

Заклад вищої освіти «Український католицький університет»

Гуманітарний факультет

Кафедра культурології

Кваліфікаційна робота

на тему «Сучасні хореографічні терапевтичні практики (на прикладі діяльності Анни Халпрін)»

**Виконав: студент/ка 4 курсу, групи ГКУ19/Б
Галузі знань 03 Гуманітарні науки
Спеціальності 034 Культурологія
Освітньої програми “Культурологія”
Освітній ступінь Бакалавр
Харченко Анна**

_____ (прізвище та ініціали)

Керівник _____ **Півторак Юлія** _____

(прізвище та ініціали)

Рецензент _____ **Бакало Марія** _____

(прізвище та ініціали)

Львів – 2023 року

Зміст

Вступ	3
РОЗДІЛ I. Базові терапевтичні хореографічні практики в період постмодерну.....	5
1.1. Кінезіологія танцю: дослідження біомеханіки тіла через кінезіологію	5
1.2 Хореографічна практика «Основи Бартенієфф»	10
1.3 Хореографічна практика «Body-Mind Centering».....	13
РОЗДІЛ II. Інноваційні підходи до танцю: аналіз методів та технік Анни Халпрін в контексті хореографічних терапевтичних практик.....	16
2.1 Трансформаційний танець Анни Халпрін	16
2.2. Нова парадигма бачення танцю Анни Халпрін.....	20
2.3 Взаємозв'язок емоційного інтелекту з природою руху.....	22
2.4 Нові методики руху Фріца Перлза та Анни Халпрін	23
Розділ 2.5 Аналіз перформансів: «Планетарний танець» та «Коло Землі»	27
РОЗДІЛ III. Застосування та функціонування терапевтичних практик в Україні.....	32
3.1 Проект «Art therapy force»	32
3.2 Інтерв'ю з хореографом Микитою Кравченко	37
ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ	42

Анотація

У цій роботі проаналізовано сучасні хореографічні терапевтичні практики на прикладі хореографів періоду постмодерн, а також на прикладі діяльності українських хореографів. Центральною фігурою аналізу є американська хореографиня Анна Халпрін. В роботі застосовуються методи аналізу, метод включеного спостереження, опитування українських хореографів Віктора Рубана та Микити Кравченко.

В період постмодерну завдяки хореографічним терапевтичним практикам змінюється бачення хореографії. Оскільки цей терапевтичний підхід в напрямку хореографії ставить на перший план не естетичні аспекти руху, а терапевтичні. При цьому, хореографічна терапія дає можливість кожній людині знайти свій власний стиль руху, що дозволяє підвищити рівень самосвідомості та відчуття власного тіла. Такі зміни в баченні хореографії відбулися під час загальних трансформацій у мистецтві, які відбувалися в період постмодерну. В той період почали активно застосовувати ідеї, які зосереджені на самому процесі творення, а не на його результаті.

В першому розділі проаналізовано особливості функцій біомеханіки руху через базову техніку кінезіології, застосування техніки хореографічних практик: «Основи Бартенієфф» та «Body mind centering». Сучасні хореографічні терапевтичні практики поєднують в собі елементи рухової терапії з психокінетичною візуалізацією. Вони використовують рух в ролі інструмента для зниження стресу, розвитку емоційної свідомості, а також покращення психічного та фізичного здоров'я. В другому розділі проаналізовано діяльність рухових методів американської хореографині Анни Халпрін. Третій розділ базується на практичних дослідженнях застосування хореографічних терапевтичних практик в Україні.

Ключові слова: сучасні хореографічні терапевтичні практики, танець постмодерн, техніки Анни Халпрін, арт-терапевтичні проекти

Abstract

This paper analyzes postmodern choreographic therapeutic practices on the example of choreographers postmodern`s period, as well as on the example of the activities of Ukrainian choreographers. The central figure of the analysis is the American choreographer Anna Halprin. The paper uses methods of comparative analysis, a survey of Ukrainian choreographers: Viktor Ruban and Mykyta Kravchenko. In the postmodern period due to choreographic therapeutic practices, the vision of choreography changes. Since this therapeutic approach in the direction of choreography highlights not the aesthetic aspects of movement, but the therapeutic ones. At the same time, choreographic therapy allows each person to find their own style of movement, which allows them to increase the level of self-awareness and sense of their own body. Such changes in the vision of choreography occurred during the general transformations in art that took place during the postmodern period, when they began to actively apply ideas that focused on the process of creation itself, and not on its result.

The first section analyzes the features of the functions of biomechanics of movement through the basic technique of kinesiology science, the application of the technique of choreographic practices: «Bartenieff Practice», «Body mind centering». Postmodern choreographic therapeutic practices combine elements of motor therapy with the system of emotions, as well as psychokinetic visualization. They use movement as a tool to reduce stress, develop emotional consciousness, and improve mental and physical health. The second section analyzes the activity of motor methods of the American choreographer Anna Halprin. The third section is based on practical studies of the application of choreographic therapeutic practices in Ukraine.

Keywords: postmodern choreographic therapeutic practices, postmodern dance, Anna Halprin techniques, art-therapeutic projects

Вступ

Міркуючи над темою танцетерапії, я згадала про перші дні повномасштабного вторгнення в Україні 2022 року та мій досвід танцетерапії. Я дуже переживала та не могла носити в собі ці переживання. Свої переживання я старалась нотувати, замальовувати та проживати їх через написання музики, через рух. Я старалась протанцювати те, що відчувала та все, що мені боліло на душі. Саме вправа «Зростання дерева» української хореографки Марії Бакало з проєкту «Слухай тілом» була для мене інструментом терапії. Я практикувала вправу після повітряної тривоги. Оскільки я відчувала стрес та переживання. Після цієї практики мені ставало легше фізично та морально. Для мене імпровізація в русі також відіграє роль терапії на заняттях контактної імпровізації. На початку війни я брала участь в джемі з контактної імпровізації. Перед заняттям я могла зайти в зал закритою в собі та з відчуттям легкої тривоги. Але під час руху, я пропрацювала затиски в тілі та пропрацювала через рух свій страх втратити рідних, які на той момент знаходились в окупованому місті Енергодар.

Актуальність теми полягає у тому, що сучасні хореографічні терапевтичні практики застосовують на практиці хореографи періоду постмодерн. Цей період відіграє важливу роль у розвитку техніках руху хореографічних практик на сьогодні. В Україні практикують сучасні хореографічні практики, які є актуальними в теперішньому часі та доступними не тільки для професійних хореографів/танцівників, але й для непрофесіоналів, людей з руховими особливостями. На прикладі проєкту «Art therapy force» можна побачити як саме сучасні хореографічні терапевтичні практики виконують терапевтичну роль. Завдяки практикам можливо відновити ресурсний стан, можливо досягти розслаблення та зняття м'язових затисків.

На мою думку, ці практики виконують роль інструмента для підвищення тілесної свідомості та досягнення цілісної особистості.

Моїми дослідницькими питаннями є наступні: як працює терапія сучасного танцю через сучасні хореографічні практики? Як танець впливає на об'єкта дії через хореографічні практики? Як працює ритуал в танці? (на прикладі Анни Халпрін). Як саме використовують хореографічні терапевтичні практики в Україні? На чому базуються хореографічні терапевтичні практики в Україні?

Гіпотеза, яку я підтверджую або спростую в кінці роботи, звучить так: хореографічні терапевтичні практики можуть бути інструментом зцілення, оскільки вони виконують терапевтичну функцію. Завдяки хореографічним терапевтичним практикам можливо оволодіти процесом емоційно-психічної саморегуляції.

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної літератури. Перший розділ «Базові терапевтичні хореографічні практики в період постмодерну», другий розділ «Інноваційні підходи до танцю: аналіз методів та технік Анни Халпрін в контексті хореографічних терапевтичних практик», третій розділ «Застосування та функціонування терапевтичних практик в Україні».

Методами цієї роботи є аналіз наявних проєктів («Art therapy force»), аналіз хореографічних терапевтичних практик, моє включене спостереження, а також аналіз інтерв'ю з хореографами. Аналізуючи інтерв'ю, я шукатиму відповіді на свої дослідницькі питання, аргументи на підтвердження чи спростування гіпотези.

РОЗДІЛ I. Базові терапевтичні хореографічні практики в період постмодерну

1.1. Кінезіологія танцю: дослідження біомеханіки тіла через кінезіологію

Для дослідження теми «Сучасні хореографічні терапевтичні практики на прикладі діяльності Анни Халпрін», я вирішила ознайомитись з джерелами, в яких описується історія заснування терапевтичних хореографічних практик, а також особливості функцій застосувань практик в хореографії. Важливо зазначити, що існують різноманітні терапевтичні практики, які актуальні на сьогодні. Наприклад, система аналізу рухів Рудольфа Лабана під назвою «Лабанотація», техніка «Body work», метод Фельденкрайза та інші. Я вирішила дослідити саме ті практики, які використовувала в своїй діяльності американська хореографка Анна Халпрін. Також я аналізую та описую ті практики, які актуальні для українських хореографів. Важливо зазначити, що хореографи постмодерну здійснюють революцію та переосмислюють природу танцю, відмовляючись від традиційних основ танцю модерн. В книзі «Терпсихора в кросівках» американська історикиня та критикиня сучасного танцю Саллі Бейнс зазначила, що період відходу від традиційних форм танцю постмодерн тривав з 1960 до 1973 року. Авторка книги зазначила, що хореографи танцю постмодерн відходять від модерної парадигми саме через те, що мистецтво зазнало кризи та втратило для деяких хореографів актуальність в застосуванні техніки руху «модерн». Танець постмодерн лібералізував підхід до руху і тіла та композиції, а також став вважати танцем побутовий рух. Для танцю постмодерн характерний експерименталізм. Саме тому, хореографи постмодерну здійснюють революцію та переосмислюють природу танцю.

В період постмодерну також зростає інтерес до зцілювального потенціалу танцю. В цей період досліджують нову функцію танцю, який в подальшому

відіграє важливу роль в розвитку танцетерапії. Для того, щоб пізнати природу функцій терапевтичних хореографічних практик, я вирішила ознайомитись з біомеханікою руху людського тіла через науку під назвою «кінезіологія». Я опрацювала деякі розділи книги «Кінезіологія танцю: колективна монографія» за редакцією О. А. Плахотнюка, в якій українські професійні хореографи проаналізували та описали кінезіологію танцю, танцювальний рух, напрямки арт-терапії засобами хореографічного мистецтва. В розділі «Кінезіологія танцю як науково-практична складова хореографічного мистецтва» Олександр Плахотнюк — український доцент кафедри режисури та хореографії описав історію кінезіології та кінезіологічних вправ, які використовують в методиках сучасної хореографії. Автор зазначив, що кінезіологія розвинулась в 60-х роках 20-го століття та її засновником вважають американського лікаря Джорджа Гургхардта. В розділі зазначено, що кінезіологія досліджує м'язовий рух людини. Завдяки кінезіології можливо з'ясувати причини м'язового стресу, при виконанні танцювального навантаження та причини хронічної втоми танцівника. Також кінезіологія займається вивченням і аналізом рухових процесів в людському організмі, включаючи розуміння механізмів руху та психофізіологічних аспектів. На мою думку, кінезіологія та танцетерапія можуть взаємодіяти між собою, щоб забезпечити ефективну та безпечну практику танцювальної та рухової терапії. Тобто, досліджуючи фізіологію та біомеханіку руху, можливо пізнати природу руху та завдяки цьому розробити нові рухові практики. Також можлива ефективна регуляція власних рухів завдяки кінестетичному досвіду.

В розділі «Соматичні практики та кінезіологія в процесі навчання контемпорарі» Наталія Чілікіна, зазначила, що на сьогодні проаналізовано впровадження соматичних практик та кінезіології в хореографічну освіту та доведено необхідність використання соматичного підходу у процесі навчання сучасному танцю (contemporary dance). Наталія Чілікіна

— старша викладачка кафедри сучасної хореографії Харківської державної академії культури. В розділі Наталія акцентує увагу на тому, що на сьогодні кінезіологія активно застосовується в сучасній хореографії в Україні та в інших країнах.

Використання соматичних практик та кінезіологічних вправ у сучасному хореографічному навчанні є прикладом таких підходів, що відображають назрілу якісну зміну ставлення людини до тіла.

«Сучасний танець, стає способом невербального, пластичного «осмислення», «поворотом» до тіла та до тілесного, тактильного сприйняття світу, до того ж мистецтво хореографії допомагає вирішувати не безліч завдань, що сприяють здоров'ю.»¹

На мою думку, завдяки кінезіологічним вправам, хореографи переосмислили природу танцю та соматичних практик. Завдяки цим вправам, практикуючи ближче знайомиться зі своїм тілом через рух. Авторка також проаналізувала соматичні практики на прикладі «втілення» (ориг. «embodiment»). В джерелі зазначено також, що соматичні практики називають саме тілесні практики, які мають терапевтичну функцію, оскільки здатні зцілювати травму та покращувати самопочуття практикуючого.

Сучасне впровадження соматичних практик у хореографічну освіту відбувалося та відбувається не тільки завдяки практичним заняттям із соматичних дисциплін, а й шляхом інтегрування в танцювальні практики і соматичних принципів, таких як «мудрість тіла-розуму, ідеї сполучності та дихання». Подібну взаємодію називають соматичним навчанням.²

Подібна ідея щодо взаємодії тіла та розуму є основою практики рухової терапії під назвою «Body Mind Centering» про яку напишу в цьому розділі пізніше. Наталія Чілікіна зазначила, що застосування уявного образу як психологічної активності лежить в основі багатьох соматичних практик,

¹ За заг. Ред. О. А. Плахотнюка - «Кінезіологія танцю: Колективна монографія»/ Львів: СПОЛОМ, 2020. – 244 с. С.19

² Так само. С. 19

оскільки візуалізація є потужним інструментом у з'єднанні процесів розуму та тіла в момент програмування «коректної» (планованої) дії без надмірних виснажливих для тіла фізичних вправ.

«Соматичний підхід надає особливого значення сенсорному усвідомленню, а не рухомій дії. У процесі навчання можливість досліджувати (проаналізувати) та зрозуміти значення внутрішніх відчуттів, стимулює «сенсорне управління». Сенсорне управління підвищує рухову автономію/самоуправління, як здатність до самоорганізації руху зсередини...».³

Тобто, при заняттях соматичним підходом, більший акцент робиться на тому, щоб усвідомити інформацію, яку тіло отримує зі свого оточення за допомогою сенсорів, таких як зір, слух, дотик тощо. Це включає усвідомлення різних відчуттів в тілі, таких як напруга, розслаблення. Авторка зазначила, що у порівнянні з руховою дією, соматичний підхід не зосереджується на конкретних рухах чи вправах, які виконуються, а звертає увагу на процес самого усвідомлення тіла і сприйняття його різноманітних сенсорних відчуттів. На мою думку, сенсорне усвідомлення тіла є важливим аспектом соматичного підходу, оскільки воно може допомогти покращити взаємодію між тілом та розумом, збільшити свідомість про власне тіло та покращити самовідчуття. Авторка також зазначила, що в сучасному танці «contemporary», хореографи досліджують внутрішній рух, завдяки використанню уяви, візуалізації різних частин тіла та формування його образу. Наталія наводить приклад з уявленням образу водоспаду. Тобто, уявляючи водоспад, людина може відобразити тілом ритм руху водоспаду. На мою думку, завдяки практиці подібним вправам, людина здатна розвинути уяву та виховати тілесну свідомість.

В розділі «Соматичні практики та кінезіологія в процесі навчання контемпорарі» Наталія Чілікіна зазначила, що існує також ефективний метод Фельденкрайза, який застосовують в українській школі сучасної

³ Так само. С.24

хореографії (контемпорарі) під назвою «Тотем». Як зазначено в джерелі М. Фельденкрайза «Мистецтво Руху», метод Фельденкрайза - це соматичний метод, що базується на розвитку свідомого сприйняття руху. Відомо, що цей метод був створений ізраїльським учеником Моше Фельденкрайзом. Використовується як засіб для поліпшення рухової координації, зниження болю в м'язах і суглобах, покращення фізичного і психічного здоров'я. Основною ідеєю методу Фельденкрайза є розуміння того, що рухи людини відображають не тільки її фізичний стан, але і її емоційний та психологічний стан. Авторка розділу зазначила: «Комплекс вправ і загалом кінезіологічні методики допомагають, знімаючи стресову напругу (входження в процес виконання програми та вихід з неї), підвищувати адаптивні ресурси організму, його стійкість до навантажень».⁴ Тобто, при використанні цього методу терапевти сприяють покращенню сприйняття руху, що дозволяє практикуючому змінити погляд на своє тіло і стати більш усвідомленим щодо своїх рухів. Важливо зазначити, що метод Фельденкрайза застосовують у сучасній хореографії як один із способів розвитку тіла та розширення рухових можливостей танцівника. Використання цього методу допомагає танцівникам стати більш свідомими щодо свого тіла та рухів, а також розвиває їхню координацію, баланс та гнучкість.

Опрацювавши ці розділи книги, можна зробити висновок, що в сучасному танці ресурсозберігаючі кінезіологічні вправи відіграють роль інструмента, завдяки якому можна дослідити більш ефективно власний рух, розвинути тілесне усвідомлення. Тобто завдяки хореографічним терапевтичним вправам можливо оволодіти процесом емоційно-психічної саморегуляції. На мою думку, сучасний танець розвиває критичне мислення практикуючого, адже в сучасному танці присутня імпровізація, а не

⁴ Так само. С.24

використання заучування танцювальних елементів хореографії. Сучасні терапевтичні рухові практики є важливим інструментом для хореографа, оскільки вони дозволяють ефективно працювати з рухом та енергією тіла, а також сприяють розвитку свідомості про власне тіло та його можливості.

1.2 Хореографічна практика «Основи Бартенієфф»

Однією з важливих сучасних хореографічних практик, є практика розроблена німецькою танцівницею Імгранд Бартенієфф. Її також називають піонеркою у галузі танцювально-рухової терапії. Я опрацювала статтю під назвою «Основи Бартенієфф: аналітичний підхід до педагогіки сучасного танцю» Ольги Хендрик. Авторка статті є кандидаткою педагогічних наук, старшею викладачкою кафедри сучасної та бальної хореографії Харківської державної академії культури. Ольга Хендрик проаналізувала в статті систему рухів німецької танцівниці Імгранд Бартенієфф. В статті визначено, що основи Бартенієфф є соматичною дисципліною, яка досліджує процес формування нових нервово-м'язових зв'язків, які під час фізичної активності впливають на емоційне й тілесне самопочуття.

Обґрунтовано, що рух ініціює та змінює емоційні почуття, тому зміна елементів руху (нервово-м'язового малюнка в тілі, зусиль, форми, простору) створює різні настрої та динамічні висловлювання. Це демонструє можливість побудови індивідуальної якості руху, особистої художньої манери виконання та навіть власної хореографічної мови в процесі опанування сучасного танцю за Основами Бартенієфф.⁵ Тобто, в практиці Імгранд Бартенієфф рух взаємопов'язаний з емоціями. Ця практика використовує рухові експерименти та імпровізаційні завдання, для того щоб допомогти людям досліджувати своє тіло та рух, що може допомогти відновити зв'язок зі своїми емоціями та почуттями. В статті

⁵ О. Хендрик «Основи Бартенієфф: аналітичний підхід до педагогіки сучасного танцю»/ Актуальні питання гуманітарних наук. Вип 28, том 4, 2020 С.223

зазначено, що основи Бартенієфф – це розширення системи аналізу рухів Рудольфа Лабана з позицій кінезіологічного функціонування тіла. Важливо зазначити, що в 1925 році Імгранд почала навчання в хореографа Рудольфа Лабана. В статті також було зазначено, що в 1965 році Імгранд разом із колегами створила першу навчальну програму «Зусилля/Форма» (ориг. «Effort/Shape») у «Бюро нотного танцю» (ориг. «Dance Notation Bureau») в Нью-Йорку. Перша сертифікаційна програма з вивчення руху Лабана, суміш теорії руху Лабана та підходу Бартенієфф, відбулася в 1973 році. Ця поглиблена програма для випускників пропонувала звання «сертифікований аналітик руху» (ориг. «Certified Movement Analyst»). Програма з роками набула міжнародного авторитету. В 1980-му році був опублікований текст Імгранд Бартенієфф під назвою «Рух тіла: боротьба з навколишнім середовищем» (ориг. «Body Movement: Coping with the Environment»). На сьогодні учні Імгранд Бартенієфф продовжують її роботу в дедалі ширшому застосуванні.

Зазначу також про її вчителя, який вплинув на створення хореографічного методу Імгранд. Рудольф фон Лабан — танцівник та хореограф, основоположник «кінематографії» (система нотації рухів тіла). Також його методи танцю називають революційним, оскільки він використовував імпровізацію, а замість музики використовував звуки або тишу під час рухової практики. Він створив систему позначення руху, відому як «Лабанотація», та розробив теорію зусиль.

Теорія Лабана стверджує, що зусилля включають різні якості руху, які можна представити чотирма елементами. Кожен елемент має два протилежні характеристики: час (швидкість / стійкість), вага (сила / легкість), простір (прямий / непрямої) і потік (обмежений / вільний). Практика ВФ вимагає використання глибоких м'язів, контролю дихання для збільшення сили та потоку руху, чіткої просторової орієнтації, тобто усвідомлення того, де ініціюється рух у тілі, як він послідовно проходить від однієї частини тіла до іншої. Вона зміцнює внутрішнє здоров'я організму як у повсякденному житті, так і у висококваліфікованому русі. Саме тому система «LMA-BF»

використовується як практика фізіологічної та емоційної корекції і реабілітації в медицині, спорті, психології (танцювально-рухова терапія), безумовно, у світовому сучасному хореографічному мистецтві як унікальний підхід до розуміння руху й шляху до творчості.⁶

Тобто, завдяки цій соматичній практиці можливо дослідити процес формування нервово-м'язових зв'язків, які під час фізичної активності впливають на рух.

І. Бартенієфф визначила такі загальні тілесні зв'язки: – зв'язок з диханням (як клітинне, так і легеневе дихання, що впливає на виразність руху); – центрально-дистальний зв'язок (пупкове випромінювання, включаючи основну пульсацію); зв'язок «голова – хвіст» (спінальний зв'язок, що лежить в основі ротового та передспінального); – зв'язок «верхній – нижній» (гомологічне); – зв'язок «половина тіла» (гомолатеральна); – крос-боковий або перехресний зв'язок (контра-бічна) на емоційне й тілесне самовідчуття. На мою думку, завдяки розумінню функціонування та взаємодії тілесних зв'язків, можливо дослідити краще своє тіло та навчитись самовираженню через рух.⁷

Авторка статті також більш детально описала техніку І. Бартенієфф.

І. Бартенієфф розробила вправи, в яких досліджуються основні рухові концепції тіла. З часом вони отримали назву «Базова шістка»: 1) ліфти (підтяжка) стегна (досліджує згинання та розгинання стегна, а також ритм руху таза-стегна); 2) сагітально-тазове зміщення (досліджує зміщення вперед/назад у просторі з акцентом на використання основної підтримки та з'єднання підколінного сухожилля); 3) латеральне тазове зрушення (досліджує поперечні зміщення ваги з акцентом на використання ланцюга аддукторів (внутрішньої ноги) нижньої частини тіла); 4) половина тіла (досліджує рухливість з одного боку, а стабілізується з іншого боку); 5) діагональ до колінного суглоба (досліджує поступове зустрічне обертання хребта, обертання стегнових суглобів і діагональний малюнок через тулуб); 6) кола рук (вивчають для лопатки плечові ритми, градуйоване обертання плечових суглобів і відстеження руху очей).⁸

⁶ Так само. 225

⁷ **Bartenieff, 1980: 25–35; Hackney, 2000: 45** Hackney P. Making Connections: Total Body Integration through Bartenieff Fundamentals. Routledge. P. 219

⁸ Bartenieff, 1980: 13–24; Whittier, 2013: p 7–8; Hackney, 2000).

Таким чином, рухова практика «Основи І. Бартенієфф» є одним із фундаментальних напрямів соматичних практик. Також ця практика може використовуватися як окрема форма терапії або як доповнення до інших терапевтичних методів. Завдяки практиці можна допомогти підвищити свідомість про власне тіло, поліпшити координацію рухів та розвинути творчі здібності.

1.3 Хореографічна практика «Body-Mind Centering»

Я також дослідила статтю під назвою «Вступ до центрування тіла та розуму» (ориг. «An introduction to body-mind centering»), в якій описується система руху «Body-Mind Centering». Цю систему руху заснувала Бонні Бейнбрідж Коен — американська художниця руху, дослідниця, педагог і терапевт. Її робота вплинула на сфери роботи з тілом, руху, танців, йоги, психотерапії тіла. У 1973 році вона заснувала школу під назвою «The School for BodyMind Centering». На початку статті авторка пише про взаємозв'язок тіла та розуму в русі.

«Дослідження розуму — це дослідження наших думок, почуттів, енергії, душі, духу. Завдяки цій подорожі ми йдемо до розуміння про те, як розум виражається через тіло в русі. У природі є щось, що формує патерни. Ми, як частина природи, теж формуємо патерни.»⁹

На думку Бонні, наше тіло рухається так само, як і наш розум. Тобто якості будь-якого руху є проявом розуму, виражаючись через тіло в цей момент. Зміни рухових якостей свідчать про те, що розум має зміщений фокус в тілі. Досліджуючи тіло та розум через рух авторка зробила висновок, що рух

⁹ Bonnie Bainbridge Cohen «Body mind centering»/ published by Contact Editions, Northampton, MA, 2012. – 10p. «The explorer is the mind — our thoughts, feelings, energy, soul, and spirit. Through this journey we are led to an understanding of how the mind is expressed through the body in movement. There is something in nature that forms patterns. We, as part of nature, also form patterns).». С.1 (авт.пер.)

може бути способом спостереження за виразами розуму через тіло. Також рух може бути способом вплинути на зміни у відносинах тіла та розуму.

Авторка зазначила: «У практиці «Body-mind centering» процес «центрування» — це процес балансування, а не місце прибуття. Це балансування засноване на діалозі, і діалог ґрунтується на досвіді.»¹⁰

Я погоджуюсь з тим, що неможливо відділити фізичний стан людини від психологічного від психологічного, оскільки розум з тілом взаємопов'язані. Бонні Бейнбрідж Коен досліджує свою практику також через кінезіологію та кінестетичний досвід, про які я писала в першому розділі.

Я використовую це слово «соматизація», щоб безпосередньо залучити кінестетичний досвід, на відміну від «візуалізації», яка використовує візуальні образи, щоб викликати кінестетичний досвід. Через соматизацію клітини тіла інформують мозок, а мозок інформує клітини.¹¹

Тобто, в цій практиці рухові патерни можуть відображати емоційний стан людини, а зміна рухових патернів може допомогти змінити емоційний стан. Мозок з тілом взаємопов'язані в процесі руху. Відомо, що практика Бонні використовується у реабілітаційних програмах для людей з різними порушеннями рухової системи та неврологічними захворюваннями. Практика «Body-Mind Centering» допомагає танцівникам зосередитися на своєму диханні та ритмі своїх рухів, що дозволяє їм більш точно виконувати складні технічні елементи. Також практика діє терапевтично на різних рівнях. Вона допомагає зняти напругу в м'язах і сприяє розвитку гнучкості тіла. На мою думку, практика підвищує свідомість про тіло та дозволяє зрозуміти його функції, можливості. Завдяки практиці можливо поліпшити координацію рухів і знизити ризик травм під час занять спортом або

¹⁰ Так само. «In VMCTM, 'centering' is a process of balancing, not a place of arrival. This balancing is based on dialogue, and the dialogue is based on experience». С.1 (авт.пер.)

¹¹ Так само. «I use this word 'somatization' to engage the kinesthetic experience directly, in contrast to 'visualization' which utilizes visual imagery to evoke a kinesthetic experience. Through somatization the body cells are informing the brain as well as the brain informing the cells». С.1 (авт.пер.)

танцями.

Підсумовуючи цей розділ, можна ствердити, що в хореографічних терапевтичних практиках, кінезіологія використовується для дослідження біомеханіки руху, для розуміння та поліпшення рухових навичок, для ефективного функціонування терапевтичних практик. Основні сучасні хореографічні терапевтичні практики виконують функцію для покращення фізичного, емоційного здоров'я. Також хореографічні терапевтичні практики відіграють роль інструмента, який допомагає розуміти та досліджувати рух в контексті його відносин з оточуючим середовищем.

РОЗДІЛ II. Інноваційні підходи до танцю: аналіз методів та технік Анни Халпрін в контексті хореографічних терапевтичних практик

2.1 Трансформаційний танець Анни Халпрін

Я ознайомилась з джерелами, в яких описується історія та практика танцетерапії на прикладі Анни Халпрін. Опрацювала деякі розділи книги «Рух назустріч життю: п'ять десятиліть трансформаційного танцю» (ориг. «Moving toward life. Five decades of transformational dance»). Проаналізувала розділ «The Halprin Life/Art Process: Theory, History, and Practice», «Moving Toward Life: A Dance Series for People Challenging Life-Threatening Illness (1994)». Також опрацювала два підрозділи: «Земля біжить» з кола Землі» (1978) (ориг. «The Earth Run» from Circle the Earth (1978)») та Circle the Earth: A Philosophy (1986). В цих підрозділах Анна детально описала аналіз перформансу. В книзі наведені теорії та практики Халпрін. Також описані інтерв'ю з Анною Халпрін про методи, функції техніки хореографії Анни.

Анну Халпрін називають піонеркою танцю постмодерн. На початку 1940-х років американська хореографка досліджувала кінезіологію, мистецтво імпровізації та анатомію в університеті Вісконсіна, навчаючись хореографії в американської хореографки Маргарет Х'Даблер. Маргарет в своїх хореографічних вправах практикувала ідеї природнього руху тіла. На її заняттях хореографії вона навчала учнів висловлювати власні ідеї та почуття через рух. Її ідеї вплинули на техніку руху та бачення хореографії Анни Халпрін. На початку 1960-х років Анна працювала на Західному узбережжі США. На своїх заняттях хореографка експериментувала з технікою імпровізації, з повторенням певних рухів в різному темпі, досліджуючи глибину людської тілесної уяви.

Її учнями та ученицями були відомі хореографки/и: Івонн Райнер, Тріша Браун, Роберт Морріс, Сімон Форті. Анна Халпрін використовувала ідеї гештальт - терапії та тілесно орієнтованої терапії. Також аналізувала зміни стану свідомості практикуючих творчого процесу. Відомо, що гештальт-терапія є одним з напрямів психотерапії, спрямована на роботу з почуттями і переживаннями для кращого розуміння переживань та задоволення потреб задля здорової особистості. Зазначу, що хореографічні практики Анни Халпрін аналізував її чоловік архітектор Лоуренс Халпрін. Важливо зазначити, що Анна Халпрін займалась хореографією не тільки з професійними хореографами, а також з новачками-аматорами, з практикуючими танець не регулярно. На мою думку, доступність та відкритість для аматорів зі сторони хореографічних практиків є важливою для розвитку самих практик, оскільки таким чином розширюється поле методів викладання та дослідження техніки танцю.

Важливо зазначити, що Анна Халпрін до 1972 року досліджувала техніки руху хореографії постмодерн з метою дослідження руху та природи танцю. В 1972 році для Анни стається переломний момент в житті. Лікарі діагностували в неї рак кишечника. Для того, щоб вилікуватись, вона експериментує з рухом та з танцем. Окрім танцю, важливу роль інструмента для зцілення відіграла психокінетична візуалізація тіла, намальованого Анною Халпрін. В розділі «Мій досвід раку» (ориг.«My Experience of Cancer») Анна детально описує історію зцілення.

На момент встановлення діагнозу, я вивчала можливість використання зображення як спосіб створення цього посилення повідомлення мого тіла. Я виявила, що цього недостатньо: створювати образи в уяві; Я хотіла, щоб люди самі малювали образи, розмірковували над ними та почали фізично вивчати мову цих зображень. Це процес

підключення до наших внутрішніх образів включав «танцювальні» образи, що виринали з несвідомого як ще один спосіб з'єднання розума і тіла.¹²

Анна Халпрін намалювала круглу кулю в області таза. Вона зазначила, що куля символізувала образ ембріона, який для неї означає початок чогось нового. Вона спробувала протанцювати намальований образ, але у неї не вийшло, тому що вона відчула блоки в тілі під час руху. Анна не до кінця зрозуміла про що її малюнок та чому вона не може протанцювати намальоване. Тоді вона звернулась до лікаря та попросила оглянути саме те місце, де вона намалювала кулю. Лікар діагностував рак. Їй зробили операцію, але після відновлення операції вона не повністю відновилась фізично. Анна почала досліджувати як процес візуальної мови пов'язаний зі здоров'ям тілесним. Хореографка зрозуміла, що потрібно особисто пережити відображення малюнку через рух. Вона зробила експеримент: попросила намалювати учнів їхні автопортрети. Багато її учнів намалювали тварин, дерева, воду. Анна зрозуміла, що учні відображають те, з чим себе асоціюють. Автопортрети наштовхнули її на думку цілісності людини з природою. Анна спробувала намалювати автопортрет. Вона намалювала молоду, здорову дівчину, сповнену життєвої сили. Вона зрозуміла, що не зможе протанцювати зображення, адже воно не відповідає її внутрішньому стану. Тому вона перегорнула полотно та експресивно намалювала на зворотній стороні образ свого тіла в темних кольорах. Тоді хореографка вирішила протанцювати намальований образ при запрошених глядачах. Під

¹² Anna Halprin «Moving toward life. Five decades of transformational dance»/ Wesleyan University Press; Illustrated edition (October 15, 1995). – 298p. «Understanding the connection of movements with feelings is easy enough, but understanding how the mind works in relation to the body isn't as simple. At the time of my diagnosis, I was exploring the use of imagery as a way of making that link. I found it wasn't enough to create images in the mind's eye; I wanted people to draw their own images, reflect upon them, and begin to learn physically the language of these images. This process of connecting with our internal imagery involved "dancing" the images that welled up from the unconscious as another way of connecting the mind and the body C.65 (авт.пер.)

час цього ритуалу, вона видавала крики, говорила якісь незрозумілі фрази. За словами Анни Халпрін, вона відчувала певну трансформацію в тілі під час ритуалу.

Коли я танцювала цей образ, я уявляла, що моє дихання - це вода, і що моє рухи протікали через моє тіло так само, як протікала вода. Я уявляла, що вода очищає мене. Переді мною був образ води каскадом над горами, біля мого будинку. Вода потекла через мене і на безмежні простори моря, забрала з потоком мою хворобу. Я вважаю, що я відчула сили природи як вони відображаються на моєму тілі, що дало мені глибоке відчуття реального зв'язку між моїм тілом і навколишнім світом.¹³

Після цього процесу Анна благополучно відновила та розробила власну форму терапевтичного танцю «Рухові ритуали». У 1981 Анна продовжує викладати учням нові методи ритуального руху. Ці ритуали склалися зі спонтанних рухів, які допомагали їй підтримувати зв'язок зі своїм тілом та емоціями. Вона почала експериментувати з рухом та використовувала різноманітні практики: йогу, техніки китайського бойового мистецтва «Тай чі» та імпровізаційні рухові техніки, щоб допомогти своєму тілу і розуму відновитись. Орім того, Анна використовувала танець, щоб знайти спосіб вираження її емоцій та почуттів через рух. В подальшому Анна практикує танець для життя та зцілення здоров'я з іншими людьми у форматі перформансів, про які я зазначу пізніше в цьому розділі. На думку Анни Халпрін, в кожній клітині тіла людини вбудований механізм екологічного (природнього) самоцілення. Вона вважає, що важливо навчитися запускати цей механізм. Зазначу, що Анна до 1972 року також підіймає важливі теми в своїх хореографічних постановках. В розділі також було зазначено, що з кінця 1960-х років Анна працювала з мультикультурними групами спеціально для боротьби з расовою і етнічною напруженістю

¹³ Так само. С.67 (авт.пер.)

(дискримінацією). У 1980-х і 90-х роках Анна працювала з чоловіками і жінками, які кинули виклик хворобам «ВІЛ/СНІДу» та раку. На мою думку, Анна одна з перших хореографок, використовує рухові практики для зцілення від «ВІЛ» та «СНІДу». Її перші лабораторні імпрровізацій можна назвати рушійною силою для переосмислення хореографічних практик інших хореографів та практикуючих в полі танцю постмодерн.

2.2. Нова парадигма бачення танцю Анни Халпрін

В розділі під назвою «Три декади трансформаційного танцю в інтерв'ю з Ненсі Старк Смітт» (ориг. «Three Decades of Transformative Dance Interview by Nancy Stark Smith»), авторка протранскрибувала інтерв'ю американської хореографкою на ім'я Ненсі старк Сміт з Анною Халпрін. В даному інтерв'ю хореографки підняли соціально-політичні питання розвитку хореографії, які були актуальні в період 1950-х та 60-х років. Зазначу, що в 60-х роках постмодерні хореографи використовували рух, щоб протистояти конформізму та статусу-кво, яке панувало в танцювальній сфері. Вони зверталися до експериментів з рухом та створювали неочікувані імпрровізаційні рухи, щоб викликати у глядачів нові враження та думки.

«Я думаю, що період кінця 50-х і до середини 60-х років - це дуже важливий час у мистецтві для вирішення одного з найбільш поширених питань в часі антизаконоості, який призвів до руху хіпі.. Хоча ми робили щось нове аби протидіяли загальним цінностям. Насправді ми намагалися знайти те, що є автентичним, що є справжнім, на відміну від того, що було конформізмом того часу.»¹⁴

В інтерв'ю Ненсі Старк Смітт запитала Анну чому вона кидає виклик традиційному танцю. Анна згадала американську хореографку танцю модерн Марту Грем, зазначила неактуальність техніки руку танцю періоду модерн. Це була основна причина переосмислення техніки руху, яка відбулась в хореографії постмодерн. В інтерв'ю з Ненсі Анна зазначила, що

¹⁴ Так само. С.5

потрібно було знайти нові композиційні форми руху. Також вона згадала заняття з хореографкою Маргарет Х'Дублер, на яких Анну навчили дивитись на рух з точки зору анатомії та кінезіології з акцентом на творчість. Таким чином вона почала імпровізувати, дивитись на простір по іншому для того, щоб відійти від танцю модерн та бути однією з новаторів хореографії постмодерну. Для цього хореографка вносить нові методи бачення костюмів хореографії та нове бачення руху. В деяких постановках Анни Халпрін хореографи танцюють оголеними. Використання оголеності була прийнята як церемонія довіри за словами Анни.

Мені здалось, що ми робили щось дуже антизаконне в Нью-Йорку, коли ми почали знімати з себе одяг, і ми чули, як люди в залі шепочуть: «О, вони не зроблять цього... О боже мій... вони зробили це». І я бачила поліцейських на задньому подвір'ї. Перед «Парадами та змінами» ми робили інші види менших виступів, але це була перша велика повна постановка «Воркшопу танцівників».¹⁵

Анна Халпрін зазначала, що вона разом з учнями дивилась на рух з точки зору анатомії та кінезіології. На мою думку, оголеність в хореографії може виступати інструментом для дослідження тіла в русі та тілесних імпульсів, а також для дослідження кінезіології та анатомії. Але проблема в тому, що на той період оголеність в хореографії для глядачів була несподіваною для сприйняття та деякі глядачі критикували побачені перформанси. Мені здається, бунтівна реакція деяких глядачів могла бути цілком очікуваною на той період. Адже побачені перформанси були для аудиторії невідомі та незрозумілі інноваційним концептом. Очевидно, що новаторське нас лякає, оскільки воно невідомо нам та його варто пізнати, розкодувавши сенс, задум автора. Саме тому перформанси Анни Халпрін потребували певної адаптації, дослідження та розуміння зі сторони глядачів. Але цікаво те, що з темою оголеності також працювали в період модерну. Відома хореографка Ізідора Дункан. Ізідору вважають одною з найславніших танцюристок світу.

¹⁵ Так само. С.6 (авт.пер.)

Її танець називають вільним, натхненним грецьким мистецтвом. Вона працювала з такими нововведеннями: імпровізація, танець босоніж, відмова від традиційного балетного костюму, звернення до симфонічної та камерної музики. В книзі Марії Пастернакової «Українська жінка в хореографії», в розділі «Модерний мистецький танець» авторка зазначила, що в другій половині дев'ятнадцятого і на початку двадцятого століття розвивається нова доба у мистецькому світі Європи. Марія зазначає: «...появляються мистецькі індивідуальності, вони виповідають війну «академізмові», що став синонімом догматизму і закостенілості і всі вони шукають нових шляхів і засобів мистецького вияву.»¹⁶ На мою думку, ще в модерні здійснився важливий поворот для розвитку хореографії, який в подальшому вплине на розвиток хореографії постмодерну.

2.3 Взаємозв'язок емоційного інтелекту з природою руху

В книзі Анна зазначила, що танцюристи навчалися руху, не роблячи акценту на відчуттях та емоціях. Але на її думку рух пов'язаний з відчуттям, емоційним інтелектом природи людини. На початку створення її курсів, була відсутня певна система техніки руху для того, щоб подивитися та проаналізувати почуття які були створені в процесі руху. Тому не всі студенти Анни Халпрін мали уявлення про те, як розум функціонував по відношенню до руху або емоцій.

В період 60-х років Анна Халпрін в своїй навчальній програмі працювала над аспектами розвитку тіла, розуму, духу. Дані аспекти взаємопов'язані між собою. В хореографії постмодерн тіло, розум та дух функціонують одним цілим. На мою думку, хореографи під час танцю досліджують власні імпульси тіла через рух, розум та дух. Адже під час руху, танцівник може

¹⁶ М.Пастернакова «Українська жінка в хореографії» /накладом союзу українок Канади з Фондації ім. Наталії Кобринської. Опубліковано ВінніМ.Пастернакова "Українськапег, 1963. – 216с. С. 91

поставити для себе якісь завдання на сприйняття простору, сприйняття часу, проживання ситуації в моменті. Завдяки руху та дослідженню імпульсів тіла, хореограф також працює з емоційним інтелектом. В той час дух оживляє рух. Ці три аспекти взаємопов'язані. Саме тому хореографія може зцілювати людину. На мою думку, що людина рухаючись в просторі, здатна протанцювати свої переживання та закрити гештальт (образ). Можливо деколи цей процес відбувається несвідомо. Анна Халпрін зазначала, що важливо проживати рух, пов'язувати його з відчуттями та емоціями. Я погоджуюсь з Анною та вважаю, що терапія працює саме тоді, коли ми проживаємо певні переживання ситуацій, емоцій в русі.

2.4 Нові методики руху Фріца Перлза та Анни Халпрін

Важливо зазначити щодо співпраці Анни Халпрін з Фріцем Перлзом, оскільки співпраця була дуже плідною і значущою для розвитку хореографії. Вони поєднали свої підходи та розробили новий напрямок в психотерапії який отримав назву «Терапія рухом і танцем». Цей підхід поєднує рухову діяльність з елементами терапії, спрямованої на підвищення самоусвідомлення людини. Фріц Перлз доповнив цей підхід своїми техніками терапії, зокрема, фокусуванням на емоційному стані.

В інтерв'ю з Ненсі Старк Смітт , Анна зазначила, що вона розробила разом з Фріцем Перлзом систему руху яка пов'язана з системою роботи емоцій. Фріц Перлз — німецький лікар-психіатр, а також він є основоположником гештальт-терапії. Додам також визначення: гештальт-терапія (нім. Gestalt - фігура, образ, цілісність, кшталт), -ї, ж. - лікування, яке зосереджується на спробах розширити усвідомлення людиною самого себе; методи гештальттерапії спрямовані на розвиток цілісного образу людини в п'яти сферах її життя – фізичний, емоційний, раціональний,

соціальний та духовний.¹⁷ Відомо те, що гештальт-терапія є наділеною екзистенційним змістом, що ґрунтується на процесах усвідомлення і контакту. Я подумала про те, що процеси усвідомлення і контакту відбуваються також під час контактної імпровізації та під час процесу інших хореографічних практик. Коли людина танцює, вона також може пропрацьовувати певні блоки та звільнитись від них. У взаємодії з іншим партнером або партнеркою під час танцю також відбуваються певні усвідомлення ким я є та хто поруч зі мною. Після практики танцю, практикуючий(а) може відрефлексувати та усвідомити прожитий досвід. Анна Халпрін в інтерв'ю зазначила про співпрацю з Фріцем.

Він працював спеціально з нашою компанією. ми мали цю систему для роботи з емоційним матеріалом, який виник також з образами. Це називається психокінетично-візуалізацією. Процес, який ми використовуємо зараз з людьми, що кидають виклик СНІДу та раку. Але ми розвинули це тоді.¹⁸

Як я зрозуміла, під час тілесних практик Анни Халпрін, відбувається процес психокінетичної візуалізації. Практикуючи рух, пропрацьовують пережиті емоції, а також працюють з образами.

Анна Халпрін також зазначила, що система руху, яку вони розробили разом з Фріцем, дозволяє пізнати повний спектр природного руху. Як я зазначала раніше, в танці постмодерну хореографи відмовляються від традиційного академічного танцю, розвиваючи в техніці руху природній рух. Відмовляючись від канонів, хореографи втілюють нові танцювально-пластичні засоби. Наприклад, учасники танцювальних практик Анни Халпрін, спочатку замальовують різні образи, а потім танцюють їх. Таким чином відбувається терапевтичний психокінетично-візуалізаційний процес.

¹⁷ Визначення зі словнику <https://slovnuk.ua/>

¹⁸ Джерело книга Халпрін. С.7 (авт.пер.)

Анна Халпрін зазначила, що для того щоб бути абсолютно автентичним в хореографічному мистецтві, потрібно було знайти свій спосіб руху, відчуття та мислення, які стануть новими інструментами.

Під час діалогу Анна зазначила про свій досвід зцілення від раку.

Як тоді, коли я захворіла на рак, і я хотіла вирішити цю проблему на рівні зцілення. Я повинна була мати відкритий словниковий запас. Звідки я знала що я збираюсь робити, поки не працювала з цим? Якби у мене була стилізація руху, воно би передбачалось. Я не могла отримати поза тим, що я вже знаю. Однією з переваг роботи з проблемами реального життя є те, що це можливо перетворювати. Ви працюєте з проблемою, тому що вона не вирішена, і через танець ми сподіваємось відкрити нові можливості.

І роблячи це, ви потрапляєте в інше місце з цією проблемою, і у

Ваше життя. Танець змінює танцюриста. Мета – створити зміни. Саме тоді ми почали використовувати слово «ритуал».».¹⁹

Тобто хореографка змінює свій погляд на танець: вона відходить від «танцю-розваги», «танцю-видовища», переходячи до функції «танець-терапія». Захворювання Анни Халпрін відкрило для неї новий спосіб бачення танцю. І це для неї було важливою зміною в житті. Хвороба також надихнула її вивільнити свої емоції через танець «Темна сторона» (ориг.«Darkside Dance»). Її пошуки зцілення надихнули навколишнє співтовариство. Разом із її донькою Дарією Халпрін в 1978 році вона стала співзасновницею «Інституту Тамальпи». Вони створили некомерційний дослідницький та освітній підрозділ майстерні танцюристів у Сан-Франциско, який пропонує навчання творчому процесу, що поєднує психологію, терапію тіла та освіту з танцями, мистецтвом та драматургією, як шлях до зцілення та вирішення соціальних конфліктів. Важливо зазначити, що цикли «RSVP» були розроблені Анною в тандемі з її чоловіком Лоуренсом Халпрін у 1950-х роках. Тоді вони разом вирішили створити практику для вільного танцю, яка базувалась на нестандартній хореографії. Цикли включають в себе ряд імпровізаційних практик, які

¹⁹ Так само. С.9 (авт.пер.)

використовують рух, звук, уяву для того, щоб допомогти практикуючим розблокувати в тілі затиски та виразити свої емоції через рух. Анна зазначила в інтерв'ю, що людина може відчувати речі інтуїтивно, але під час процесу практики руху в групі великої кількості людей, важче відчувати речі та бути інтуїтивно налаштованим та зрозумілим своїм рухом для когось.

В інтерв'ю Анна зазначила, що за допомогою циклів «RSVP» люди можуть ознайомитись з рухом з точки зору власного досвіду. Завдяки циклу «RSVP» можна подивитись та проаналізувати творчий процес чотирма різними способами. Розшифровується назва «Ресурси. Сценарій. Оцінка. Перформанс» (ориг. «Resources, Scores, Valuation, Performance»). Тобто цикл складається з чотирьох аспектів. Перший – «Ресурси»: ресурси практикуючого, які можна використати в процесі руху. Це фаза, де людина знаходить ресурси у своєму тілі та середовищі для руху та танцю. У цій фазі фокус на розширенні можливостей руху та виявленні нових способів експресії. Другий аспект називається «Сценарій» (ориг. «Scores») - це створення структури для хореографії. В цій фазі людина створює сценарій для свого танцю, визначає послідовність рухів та інші елементи. Тобто, інструкція до роботи, оцінювання процесу. Третій аспект під назвою «Оцінка» (ориг. «Valuation») стосується фази танцю, де людина оцінює та аналізує свої дії та відчуття. Вона може розглядати, як її рухи та танець відображають її ставлення до життя, своїх відносин тощо. Четверта фаза під назвою «Виконання» стосується фази, коли створена хореографія виконується в реальному часі перед глядачами або групою. Усі чотири елементи цих циклів взаємодіють, щоб допомогти людям розширювати свої можливості для творчої самореалізації та відкриття нових способів вираження себе через рух та танець. Усі чотири елементи цих циклів взаємодіють, щоб допомогти людям розширювати свої можливості для творчої самореалізації та відкриття нових способів вираження себе через

рух та танець. У 1987 році Анну Халпрін запросили до центру підтримки та для роботи з хворими на рак. Там вона проводила заняття з певною серією вправ на усвідомлення тіла через візуалізацію.

Також про досвід танцетерапії писала Дарія Халпрін - американська терапевтка соматичних мистецтв, донька Анни Халпрін. В своїй книзі «Виразне тіло в житті, мистецтві та в терапії» (ориг. «The Expressive Body in Life, Art, and Therapy»), Дарія описує свій досвід з використання танцю для зцілення, зокрема процесу, який вона називає «рівновага в дії». Цей процес включає в себе уважність до руху та емоційного стану, зосередженість на диханні та здійснення різних рухових практик. Вона також проводила рухові майстер-класи, які стали відомими під назвою «Процес життя\мистецтва» (ориг.«Life/Art Process»). Ці класи були спрямовані на допомогу людям у вираженні своїх почуттів через рух та танець та на збільшення свідомості щодо їх тіла та емоційного стану.

Розділ 2.5 Аналіз перформансів: «Планетарний танець» та «Коло Землі»

Перформанси Анни Халпрін спрямовані на стимулювання творчості, самовираження, розуміння і підтримку людських взаємозв'язків. Під час перформансів Анна Халпрін створює безпечний простір, в якому учасники можуть вільно виражати свої емоції та почуття через рух.

Для аналізу перформансу «Planetary Dance», я опрацювала документальний фільм «Documentary Film on Planetary Dance», в якому Анна розповідає про історію заснування танцю. Цей перформанс є масовим танцювальним заходом, який має на меті об'єднати людей для спільного вираження єдності, для гармонії з природою та планетою. Цей перформанс виступає як символічний акт єдності, мирного співробітництва та прагнення до змін у світі. У фільмі Халпрін зазначила, що під час створення хореографії планетарного танцю, на неї вплинули індіанські танці, особливо

використання повторення, яке відіграє медитативну функцію. Планетарний танець виконують на горі Тамалпаїс, в окрузі Марін (у штаті Каліфорнія) протягом тридцяти років. Цей танцювальний ритуал спільноти Анни Халпрін переріс у всесвітній рух. Також Анна зазначила, що ритуал був сотворений для певних змін місцевості та для вшанування трагічної події, яка сталась в окрузі Марін. Планетарний танець створився в 1981 році, коли серійний вбивця на прізвисько Трейлсайд Кілер тероризував округ Марін та вбив шість жінок. Приблизно в той же час Халпрін і її чоловік проводили серію воркшопів для місцевих. Воркшопи досліджували зв'язки між міфом, ритуалом, танцем та навколишнім середовищем. Халпрін помітила, що багато учасників зосереджували свої зображення на самій горі. Вона виявила, що багато людей були розлючені і хотіли повернути собі гору. Халпрін вирішила допомогти та створила планетарний танець. Група танцюристів, включаючи сім'ї з дітьми, піднялася на гору і здійснила ритуал в місцях, де були знайдені тіла жертв.

Для аналізу перформансу «Circle the Earth», я опрацювала відеозапис з перформансом «Circle the Earth» та опрацювала два підрозділи книги: «The Earth Run» from «Circle the Earth (1978)» та «Circle the Earth: A Philosophy (1986)», в яких авторка описала ідею перформансу, історію заснування. Коли я подивилась записаний перформанс, мені було цікаво розкодувати значення перформансу. Також цей перформанс є центральною складовою Планетарного танцю Анни Халпрін. Мета перформансу полягає у створенні спільнототворення та об'єднанні різних культур, етнічних груп та національностей через рух та танець. Також перформанс має за мету створити місце для спільної творчої експресії і виявлення особистих та колективних бачень ставлення до природи задля збереження гармонії світу. Перформанс пропагує ідеї взаєморозуміння та мир, залучає учасників до спільного творчого дослідження, під час якого вони відкривають нові способи сприйняття та взаємодії з навколишнім

середовищем та один з одним. На початку перформансу деякі виконавці стають на коліна. Виконавці рухаються доволі хаотично. У кожного учасника перформансу індивідуальний неповторний рух відносно один одного. Поступово перформери об'єднуються в пари та ходять по колу під акомпанимент барабанного соло. На сцені присутній проектор, на якому зображені різні пейзажі. Під час перформансу слайди з пейзажами змінюються. В розділі зазначили, що виконавці, перебуваючи на колінах, фокусуються на центрі простору, зосереджуються думками про Землю, її мешканців.

Кожен виконавець обирає, кому він/вона бажає присвятити свій біг. Це може бути людина, яку вони знають, група людей, тварина або рослина. Під час бігу виконавці викрикують: «Біжу для людей Південної Африки. Біжу для китів. Біжу для тропічних лісів. Біжу для моєї матері». Барабанщик грає соло. Один за одним, кожна людина присвячує свій біг і починає бігти проти годинникової стрілки в унісон з ритмом соло барабану. Між початком бігу кожної людини дозволяється інтервал часу. Поки коло бігунів утворюється, один з бігунів може повернутися в середину кола і змінити напрямок, створюючи менше коло бігунів, які рухаються за годинниковою стрілкою всередині більшого кола проти годинникової стрілки. Бігунам всередині зберігається ритм бігу, але вони рухаються з меншою швидкістю, зробивши коротші кроки. бігуни можуть стояти нерухомо, тримати ритм, бігти на місці, але залишатися зосередженими на темпі руху бігу. Як тільки багато людей приєдналися до бігу, розпочинається читання промови або вірша, які мають змістовне закликання до людства про дбайливе ставлення до Землі. Завершення бігу сигналізується раптовим зупиненням барабанного ритму. Ті, хто ще біжить, зупиняються та слухають наратора, а потім приєднуються до груп, які стоять біля чотирьох напрямків. Знаходячись на своїх місцях, всі виконують символічний жест торкання Землі будь-якою частиною тіла: руками, чолом, животом, грудьми, ногами. Потім настає трихвилинний період мовчання, гудіння або особистої молитви.²⁰

Анна Халпрін використовувала цей ритуальний перформанс для того, щоб закликати людей покращити стан природи. Також Анна Халпрін мала мету

²⁰ Так само. С.240 (авт.пер.)

об'єднати людей різних рас під час руху у перформансі, для того щоб люди різних культур мали порозуміння між собою. А також перформанс мав мету: створення міцних стосунків між різними країнами в світі. Анна зазначила, що у стародавні часи в традиційних культурах танець виконував функцію об'єднання людей, які мали певні виклики зі здоров'ям щодо свого існування. І тому виконували певні ритуальні танці, для того, щоб подолати виклики. На думку Анни Халпрін, учасники завдяки цьому перформансу оновлювались ресурсно, морально та фізично. Анна вважала, що ритуальні танці, рухові практики продовжують цикл життя та завдяки ритуальним танцям можливо бути духовно наповненим. Саме тому вона у перформансах піднімала питання на тему взаємодії рухових практик з екзистенційними питаннями та сенсами. Анна вірила, що танець був та є найважливішою мовою, яку люди знали. На її думку танець - магічна мова сили та мова духів. В інших перформансах Анна піднімає більш важливі соціальні проблеми. Вона також поставила хореографію ритуалу «Carry Me Home», який виконує група учасників з діагнозом ВІЛ. Таким чином танець допомагає учасникам подолати соціальну ізоляцію, пов'язану з хворобою. Опрацювавши цей розділ, можна зробити висновки, що перформанси Анна Халпрін є важливими, оскільки вони є інноваційними. Адже Анна була однією з перших хореографок, яка почала експериментувати з соціальними проблемами, питаннями через рухові практики та танцювальні ритуали. Вона розширила межі традиційного танцю, вводячи елементи імпровізації, вільного руху та особистої експресії. Її підхід був інноваційним і відчинив двері для нових форм і виразних можливостей у хореографії. Анна Халпрін стала піонеркою в галузі хореографічної терапії, де вона поєднала танець з психологією та терапевтичними практиками. Вона розуміла потужну взаємодію між рухом та емоціями людини і використовувала цю інтеграцію для покращення психічного та фізичного здоров'я людей. Вона підкреслювала важливість самовираження та особистісного розвитку через

танець і прагнула звільнити тіло від обмежень та стереотипів, дозволяючи кожному індивіду виразити свою унікальність.

РОЗДІЛ III. Застосування та функціонування терапевтичних практик в Україні

3.1 Проєкт «Art therapy force»

Мені також стало цікаво дослідити чи використовують хореографічні терапевтичні практики в Україні. Досліджуючи це питання, я взяла інтерв'ю в українського хореографа Віктора Рубана, який практикує хореографічні терапевтичні практики та працює в танцювально-руховому підході з 2007 року. Також Віктор співпрацює з українською асоціацією арт-терапевтів. Він є одним із співзасновників проєкту «Art therapy force», який функціонує з ціллю відновлення психоемоційного здоров'я практикуючих українців. Мені стало цікаво, як саме заснувався проєкт. Із розмови я дізналась, що «Art therapy force» реалізується громадською організацією «АРТ ДОТ» у співпраці з партнерами Хорватською мистецькою організацією та українськими партнерами. Віктор поділився історією заснування: «Все почалось з організації кемпу «Ukrainian artists camp», який відбувся в Хорватії в 2022 році у відповідь на повномасштабну війну в Україні.»²¹ Саме на події у форматі ретриту Віктор познайомився з професором музичних наук, Найджелом Осборном, який проводить заняття в «Art therapy force» в напрямку музичної терапії. В інтерв'ю Віктор зазначив щодо роботи: «Ми працюємо з тілом і ресурсами тілесності для відновлення і для підтримання інтегративного стану власного, використовуючи практики сучасного танцю, роботи з тілом, методи дослідження тілесності.»²² Віктор Рубан зазначив також, що працює в парі з Людмилою Мовою, яка є спеціалісткою з танцювально-рухової терапії. Вона також є керівницею центру психології руху і творчого

²¹ Інтерв'ю з Віктором Рубаном [Електронний ресурс].- Режим доступу: https://drive.google.com/file/d/1iR7wqybazk39sYai1j4Q9g7_e60bQrG0/view?usp=drive_link (3:40)

²² Так само. [Електронний ресурс].- Режим доступу: https://drive.google.com/file/d/1iR7wqybazk39sYai1j4Q9g7_e60bQrG0/view?usp=drive_link (5:30)

самовираження «LMaluma». Віктор назвав проєкт «Art therapy force» ініціативою, в рамках якої команда ще формулюють навколо різних проєктів, які дозволять перейти на системну основу у психоемоційному відновленні українців фізіотерапевтичними, освітніми, рекреаційними методами. На мою думку, завдяки арт терапевтичним практикам проєкту можливо навчитись працювати з колективною травмою війни. Завдяки терапевтичним хореографічним практикам, можливо працювати з тілесними блоками, з емоційним станом практикуючих. Я вважаю, що подібні методики здатні відновити травмовану війною особистість та зміцнити ментальне здоров'я українців. Мені також стало цікаво, чи зустрічались з певними викликами під час терапевтичних практик з практикуючими: наприклад, з внутрішньо переміщеними особами, з військовими.

Виклики завжди є, тому що так само як і робота з тілом є потужним інструментом. Але так само ступінь емоційної реакції на взаємодію через тіло і роботу з тілом відбувається одразу тут і зараз. Є не очевидним те що, насправду навіть група «Внутрішньо-переміщені особи» має такий спектр різних особливостей, пов'язаних з персональним досвідом.²³

Тобто існують різні групи людей потребуючих допомоги, але у кожного запит на різну допомогу. Важливо розуміти, що для кожного та кожної важливо знайти ефективний підхід. Віктор зазначив, що він працював в Карпатах під час табору з дітьми- внутрішньо переміщеними особами з областей, які найбільше постраждали від війни: Херсонської, Харківської, Чернігівської, Дніпровської, Одеської, Сумської, Запорізької областей. Віктор зазначив за виклики.

Ресурсний стан когнітивно осмислювати реальність дуже різний. Реакція на звукові певні стимуляції зовсім різна. Відгук на те, наскільки дітки готові долучитись до

²³ Так само. [Електронний ресурс].- Режим доступу:
https://drive.google.com/file/d/1iR7wqybazk39sYai1j4Q9g7_e60bQrG0/view?usp=drive_link (10:22).

пропозиції, безпосередньо пов'язаний з їхнім досвідом довіри, ступені травмованості. Важливо працювати в рамках групи індивідуально та реагувати на критичні стани.²⁴

Віктор зазначив щодо важливого аспекту екологічного спілкування з дітьми. Зазначив, що важливо не нашкодити аудиторії, які травмовані. З розмови я дізналась, що в нашій країні практикують некомпетентно практики, називаючи їх «терапевтичними», навіть якщо ця характеристика недоречна та не притаманна практиці. Погоджуюсь з тим, що важливо бути обережним під час вибору людини, яка може безвідповідально передати знання рухових практик. В практиці з аудиторією Віктор застосовує базові практики дихання, заземлення та центрування. Дані практики виконують терапевтичну функцію.

Ми застосовуємо техніки аналізу руху Лабана. Це тіло простір, форма зусилля. Основи Бартенієфф сфокусувались на тілесному аспекті. Її основний доробок - базові патерни руху, контакт з диханням, точки ходу, які дозволяють в роботі з тілом повертатись до контакту з собою та з реальністю(...) Ми на все це спираємось, але оскільки у нас немає можливості з людьми травмованими йти в методологічний апарат або йти в інтелектуальну сферу, ми ділимося базовими практиками. Чим простіше практики, тим легше люди можуть їх застосовувати в житті. Робота з диханням - те, що можна застосувати та реалізувати де завгодно для роботи з травмою, критичними станами. Робота з заземленням допомагає тримати опору та відчувати опору, а також отримати досвід підтримки будь де(...) Якщо ти пам'ятаєш про дихання, заземлення, це тобі допомагає відцентруватись та повернутись до контакту з реальністю. Для того, щоб підвищити шанс до виживання.²⁵

Практики «Дихання, центрування, заземлення» дають військовим, які вони застосовують під час виконання бойових завдань. Також Віктор зазначив, що під час практик, він з командою застосовують елементи системи Далькроза, метод музикотерапії Найджела під назвою «Оркестр рухів на злагодження», техніка «Джаз тіла». А також практикують вправу

²⁴ Так само. [Електронний ресурс].- Режим доступу:
https://drive.google.com/file/d/1iR7wqybzk39sYai1j4Q9g7_e60bQrG0/view?usp=drive_link 12:12

²⁵ Так само. [Електронний ресурс].- Режим доступу:
https://drive.google.com/file/d/1iR7wqybzk39sYai1j4Q9g7_e60bQrG0/view?usp=drive_link (16:23)

з базовими рухами: штовхання, розв'язування, проминання, які розвивають моторику, базові ритми руху. Віктор також зазначив про формат занять та поступову адаптацію практикуючих до формату. Адже до кожної людини потрібен індивідуальний підхід для ознайомлення з практикою, підхід для пропрацювання травми.

Все що може допомогти людині спочатку відновити контакт з собою, відчуттями та встановити контакт з іншим у взаємодії. Це перший рівень ми даємо. Другий рівень: ми бачимо люди стабілізувались. Тоді ми можемо давати вправи на імпрровізацію, взаємодію або на метафору тілесно-рухову (на якусь тему). Наприклад, зробити жести радості або здивування для того, щоб вивести з тематики стресу та виживання. Важливо перевести на тему взаємодії. Також дуже важлива робота з увагою та відновленням уваги. Коли наше тіло під стресом, зміщується когнітивна сфера, здатність концентруватися в просторі.²⁶

З розмови я зрозуміла, що завдяки практикам «Art therapy force», практикуючі вчаться працювати з травмою, з фокусуванням та розфокусуванням уваги та емоціями. Також навчаються працювати з базовими терапевтичними практиками «Заземлення, центрування, дихання». Проект «Art therapy force» окремо розробили курс для військових-інструкторів про психофізіологію стресу, курс про «ПТСР» («Посттравматичний стресовий розлад»). Також цей курс містить заняття, які навчають розфокусуванню уваги задля відновлення уваги. Адже військові, які довгий час концентрують увагу, їхня увага з часом перенапружується. Тому Віктор зазначив, що важливо практикувати розфокусування концентрації та вчитись відпочинку. Адже розфокусування надає можливість більш ефективно бути сфокусованим в майбутньому. Я також міркувала щодо фактору тривалості процесу практики та цікаво стало з якими запитамі приходять практикуючі до Віктора. На мою думку, тривалість процесу є важливим фактором в практиці хореографічних

²⁶Так само.[Електронний ресурс].- Режим доступу:
https://drive.google.com/file/d/1iR7wqybazk39sYai1j4Q9g7_e60bQrG0/view?usp=drive_link (20:53)

терапевтичних практик. Тривалість процесу практики, може впливати на досягнення позитивних результатів. На мою думку, довготривала практика дозволяє людині глибше зануритись у процес та відкрити нові можливості для зцілення. Але важливо також враховувати ситуацію людей, які мають запит. Віктор Рубан уточнив, що важливо зазначити чи це фахові практикуючі чи люди, які не є фахівцями. Команда курсу розробила курс для військових, які потім їдуть на передову та діляться інструментами, які допомагають зберегти життя. «Art therapy force» викладають методики психологам, які навчають працювати з досвідом травми, втратою близьких. Віктор зазначив також, що не всі практикуючі готові відразу працювати з тілом, тому потрібно знайти інший підхід. Наприклад, почати з візуалізації або почати з роботи з глиною. Віктор зазначив, що фахівці та військові також вигорають під час практики. Психоемоційний стан потребує відновлення, реабілітації. Під час інтерв'ю мене здивував факт, що військові психологи працюють до двадцяти хвилин сесії з військовим через велику кількість запиту інших військових. Саме тому команда «Art therapy force» підсилюють фахівців-психологів, щоб надавати допомогу «Дихання, центрування, заземлення» потребуючим. Також команда проєкту надають допомогу тим, хто має певні розлади: апатію, депресію.

На мою думку, проєкт «Art therapy force» є важливим та актуальним на сьогодні для українців. Оскільки під час війни люди не здатні самотійно усвідомити, пережити та прожити досвід травми. Цей проєкт надає можливість досліджувати, як працюють арт-терапевтичні практики в різних напрямках: музичному, хореографічному, в напрямку візуалізації. Комплекс практик «Дихання, центрування, заземлення» виконують терапевтичну функцію та укріплюють психоемоційне здоров'я практикуючих. Завдяки практикам можливо відновити ресурсний стан, можливо досягти розслаблення та зняття м'язових затисків. На мою думку,

ці практики виконують роль інструмента для підвищення тілесної свідомості та досягнення цілісної особистості.

3.2 Інтерв'ю з хореографом Микитою Кравченко

Для того, щоб дослідити, як саме практикують хореографічні терапевтичні практики у Львові, я звернулась до Микити Кравченко. Микита — неінституційний, український хореограф-викладач, а також незалежний дослідник руху та тілесного інтелекту. Микита має вищу медичну освіту. Також він досліджує сучасні хореографічні практики: практика Рудольфа Лабана, «Body-mind centering», «Основи Імгранд Бартенієфф». Періодично Микита в танцювальному просторі «Soma. Майстерня» проводить заняття зі статичного руху, курс «Основи танцю на основі Лабан аналізу та основи Бартенієфф». Зазначу, що «Soma. Майстерня» - це простір, в якому проводять різноманітні практики з сучасного танцю, тілесно-перформативні воркшопи, соматичну йогу, контактну імпровізацію, «Тай чі». Нещодавно в просторі «Soma.майстерня» (з 5-го по 11-те травня), відбулась тижнева мистецька резиденція з практикою «Dancing the problem» у співпраці з незалежним дослідником з Берліну на ім'я Дієго Агульо. Він також є співзасновником незалежного видавництва «Carcadian». Організували цю подію Микита та Алла Кравченко. Микита зазначив, що після 24 лютого стала більш очевидною необхідність зміни у танцювальній спільноті та підходах до танцю. В описі до резиденції було зазначено, що мета резиденції: ознайомити митців з підходом «Dancing the problem», завдяки якому можна розширити можливості українських діячів, шукати стверджувальний рух після отримання травматичного досвіду, пов'язаний з війною. Під час події досліджували межі танцю, шукали відповідь на запитання «Коли починається і коли закінчується танець?», а також вчилися танцювати з проблемами, які виникли через війну. Цей підхід здійснив терапевтичний ефект. Також Микита нещодавно проводив курс «Dancing

desk». Під час курсу Микита разом з учасниками курсу вивчав пропріоцептивно-кінестетичний феномен танцю. Під час інтерв'ю Микита зазначив, що він розробив авторську практику статичного руху у відповідь на стан війни в Україні. Мені стало цікаво дізнатись, які терапевтичні практики досліджує Микита. Він зазначив, що практикує в розряді соматичних практик, досліджує тілесний інтелект в сфері терапевтування, а також досліджує розвиток пропріоцептивного кінестетичного апарату. Микита додав, що він досліджує через ці методи пропріоцепції: відчуття м'язів, кісток, завдяки рецепторам кінестезії, поєднання з органами чуття.

Для мене цікаві саме соматичні практики, як розвиток чутливості та розвиток комунікації тіла та розуму. Мені взагалі здається феноменологія танцю є в з'єднання здійснюється у співпраці та комунікації тіла та розума.(...) У нас є два коркові центри тілесності: один із них сприймає інформацію тіла, а інший задає рух. Коли людина танцює, йде з'єднання тіла та розуму та відбувається сприймання дії в русі (...). Тобто всі ці соматичні практики можна назвати терапевтичними. Сюди можна віднести соматичну практику Фельденкрайза, Ф. Аліксандера, Лабан-Бартенієфф, «Body-mind centering».²⁷

Микита зазначив, що на сьогодні досліджує практики Лабан-аналізу, «Основи Бартенієфф», а також проводить практики зі статичного руху. Мені цікаво стало, що дали соматичні практики його практикуючим та який досвід здобув він, практикуючи. Микита поділився своєю історією: він мав певні травми з хребтом. Він практикував практику Лестера Хортон, яка виконала зцілювальну функцію для відновлення хребта. Також практикував методи Ф. Александера, займався руховою технікою під назвою «Гага» та досліджував практику Вутай.

Я вирішила запитати у Микити за досвід проведення занять закордоном. Микита проводив заняття з дітьми в Сараєво в рамках запрошення від

²⁷ Інтерв'ю з Микитою Кравченко [Електронний ресурс].- Режим доступу: <https://drive.google.com/file/d/19etRqAK8SsTPGzS5qBIWHdnqfWrDcevK/view?usp=sharing> (2:58)

професійної молодіжної компанії сучасного танцю «Tanzelaria» через «Інститут імені Гете» з метою викладання технік сучасного танцю для дітей.

Найскладніше – це ладити з поствійськовим станом дітей. Коли я працював з дітьми, це була нелегка робота, оскільки я не знав, що у мене буде змішана група з дітьми, які мають вади та з дітьми без вад слуху. Я приїхав та зрозумів, що не маю перекладача та більшість дітей не розуміє англійську. Тому я просив одну з матерів допомогати з перекладом. Найскладніший для мене час був тоді, коли мені потрібно було перекладати з боснійської на англійську, з англійської на українську і назад. Але з дітьми з вадами слуху було цікаво комунікувати.²⁸

Микита також зазначив, що для нього важливим є питання: як не виховувати тіло і танець, а як надати тілу проявлятися. На мою думку, такий підхід є доволі органічним. Подібні ідеї вільного танцю притаманні для танцю постмодерн. Я погоджуюсь з думкою Микити, а також вважаю, що внутрішній рух тіла, можна дослідити тоді, коли практикуючий дає можливість тілу природним чином проявитись у танці. Для Микити важливо навчитись давати практикуючим рух інформацію про те, що відбувається з тілом під час танцю та руху для розширення можливостей проявлення того, що відбувається. Микита додав: «Тому я взяв за основу «Основи Лабан-Бартенієфф» та побудував стовпи тетраедра: невиховання, спирання на комунікацію, на суб'єктність танцю, а не об'єктивність. Тобто танець, як суб'єкт, а не об'єкт.».²⁹ Також Микита зазначив, що важливо розвивати тілесну свідомість та комунікувати про тілесну свідомість. Оскільки не завжди дорослі та діти розуміють як взаємодіяти під час руху з тілом. Тобто, розвиток тілесної свідомості може бути ще одним інструментом для знайомства та для пізнання природи людини. Також

²⁸Так само. [Електронний ресурс].- Режим доступу: Так само. [Електронний ресурс].- Режим доступу:

<https://drive.google.com/file/d/19etRqAK8SsTPGzS5qBIWHdnqfWrDcevK/view?usp=sharing> (24:10)

²⁹ Так само. [Електронний ресурс].- Режим доступу:

<https://drive.google.com/file/d/19etRqAK8SsTPGzS5qBIWHdnqfWrDcevK/view?usp=sharing> (26:57)

Микита працював в напрямку терапії з викладачами цих дітей. В кінці курсу Микита з дітьми зробили перформанс під назвою «Розумієш?». Ми ділились тим що пізнавали під час занять та як танець може бути комунікацією. Назва перформансу «Розумієш?» виникла через те, що це питання звучало в аудиторії під час занять. Діти з вадами не завжди розуміли дітей без вад. Під час перформансу Микита також зазначив про проявлення тіла: «В рамках знання тілесного інтелекту Лабана аналізу як на мене дуже важливі базові питання, які дають відповідь та знання про преаційно-кінестетичної інформації: що таке тіло? Що таке простір? Яка інформація в просторі?». ³⁰Тобто, Микита досліджує як через інструменти технік руху, досліджувати тілесну свідомість. Він зазначив тако, що танець і рух і тіло стають інструментами в досягненні певної дії. На його думку, є певні тілесні практики, де тіло стає посередником та інструменталізацією тіла. Після розмови з Микитою, можу зробити висновок, що сучасні терапевтичні хореографічні практики актуальні для зацікавлених практиками. Але також зрозуміла, що заняття Микити зорієнтовані на комунікацію та розвиток тілесної свідомості, для розширення проявлення руху тіла органічно. Під час занять Микита не ставить за мету «зцілити танцем», але терапевтичний ефект може відбуватись вторинно. Тобто, під час занять, людина може пропрацювати певні блоки та затиски.

³⁰ Так само. [Електронний ресурс].- Режим доступу:
<https://drive.google.com/file/d/19etRqAK8SsTPGzS5qBIWHdnqfWrDcevK/view?usp=sharing> (33:04)

ВИСНОВКИ

Отже, опрацювання джерел дозволило мені краще дослідити тему «Сучасні хореографічні терапевтичні практики на прикладі діяльності Анни Халпрін». Я дослідила основні історичні аспекти розвитку хореографії періоду постмодерн. Дізналась, що для постмодернізму характерний експерименталізм. Анна Халпрін зробила важливий внесок у розвиток танцювально-рухової терапії завдяки її інноваційним підходам, а саме зв'язку між тілом, рухом і емоціями. На мою думку, її трансформаційний танець, вплинув на розвиток танцетерапії. Основні сучасні хореографічні терапевтичні практики виконують функцію для покращення фізичного, емоційного здоров'я. Кінезіологія використовується для дослідження біомеханіки руху, для розуміння та поліпшення рухових навичок. Завдяки інтерв'ю з хореографом Віктором Рубаном, я зрозуміла, як терапевтичні практики «Дихання заземлення центрування» задіюють для відновлення психоемоційного стану практикуючих. Дізналась як функціонують терапевтичні практики в проекті «Art therapy force» та переконалась в тому, що практики «Дихання, центрування, заземлення» виконують важливу роль для відновлення здорового психо-емоційного стану. Завдяки інтерв'ю з Микитою, дізналась як функціонують його заняття з використанням практик. Хореографічні терапевтичні практики можуть бути інструментом зцілення, оскільки вони виконують терапевтичну функцію. Завдяки цим практикам можливо оволодіти процесом емоційно-психічної саморегуляції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Салли Бейнс «Терпсихора в кроссовках. Танец постмодерн»/М.:ООО«Арт Гид», 2018. – 312с.
2. Anna Halprin «Moving toward life. Five decades of transformational dance»/ Wesleyan University Press; Illustrated edition (October 15, 1995). – 298р.
3. О. А. Плахотнюк «Кінезіологія танцю: колективна монографія» - 244с.
4. Ольга Хендрик «Основи Бартенієфф: аналітичний підхід до педагогіки сучасного танцю»(2020) - 225с.
5. Bonnie Vainbridge Cohen «An introduction to body-mind centering». – 10с.
6. Г.А.Ільїна «Танець постмодерн як новітня форма музичного театру». 43с.
7. Rebecca Weber «Anna Halprin’s Parades and Changes: a harbinger of ritual transformations» Dance, Movement & Spiritualities Volume 1 Number 3 (2014) – 449с.
8. Яна Рева «Танцювальна терапія як інноваційна технологія особистісного розвитку» (2022) – 34с.
9. М.Пастернакова «Українська жінка в хореографії» /накладом союзу українок Канади з Фундації ім. Наталії Кобринської. Опубліковано ВінніМ.Пастернакова “Українськапег, 1963. – 216с. С. 91
10. *Фельденкрайз М.* Искусство движения. Уроки мастера. — М. : Эксмо, 2003.

Інтернет ресурси

11. Інтерв'ю з Віктором Рубаном (2023)
https://drive.google.com/file/d/1iR7wqybzk39sYai1j4Q9g7_e60bQrG0/view?usp=sharing
12. Інтерв'ю з Микитою Кравченко (2023)
13. Віктор Рубан, лекція-практика «Дихання, центрування, заземлення»
14. Документальний фільм («Documentary Film on Planetary Dance» ориг.)
15. https://www.youtube.com/watch?v=Ky5GesRySfI&ab_channel=JamieMcHugh (Перформанс «Circle the Earth»)