, емоційне сприйняття. Тому для виконавця важливо абсолютно достовірно та переконливо, за допомогою відповідної пластики, акторської гри, сформувати свій образ, не відходячи від загальної концепції, для наштотування глядача до аналізу та мислення у потрібному напрямку, спираючись на загальну мету дійства. З точки зору філософії, театральне мистецтво є потребою суспільства, що тягнеться з часів стародавньої Греції, де вимагалася від театру красномовність, пристрась, що було зумовлене дефіцитом експресії у її різноманітному вигляді у реальному житті; мистецтво любили за умовність, героїзм, неприродність, що викликало великий спектр поверхневих, яскравих емоцій. Через вимоги до театального мистецтва тих часів, суспільство звикло до театру, як до емоційного, красномовного, гіперболічного, це стало потребою: побачити, відчувати те, чого не вистачає у реальності, тим самим доповнити прогалини дефіциту яскравих вражень. [11, 83-84] Внаслідок переосмислення мистецтва в цілому, його мети та зміщення уваги на щирість, життєвість, відштовхуючи неприродність, у ХХІ

столітті все ще лишилась потреба глядача отримати яскраві поверхневі емоції, лінуючись, або не маючи досвіду аналізувати «неочевидне» мистецтво, яке потребує роздумів, мислення, але значний ріст зацікавленості глядача в «новому» театрі присутня, на абсолютне прийняття якого потрібен час та продовжувати ознайомлення з нестандартним підходом до мистецтва в цілому, продовжувати «виховувати» суспільство, що і є одним із надзавдань, адже мистецтво, у будь-якому його прояві, задає напрямок руху розвитку свідомості суспільства.

Свідомий рух у створенні художнього образу у хореографії не завжди керується власним досвідом, іноді важливо створювати штучні умови для пошуку рефлексивного, відповідного руху у тілі. Розмаїття засобів пластичного вираження у сучасній хореографії розширює можливості пошуку та знаходження потрібної пластики для ефективного та відповідного пошуку потрібних форм та засобів зображення певного образу. Використання свідомого підходу у пошуку реакції тіла на незнайомі відчуття – це штучно уявлена, створена ситуація, задля пошук внутрішніх імпульсів щодо неї, виводячи паралель зі знайомими відчуттями, звертаючись до тіла, як скарбнички тілесної пам'яті реакцій на подразники. В результаті пошуку та аналізу прояву тіла маємо свідомий рух, який містить в собі значення, ідею, мету, справжність - здатний підсилювати хореографію емоційним проявом, з можливим насиченням хореографії у моменті, адже рух народжений підсвідомо, чи свідомо, як реакція на уявлену ситуацію, емоційний стан, щодо дійства, свого образу, провокує до розблокування, прожиття вже знайомих емоцій знову, а емоції, як правило, завжди транслюються тілесним проявом, навіть мінімальним. Тому свідомий підхід до створення хореографічного образу має в собі безліч переваг та складнощів. Коли рухомою силою є ситуація та рефлексія щодо неї, з точки зору певного художнього образу, а хореографічна лексика – основа, яка відкрита до забарвлення, основою якому є прожиття руху в моменті, відповідно і прояв тіла може бути унікальним, в залежності від емоційного та фізичного стану самого танцівника, його усвідомлення дійства

на сцені та власної цінності. Отже, свідомий рух – це не усталене та канонічне виконання хореографічної лексики, це кожного разу по-іншому, адже основою є рефлексія у моменті, в залежності від багатьох факторів, прояв може змінюватися та трансформуватися. Погляд – показник якості руху, саме з точки зору його усвідомлення, адже очі – дзеркало душі, якщо тіло може штучно зобразити відчуття, використовуючи власний досвід, то очі, погляд – ніколи. Тому неабияк важливий зоровий контакт з глядачами та особливо з партнерами, що допомагає відчувати свою присутність, якщо є що сказати своїм рухом – погляд є потужним підсилюючим засобом, що здатний проникати у душі.

Сам по собі свідомий рух є самодостатнім, основою якого є сформована ідея, намір, стан та наявна хореографічна підготовка. Вміння використовувати імпульси тіла, які зароджуються в результаті занурення у певний стан, процес у хореографічній композиції, яка має чітку, окреслену образність та хореографічну лексику – надає енергію танцю, руху, робить його змістовним та унікальним, допомагає у сприйнятті дійства глядачам, що є важливим, аби бути «почутими».

Механічний, абстрактний рух, який позбавлений глибини, протирічить самому сенсу художньої образності, тому саме свідомий підхід у його створенні є основним. Концентрація уваги танцівника на своєму образі, його вивчення, наділення певними особливостями, емоційним станом тощо, спонукає звертатися до власних відчуттів, поставивши себе на місце свого героя, урахувуючи його особливості, народжуючи таким чином усвідомлений прояв тіла, відповідний певному образу на основі рефлексії щодо поставленої задачі. Пропрацьований художній образ, з використанням власного досвіду, в штучно створених умовах для рефлексії, щодо пошуку варіантів зображення образу, провокує залучення свідомого та несвідомого прояву тіла у спробах віднайти переконливого засобу тілесного зображення художнього образу. Свідомий підхід передбачає наділення технічної складової специфічними, інколи незнайомими виконавцю, формами виразності руху з відповідним станом, емоційною забарвленістю та характером, що вимагає повного занурення у

певний образ, інколи відкидаючи власні інстинктивні прояви тіла, для ізолювання власного вираження від прояву, який відповідний певному образу. Музичний супровід важливо обирати відповідний художньому образу, який працюватиме на підсилення певного розвитку дії. Пошук руху за допомогою музики може полегшити процес, дати можливість тілу відчувати та почати рухатися, тримаючи в голові потрібний образ, його особливості, характер та потрібну драматургію, згодом наділивши рух відповідним настроєм, вдосконаливши формами, деталями тощо.

Образи у хореографічному мистецтві часто несуть в собі глибокий зміст та сенс. Його створення провокує розвиток індивідуальних творчих підходів вираження почуттів, емоцій, станів, маючи змогу інтерпретувати образ по своєму, надаючи йому унікальне бачення. Дії певного образу, його трансформації, дають змогу танцівникам «жити» на сцені, використовуючи міміку, жести, наявну хореографічну основу, підсилюючи її власним відгуком у моменті. Створення хореографічного образу – створення інструменту комунікації з глядачем, що підкреслює важливість свідомого підходу до його створення та втілення на сцені, де емоційне забарвлення, відповідна хореографічна лексика та драматургія розвитку, відіграє важливу роль у сприйманні дійства глядачем. У сучасній хореографії, де образність набуває нових властивостей та засобів формування, є певні аспекти створення образу :

- Експеримент. Синтез мистецтв та технологій, пошук нових форм, засобів вираження та вирішення завдань. Звернення до абстракції, свідомого підходу, інтерактивності та досвід, рефлексію танцівників щодо завдання.
- Інтердисциплінарність. Синтез хореографії з іншими видами мистецтва: театр, музика, відео/фото, художнє мистецтво тощо, що у синергії працюють на підсилення образу, певної атмосфери та на користь загальної концепції. Такий підхід створює багатосаровість, що сприяє більшій зацікавленості глядача, а також розширенню можливостей танцівника, його засобів вираження та уявлень про мистецтво.

- Виразність. Сучасний танець акцентує свою увагу на унікальності та особистості танцівника, що дає можливість самовиражатися згідно власним уявленням та відчуттям. Образ – засіб комунікації з глядачем, де важливо від танцівника бути у контакті, не втрачаючи мету, завдання своєї дії. Для цього необхідно усвідомити особливості образу, закономірності його поведінки, дослідити пластичне вирішення завдання, власної рефлексії щодо нього та, згідно опрацьованому матеріалу, надати образу життя, використовуючи міміку, жести, характер у виконанні, що має бути не штучно, а як результат внутрішнього проживання, не стримуючи власного інстинктивного, емоційного рішення у моменті. [18, 40]

Сучасний танець – один з найбільш емоційних та виразних форм мистецтва, де фізична підготовка, яка спирається на певні норми та вимоги до сучасного танцівника, їх пластичність, відношення до руху, що формується новими мистецькими хвилями, є передумовою до створення якісного художнього образу, де свідомий підхід виконавця відіграє важливу роль, адже перш ніж донести ідею, тему, сенс глядачу, важливо прожити, відчутти особисто.

Обізнаність виконавця у певній темі є ключовою, формуючи власне віддзеркалення у русі, щодо усвідомленої концепції, відчуваючи власну цінність у формуванні загального матеріалу, де свідомість - це не тільки про усвідомлення сенсу хореографічного твору та його мети, це формування власної пластичної відповіді на завдання, де рух зумовлюється когнітивними процесами, які зумовлені вивченням поведінкових особливостей образу, що підсилюється власною манерою, характером руху на основі досвіду та розумінні причинно-наслідкових зв'язків закономірностей трансформації образу, що відображається у якості виконання певної хореографічної лексики.

Загальною формою та засобом вираження хореографічного образу є рух, але не кожен рух може виражати та ознайомлювати глядача з особливостями образу, адже в першу чергу – це характер, яким наділений рух, що зароджується свідомо, станом душі, думок, відчуттів. Послідовність рухів, відповідно образності виконавця, не мають зображати віртуозність, адже в першу чергу

має бути художня мета, зображення точного характеру, його ставлення до дійства, його намір та значення, розкриваючи зміст лінійно побудованою особистою драматургією, саме, пластичними рішеннями. Залученість виконавця та його усвідомлений прояв на сцені для глядача передбачає створення платформи для роздумів, адже ілюстративність, умовність, позбавляє розвиток уяви, вибудування асоціативного ряду та перцептивного образу, спостерігаючи тільки за формою та технічною складовою. Що і як сприймає глядач залежить від того, як виконавець розкриває свого персонажа, якість його перевтілення залежить від відношення до дійства та пропрацьованого відповідного стану, пластичного вираження та наповнення лексичного матеріалу своїми власними унікальними рефлексіями щодо нього. Свідоме зображення кожного руху, наділення його відповідним станом, характером, використання жестів, міміки, погляду, що завжди захоплює глядача, сприяє, протягом розвитку дії, не втратити зміст та загальну ідею, сюжет. [6,43-44]

Рух танцівника стає правдивим тоді, коли є внутрішнє залучення та щирість. Глядач звертає увагу не на рух, а на тон, характер виконання. Несвідоме та свідоме йдуть пліч-о-пліч у створенні образності у хореографії, адже несвідоме – це джерело щирого прояву, збагачення пластики виразними засобами, прийомами, наділення руху певним емоційним характером, забарвленості, тоді як свідоме – це осмислення, визначення наміру руху, використовуючи наявну хореографічну лексику, форму, виконуючи її спираючись на розуміння принципу виникнення руху, фізіологічні властивості тіла, свідомо наділяючи її внутрішніми переживаннями, роздумами. Свідомий рух – це спосіб зображення відчуттів, настрою використовуючи тіло, контролюючи при цьому його правильну роботу. Це складний процес, особливо коли потрібно зобразити не свій внутрішній світ, знайомі відчуття та настрої, а невідоме, щось, що важко прожити, відчути, не маючи досвіду. Тоді використовується підсвідомо акторська гра, штучно наділений рух емоційною складовою, що має награний характер, який зазвичай одразу фіксується глядачами. Це не є погано, адже людина не може щиро, усвідомлено зобразити весь спектр емоцій, відчуттів, до

того ж, на якість донесення ідеї до глядача це не завжди впливає, але коли є щирість, чіткий намір руху у виконавця, усвідомлення своєї цінності, тоді стається справжнє мистецтво, коли глядач випадає з реальності, під впливом «оголеності» виконавця, що провокує роздуми, емпатію та наштовхує на рефлексію, катарсис. Тому балетмейстерам, хореографам, важливо підбирати хореографічний образ ураховуючи особливості виконавців, їх досвід та можливості, адже робота з тілом танцівника, не як з естетичною формою, а з тілом, як джерелом власної історії, потребує набагато глибшого підходу, особливо коли важливо наштовхнути увагу танцівнику на внутрішнє, дати можливість бути собою, не стримуючи автентичний прояв, спираючись тільки на власне бачення, адже у створенні свідомого руху важливим стає і бачення виконавця. Лише синергія ідеї хореографа та бачення, крізь призму власних рефлексій, виконавця, створює справжнє свідоме мистецтво, слідуючи чітко сформованому наміру.

Отже, свідомий рух у створенні хореографічного образу є важливим для формування внутрішнього наміру, що впливає на зовнішню форму, усвідомлення сенсу та наділення значенням, використовуючи за основу лексичний матеріал, при цьому не втрачаючи контроль над технікою виконання рухів, відчуття положення у просторі власного тіла. Свідомий рух є не лише фізичним принципом, а й відчуттям власної присутності у танці, усвідомленні свого значення у формуванні загальної ідеї хореографічного твору, особливо якщо наявний чіткий хореографічний образ, який має певне значення у донесенні змісту, ідеї постановки. Адже саме від виконавця та його втілення образу залежить фінальний результат, а яким саме буде виконання, залежить від багатьох факторів, платформа сучасного танцю тим часом, створює всі необхідні умови для вільного прояву особистості, не обмежуючись жорсткими патернами, які присутні в інших напрямках хореографії. Свідомий рух у створенні хореографічного образу у сучасному танці передбачає трансформацію внутрішнього у зовнішній прояв, тому настрій, психологічний стан танцівника, його здатність відкинути вплив оточення та зосередитися на

намірі руху суттєво впливає на формування руху у моменті. Тому заздалегідь пропрацьований, вивчений певний образ, його чітко визначені особливості та унікальності прояву допоможуть швидше досягти бажаного результату. Робота з внутрішнім – завжди є непередбачувано та непрогнозовано, особливо, коли чинником руху є емоція, стан, що може розблокувати додаткові, спонтанні, застарілі реакції тіла на подразник, що було заблоковано психікою, що може підтвердити психотерапевтичні ефекти свідомого руху, який бере коріння у несвідомому. Трансформація особистості танцівника у набутті принципу використання наміру у хореографічній лексиці, що є наслідком роботи зі свідомим підходом, допомагає здобувати якість руху, відчуття важливості свого прояву. Комплексний підхід фізичного та ментального у створенні хореографічного образу створює естетично-емоційний матеріал, який несе в собі цінність, як для виконавців, так і для глядача.

РОЗДІЛ 2. СЦЕНАРНО-КОМПОЗИЦІЙНА РОЗРОБКА БАГАТОЧАСТИННОГО БАЛЕТМЕЙСТЕРСЬКОГО ТВОРУ «ВдихВидих»

2.1 Сценарно - композиційний план хореографічної композиції

Обґрунтування вибору теми. Роздуми на тему життя, його сенсів дотичні до кожної людини. За певних обставин, за внутрішнім поштовхом кожен поставав перед питанням мети існування людства та себе, як особистості, в цілому. Це філософське питання, яке не має чіткої відповіді, форми, змісту. Факт існування вже наштовхує на життя, насолоду буттям, формування цілей, набуття власного сенсу. Чи світ, створений людиною, створювався для забезпечення безумовного щастя з можливістю для кожного насолоджуватися його феноменом? Світ обертається навколо штучного, несправжнього, формуючи хибні сенси, руйнуючи сприйняття життя, як дива, руйнуючи людину в людині.

Висвітлення власних роздумів на тему життя у хореографічній композиції «ВдихВидих» може наштовхнути глядача на переосмислення власного сенсу, зміщення акценту уваги на справжнє, відкинувши навіяне «світом». Обрана тема зумовлена прагненням нагадати людині, що саме вона є творцем власного життя, де найважливішим є відчувати себе та мати сміливість йти за покликом власного серця.

Балетмейстерська експлікація

Тема хореографічної композиції «ВдихВидих»: життя

Ідея: зображення власних роздумів на тему життя

Надзавдання: наштовхнути глядача зануритися у власний світ, почути себе та почати рухатися у напрямку пориву власної душі, а не плити за течією

Жанр: драма

Форма: масова хореографічна композиція

Стиль хореографічної лексики: контемпорарі, імпровізаційні техніки

Лібрето

Найцінніше, що є у людини - мить між першим вдихом та останнім видихом. Вона належить лише тобі і для тебе. Лінія життя прописана для кожного ще до моменту першого вдиху - хвиля життя підкорюється лише тобі. Відчуття – це те чого не побачити, не доторкнутися, але це те що впливає, формує, створює, надихає. Чи сенс життя у тому щоб бігти за світом, чи, можливо, у тому щоб бігти за власним відчуттям?

Хореографічні образи: Люди

Музична основа: Into the West – Jamie Duffy, Butterflies & Hurricanes - Muse

Жанр музики: інструментальна, альтернативний рок

Тривалість композиції: 8.17 хвилин

Музичний розмір: 4/4, 5/4

Художнє оформлення: Темна хореографічна зала, ліхтарі, тканина

Костюми: зручний одяг у певній кольоровій гаммі, а саме: чорний, білий, тілесний

Драматургія хореографічної композиції

Експозиція: Народження людей, їх перший вдих і занурення у течію життя. Несміливі перші кроки підхоплює хвиля суспільства, формуючи, задаючи ритм, напрямок.

Зав'язка: Випадіння людини з течії життя, з такту руху суспільства у безодню внутрішніх роздумів, буди зломлений світом, відчуваючи крик власної душі, яка так відчайдушно кудись рветься. Зломлений втрачає здатність відчувати, загубившись у власному та почутому.

Розвиток дії: Поява яскравих фарб у житті зломленого, він починає відчувати та найясніше бачити своє, справжнє. Зображення людей та їх різних станів,

вагання, боротьбу. Шлях людини по лінії життя, що є символом безсвідомленого існування.

Кульмінація: В якусь мить вона починає боротися, боротися за власний шлях, слідуючи за покликом серця, яке привело до кохання. Пошук людей свого напрямку, що зумовлене бажанням відчувати, змучившись вгамовувати пориви душі, як супротив світовій течії, що ламає крила, усвідомивши життя, як можливість.

Розв'язка: Узагальнене зображення міжособної боротьби людей, бажання бути першим, керуючись навіяними думками, гра наввипередки, відкладаючи життя, але на фініші тиша, пустота. Хтось зміг прожити життя, відчував, літав на крилах душі, а хтось весь час біг за ілюзією.

Архітектоніка хореографічної композиції

Експозиція (1-15 такт – 5/4)

Люди накритті тканиною без руху. Зняття тканини, як символ народження, мінімальний рух. Дихання людей у різному темпо-ритмі. Рух за імпульсом в партері, в кадрі по одному танцівнику, акцент уваги на їх стан, перехід на загальний план, продовжуючи рух за імпульсом, підіймаючись з партеру. Акцентовані рухи голови людей – пошук, вихід з кадру, акцент уваги на того, хто лишився, знесений течією світу.

Зав'язка (16-31 такт – 5/4)

Поява другої людини, спроба сформувати напрямок руху тому, хто знесений течією, виходячи з кадру. Фокус уваги на знесеного, на задньому плані хаотичний прохід людей. Соло - боротьба з собою. Поява рук на тілі знесеного, які керують ним.

Розвиток дії (32-49 такт – 5/4)

Поява дівчини, взаємодія зі зломленим, зміна настрою. Знесення тканиною зломленого. Взаємодія між людьми, зображення їх різних станів, акцентуючи

увагу на кожному з них окремими кадрами. Поява натягнутої тканини, рух людей по ній вниз один за одним.

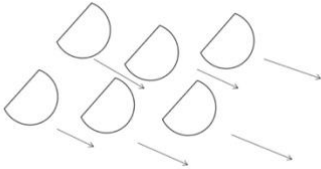
Кульмінація (50-70 такт – 5/4)

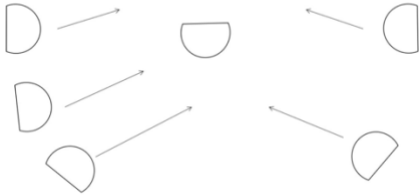
Усвідомлення дівчиною власної потреби, потреби жити, а не пливати за течією, рух наверх по тканині. Зміна кадру, на центральному плані зломлений. Поява дівчини. Дуєт кохання, акцент уваги на заповільненні рухи, як символ сили моменту, в яке може замінити ціле життя. Перехід на загальний план, поява людей. Зациклена комбінація у різних темпо-ритмах, перехід у пустий кадр, куди по черзі забігають люди у пошуку власного шляху.

Зав'язка (1-87 такт – 4/4)

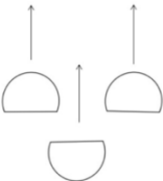
Поява людей, які біжать, вихід з кадру по черзі. Поява трьох пар, акцент на кожну з них. Перехід кадру на загальний - комбінація. Зміна малюнку, пробіг двох людей у пошуку. Зміна кадру – акцент уваги на дуєт, перехід на загальний план, взаємодія між парами, маніпуляції. Поява людей на загальну комбінацію, перехід у біг, гру на випередки. На передньому плані той, хто попереду. Поява дівчини, яка прагне його зупинити. Зміна ракурсу бігу, хлопець виривається вперед, перехід кадру на нього. Він щасливий бути першим допоки не вирішує оглянутись назад, перехід кадру на інших людей. Взаємодія у парах та соло в повільному темпі, з різним емоційним наповненням. Поворот голови хлопця, який попереду, акцент у кадрі на нього.

2.2 План мізансцен хореографічної композиції

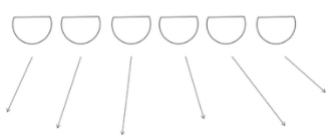
№	Малюнок	Такт	Опис
Експозиція			
1		1-13	Поява людей, їх формування
2		13-15	Визначення напрямку руху, вихід з кадру. Залишається зломлений, знесений течією
Зав'язка			
3		16-18	Поява людини, маніпуляція-формування зломленого
4		19-20	Лишається один зломлений

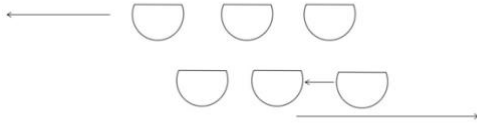
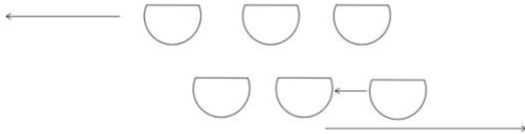
5		21-24	Хаотичний прохід людей з реакцією тіла у зломленого
6		24-31	Внутрішня боротьба людини - соло

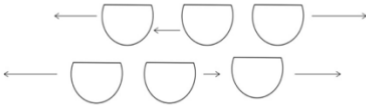
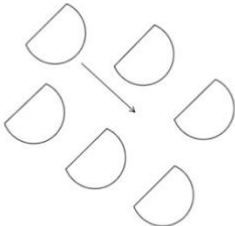
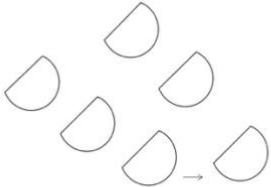
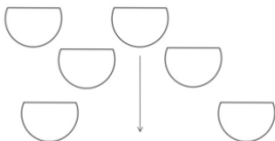
Розвиток дії

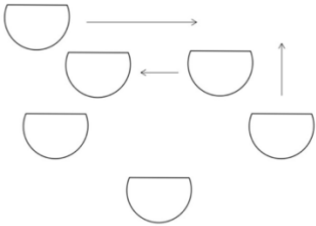
7		32-38	Поява дівчини, дует з мінімальним рухом, зміна настрою
8		38-40	Світ розділяє хлопця та дівчину
9		41-42	Прохід тріо, спроба людини вирватись з рук світу

10		43-44	Прохід пари - знесилення
11		45-46	Прохід 2 хлопців, один тягне іншого, який втратив іскру життя
12		47-49	Почерговий спуск по лінії життя людей
Кульмінація			
13		50-54	Усвідомлення дівчиною течії життя, яка несе в нікуди, спроба підти проти течії
14		55-56	Поява зломленого

15		57-62	Дівчина підходить до зломленого, усвідомивши, що лише з ним відчуває життя. Дует кохання
16		62-63	Поступово дівчина та хлопець зникають з кадру
17		63-67	Загальна комбінація людей, зацикленість, пошук, вихід з кадру
18		67-70	Хаотична пробіжка людей у пошуку
Розв'язка			
19		1-10	Загальна комбінація, біг, вихід з кадру

20		11-18	Поява трьох пар, взаємодія між ними
22		19-20	Розходження пар, відштовхуючи партнерів, окрім останньої
23		21-29	Загальна комбінація, зміна малюнку
24		30-34	Біг дівчини та хлопця між людей у пошуку один одного
25		35-40	Поява 2 пар, взаємодія між ними, маніпуляції

26		41-48	Загальна комбінація
27		49-57	Біг людей, один з них найдужче прагне дійти до фінішу
28		58-62	Взаємодія дівчини з хлопцем, який вирвався вперед, але у відповідь тиша, він захоплений першістю
29		63-73	Повторення гри наввипередки, що є формою зображення суспільства

30		74-84	Хлопець знову виринається вперед, обертаючись бачить життя
31		85-87	Усвідомлення хлопцем втраченого життя у пориві бігу наосліп

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було досліджено феномен свідомого руху у хореографічному мистецтві, його особливості та значення; досліджено методи самовираження танцівника для пошуку власної ідентичності.

Теоретична частина роботи містить в собі дослідження поняття «свідомий рух» з точки зору розуміння принципу зародження руху на рівні біомеханіки тіла та його контролю у танці, а також з точки зору усвідомлення наміру дії й руху, що допомогло глибше розкрити його значення у хореографічному мистецтві для досягнення поставлених задач, цілей. Проведено аналіз методів пошуку засобів самовираження танцівника, де було визначено сучасний танець, як стійку платформу для пошуку власного Я у хореографії. Звернення до філософії у пошуку відповіді на певні питання щодо несвідомо та свідомого прояву людини допомогло глибше зрозуміти значення цих понять та переосмислити їх сенс. Було визначено вплив усвідомленої роботи з несвідомим проявом особистості стосовно певних подразників на психологічний стан людини та динаміку її внутрішнього зростання. Проведено дослідження питання усвідомленої дії у створенні хореографічних образів. Було визначено свідомий рух не лише фізичним принципом, а й чинником відчуття власної присутності у танці, усвідомленні свого значення у формуванні загальної ідеї хореографічного твору, особливо якщо наявний чіткий хореографічний образ, який має певне значення у донесенні змісту, ідеї постановки. Комплексний підхід до опрацювання інформації, використовуючи роботи філософів, науковців зумовило формування різноманітних напрямків розвитку теми.

У творчій частині роботи була створена хореографічна композиція, що містить в собі переформатовані елементи. Завданням танцівників було поєднання заданої хореографічної лексики з власною рефлексією щодо загальної ідеї композиції, завдань. Робота зі свідомим рухом у хореографічному творі, а саме, акцентування уваги та використання автентичних рефлексивних рухів танцівників з наявним певним власним досвідом, внаслідок занурення у

завдання, ідею проєкту. Була проведена робота з унікальними проявами тіла танцівників, зумовленими рефлексією щодо озвученого завдання проєкту, наявним музичним супроводом та психоемоційним станом у моменті.

Внаслідок чого була створена хореографічна композиція з певною ідеєю, яка підсилена індивідуальним вкладом кожного з танцівників, на основі їх власного бачення, досвіду.

Список використаної літератури

1. Варій, М. Й. Несвідомий рівень психіки людини у психоенергетичній концепції: основні засади / М. Й. Варій. — Львів : Нац. ун-т «Львівська політехніка», 2018. — 5 с. URL: <https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/04/Unconscious-Level-of-the-Human-Psyche-in-the-Psychic-and-Energetic-Concept-the-Main-Positions-M.-Y.-Variy.pdf>
2. Герц, І. А. Освітня політика країн-членів ЄС та її вплив на науково-технічний розвиток: монографія. — Переяслав-Хмельницький : Вид-во ПДПУ, 2016. — 268 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/9732/1/Hertz%20Iryna%202016.pdf>
3. Гоцалюк, А. А. Хореографія як засіб вираження поліжанрових художніх форм // Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. — 2019. — № 2. — С. 280–284. URL: <https://journals.urau.ua/visnyknakkkim/article/download/177573/177409>
4. Костянтин. Робота з тілом: тілесна усвідомленість / практика самодопомоги // Pozytyv – простір усвідомленого життя, підтримки та психологічного розвитку. — 10 черв. 2025 р. URL: <https://pozytyv.in.ua/tilesna-usvidomlenist/>
5. Келлі, Т., Келлі, Д. Творча впевненість. Як розкрити свій потенціал / Том Келлі, Девід Келлі. — Київ : Основи, 2020. — 296 с.
6. Літовченко, О. Художній образ як синтез компонентів хореографічної вистави // Актуальні питання гуманітарних наук. — 2021. — Вип. 38, т. 2. — С. 41–46. URL: https://www.aphn-journal.in.ua/archive/38_2021/part_2/9.pdf
7. Мартиненко, Л. Б., Гончарова, О. В. Естетика мистецтва: навч. посіб. / Л. Б. Мартиненко, О. В. Гончарова. — Умань : ВПЦ «Візаві», 2019. — 272 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/10452/1/mustectwo.pdf>
8. Маншилін, О. Хореологія Рудольфа Лабана // Науковий вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія : Мистецтвознавство. — 2013. — Вип. 12. — С. 170–178. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&I

[MAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Nvkkarogo_2013_12_14.pdf](#)

9. Медведєва, Н. В. Теорія архетипів К. Г. Юнга та дослідження творчого сприймання : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. «Symbolic and archetypic in culture and social relations», 5–6 бер. 2014 р., Прага / Н. В. Медведєва. — Прага : Vedecké vydavatel'ské centrum «Sociosfera-CZ», 2014. — С. 21–30. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/7567/1/K-03.05.14-Medvedeva%20N.V.%D0%AE%D0%BD%D0%B3.pdf>
10. Мосейчук, А. О., Тіщенко, О. М. Імпровізація як відображення емоційної виразності у здобувачів хореографічної освіти // Міжнародний науковий журнал «Грааль науки». — 2023. — № 32 (жовт.). — С. 406–410. URL: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/download/1728/1746/1771>
11. Ніцше, Ф. Весела наука : [пер. з нім. В. Чайковського] / Ф. Ніцше ; худож.-оформлювач О. Гугалова-Мешкова. — Харків : Фоліо, 2020. — 284 с. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Nietzsche_Friedrich/Vesela_nauka.pdf
12. Пастухов, О. А. Сучасний танець як синтез засобів мистецької виразності // Мистецтвознавчі записки. — 2021. — Вип. 40. — С. 106–110. URL: <https://journals.uran.ua/mz/article/download/250361/248052>
13. Рева, Я. Г., Золотарьова-Пасюта, Н. М. Синергія звуку та руху: взаємодія музики і танцю // Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. — 2024. — № 2. — С. 181–185. URL: <https://journals.uran.ua/visnyknakkkim/article/download/308385/300051>
14. Сергієнко, Л. П., Чекмарьова, Н. Г. Психомоторні здібності людини: загальне поняття, класифікація та значення в системі спортивного відбору // Physical Education Theory and Methodology. — 2007. — № 3. — С. 6–9. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/285/285>
15. Столяренко, О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. / О. Б. Столяренко. — Київ : Центр учбової літератури, 2012. — 280 с. URL:

<https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Psykholohia-osobystosti.-Stoliarenko-O.-B..pdf>

16. Хлівна, О. М., Магдисюк, Л. І. Психологія тілесності : навч.-метод. посіб. / О. М. Хлівна, Л. І. Магдисюк. — Луцьк : Вежа-Друк, 2022. — 192 с. URL:

https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20892/1/phsy_tilesnosti.pdf

17. Шабаліна, О. Пластичність. Мова. Тіло : монографія / О. М. Шабаліна ; Харків. держ. акад. культури. — Київ : ТОВ НВФ «Славутич-Дельфін», 2018. — 194 с. URL: <https://repository.ac.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/d4d7b3cebca8-4f25-9b9d-4787424ce4c7/content>

18. Шкребтій, Д. Теоретичні аспекти драматургії танцю // Мистецтвознавчі записки. — 2023. — Вип. 16. — С. 45–50. URL:

<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/19277/3/16.pdf>

19. Чакава, Т. О. Система аналізу руху Рудольфа фон Лабана / Т. О. Чакава // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 14 : Теорія і методика мистецької освіти : зб. наук. праць. — Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. — Вип. 19 (24). — С. 144–147. URL: <https://enpuir.edu.ua/entities/publication/f7c21d70-dfbf-47e4-b1fd-d810568caed1>

20. Юнг, К. Г. Аналітична психологія : [пер. з нім. Л. М. Овчаренко] / К. Г. Юнг. — Київ : Центр учбової літератури, 2022. — 250 с.