

**Министерство культуры Российской Федерации
Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой
Кафедра балетмейстерского образования**

**Рабочая программа дисциплины
«Хореографическая импровизация»**

**Направление подготовки:
52.04.01 «Хореографическое искусство»
50.04.01 «Искусства и гуманитарные науки»**

Квалификация (степень) выпускника: магистр

Форма обучения: очная

**Санкт-Петербург
2014 год**

1.0 Рабочая программа практической дисциплины «Хореографическая импровизация (практикум)»

1.1 Пояснительная записка

Программа дисциплины «Хореографическая импровизация (практикум)» национально-регионального компонента цикла дисциплин по выбору Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования второго поколения.

На изучение дисциплины отводится 140 часов трудоемкости в течение двух семестров.

Учебная дисциплина “Современный танец: эмпирическая анатомия” (СТ) является обязательным компонентом в подготовке бакалавров и специалистов в сфере междисциплинарных образовательных программ научного исследования хореографического искусства. Основное назначение - познакомить студентов с альтернативным взглядом на процесс развития индивидуальных возможностей у танцовщиков в современном мире.

Общий замысел программы - показать студентам, что наше тело - совершенная, уникальная сбалансированная система, и, что понимание механизмов взаимодействия тела и сознания, а также восприятия и внимания, подготавливает универсальных представителей танцевального искусства и содействует созданию нового художественного языка; дать на практике студентам возможность получить представление о базовых техниках развития «телесного осознания» (Body-awareness техники).

Данная программа составлена с междисциплинарных позиций, позволяющих установить единство с другими дисциплинами в области хореографического образования, такими как анатомия, физиология, биомеханика, в соответствии с не типовым характером и специфическими характеристиками процесса обучения танцовщиков. Структура программы подчинена изложению основ современного танца через призму исследований в направлениях, изучающих движение с точки зрения познания собственного тела.

Концепция составления данной программы сводится к формированию у студентов представления о развитии равновесия опорно-двигательного аппарата в рамках процесса, который интегрирует умственные, физические и творческие способности человека.

К необходимым элементам курса помимо практических занятий относятся просмотр видео версий работ выдающихся авторов мировой танцевальной сцены в области современного танца с целью ознакомления с тенденциями развития современного хореографического искусства

1.2 Цели и задачи курса

Представить современные методы работы с телом в контексте требований современного искусства в области танца, театра и междисциплинарных направлений.

Дать обзор методов исследования тела и движений, основанных на принципах техник развития «телесного осознания» (Body-awareness техник), историю их возникновения и контекст их применения в области современного движения.

Представить базовые принципы современного танца и на их основе познакомить с одним из таких методов - Эмпирическая анатомия (Experiential Anatomy) - в основе которого лежат идеи идеокинезиса.

Познакомить на практике с артикуляционным принципом построения движения - принципом распределения движения через множественные сочленения в теле, или, другими словами, цепочкой импульс-движение.

1.3 Место дисциплины в образовательном процессе

Курс расширяет границы познания современного мира и искусства, влияет на формирование личной позиции студента относительно процесса танцевальной подготовка

1.4 Практические занятия

ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Урок состоит из следующих частей: теоретическое ознакомление, работа с партнером, упражнения на полу и в вертикальном положении. В зависимости от темы и поставленных преподавателем задач порядок частей может меняться, а одна или несколько частей не использоваться.

Теоретическое ознакомление с особенностями анатомического строения в соответствии с темой урока.

Материал представляется с общих позиций, уделяется внимание ключевым моментам построения скелетно-мышечного аппарата и деталям особенно важным для усвоения законов механики, относящихся к изучению телесного равновесия. Важный акцент делается на восприятие целостной картины функциональности скелетно-мышечного аппарата.

Работа с партнером (ми) направлена на усиление ощущений процесса осознанности тела. Упражнения изменяются взаимосвязано с темой занятия.

Упражнения на полу

В отличие от вертикального положения, когда скелетно-мышечный аппарат активно взаимодействует с силой гравитации, упражнения на полу расширяют возможности для развития новых ощущений и навыков. Внимание студентов направляется на обнаружение напряжений, освобождение суставов в теле, в особенности тазобедренных и позвоночного столба, выстраиванию связей, к примеру таких как череп-крестец, центр-периферия, пяточные и седалищные кости, спирали и проч.

- Конструктивная позиция покоя
- Упражнения с использованием движений, развивающих эластичность и гибкость мышц и связок.
- Небольшие фразы, соединяющие движения, выполняемые при помощи пола
- Более динамичные фразы, развивающие координацию центра-периферии.

Упражнения в вертикальном положении

Направлены на выстраивание оси скелета и на центрирование тела относительно нее в покое и динамике. Большое внимание уделяется

точности выполнения небольших движений, развитию амплитуды и динамики

Упражнения:

- на перемещение центра вниз и вверх
- на перемещение торса вниз и вверх относительно сгибов тазобедренных суставов
- на исследование спиралей в теле
- на смену опоры (перемещение веса с одной ноги на другую)
- вовлекающие в работу верхние конечности и череп
- на освобождение суставов (тазобедренные и плечевые)
- на потерю опоры (с одной и двух ног)
- на усложнение координации работы верхней и нижней части тела, с добавлением спиралей, смещением центра, падениями;

Упражнения постепенно изменяются в амплитуде и динамике. Урок заканчивается активной и танцевальной фразой.

ТЕМЫ И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение: место соматических дисциплин в общей картине подготовки профессиональных танцовщиков и хореографов; (2 часа)

Развитие техник телесного осознания началось в начале 20в. Первоначально, их развитие было связано с альтернативными методами коррекции ОДА. Впоследствии, они стали широко использоваться в образовательном процессе театральных и танцевальных учебных заведений.

2. Введение: процесс уравнивания скелетно-мышечной системы тела; эмпирическая анатомия (Experiential Anatomy); теоретическое обоснование метода идеокинезис (2 часа)

Эмпирическая анатомия (Experiential Anatomy) занимается исследованием динамического взаимодействия основ скелетно-мышечной системы и физиологии движения; того, как изучение анатомических особенностей ОДА влияет на восприятие собственного тела; использует метод идеокинезиса в процессе уравнивания скелетно-мышечной системы относительно гравитационной оси тела и для создания

гармоничного и свободного движения, не ограниченного постуральными привычками и углубленного заново пережитыми ощущениями.

Объяснить смысл метода и представить техники развития телесного осознания или соматические дисциплины, использующие этот метод. Soma - это единство физического, эмоционального и когнитивного; соматика – это направление в науке о человеческом теле и движении: основные направления: метод Фельденкрайса, техника Александер, Боди-Маинд-Сентеринг, Скиннер релиз, техники Бартеньефф, Сюзан Кляйн и др.

Список литературы, рекомендуемый к прочтению:

Бернштейн, Н.А., Биомеханика и физиология движений, МОДЭК, МПСИ, 2004
Moshe Feldenkrais, Awareness through Movement, HarperOne, 1991
(Фельденкрайз М., Сознание через движение: двенадцать практических уроков/Пер. с англ. М. Папуш, Институт Общегуманитарных Исследований, 2001)
Wilfred Barlow M.D., The Alexander Technique: How to Use Your Body without Stress, Healing Arts Press; Rep Sub edition, 1991 (перевод)
Eric Franklin, Dynamic Alignment Through Imagery, Human Kinetics, 1996

3. Основные законы механики, относящиеся к изучению скелетно-мышечной системы тела (4 часа)

Список литературы, рекомендуемый к прочтению:
Джон Ролланд, ДВИЖЕНИЕ ВНУТРИ

Равновесие сил
Гравитация
Сила и противодействие
Механическое равновесие
Напряжение давления и напряжение натяжения
Опоры и подвесы конструкции
Простые механические конструкции, встречающиеся в теле

4. Уравновешивание (alignment) скелетно-мышечной системы туловища (70 часов)

Принцип единства силы-противодействия (tensegrity)
Позвоночный столб: строение, функции и особенности расположения относительно осевой линии скелета

Грудная клетка: строение, функции и особенности расположения относительно осевой линии тела
Таз: строение, функции и особенности расположения относительно осевой линии скелета
Подвздошнопоясничная мышца (iliopsoas)
Дыхание
Фасции

5. Уравновешивание (*alignment*) скелетно-мышечной структуры нижних конечностей (22 часов)

Тазобедренные суставы
Коленные суставы
Голеностопные суставы

6. Уравновешивание (*alignment*) скелетно-мышечной структуры плечевого пояса (20 часов)

Строение, функции, особенности
Построение связей с грудной клеткой и осевым скелетом

7. Уравновешивание (*alignment*) скелетно-мышечной структуры стоп (12 часов)

Строение, функции

8. Фокус, внимание, пространство (8 часов)

Влияние окружающего пространства (место, пространство, помещение) на процесс восприятия собственного тела.

Методические указания для преподавателей, ведущих практические занятия

Так как задача курса на практике познакомить студентов с базовыми направлениями в области техник, расширяющих границы восприятия тела, необходимо предоставить возможности для переживания индивидуального опыта. Практические занятия составляют основу ознакомления с дисциплиной; дополнительная литература помогает, но не является главным элементом в освоении материала. Преподаватель должен поощрять участие студентов на занятиях коллег, занимающихся схожими темами, а также помогать организовывать подобные занятия. Преподаватель, это в первую очередь гид, который направляет студента и подготавливает почву для индивидуального роста студента.

1.8. Тематический план

1. Введение: место соматических дисциплин в общей картине подготовки профессиональных танцовщиков и хореографов;
2. Введение: процесс уравнивания скелтно-мышечной системы тела; Эмпирическая анатомия (*Experiential Anatomy*); теоретическое обоснование метода идеокинезиса.
3. Основные законы механики, относящиеся к изучению скелтно-мышечной системы тела
4. Уравнивание (*alignment*) скелтно-мышечной системы головы и туловища
5. Уравнивание (*alignment*) скелтно-мышечной структуры верхних конечностей
6. Уравнивание (*alignment*) скелтно-мышечной структуры нижних конечностей
7. Уравнивание (*alignment*) скелтно-мышечной структуры стоп
8. Фокус, внимание, пространство

1.9. Библиографический список

- Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений. - М.:МОДЭК, МПСИ, 2004.- 688 с.
- Фельденкрайз М. Сознание через движение: двенадцать практических уроков/Пер. с англ. М. Папуш. — М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001. — 160 с.

Маинд-Сентеринг (Body-Mind-Centering), техники Бартеньефф, Сюзан Кляйн и Идеокинезис.

Идеокинезис — это метод обучения, используемый для развития нейромышечных систем. Это процесс, в котором кинестетические образы используются для получения специфических мышечных реакций. Образы — это идеализированные изображения действий, вытекающих из механических принципов равновесия. Регулярной практикой они вызывают желаемую кинестетическую реакцию в теле и, в конце концов, ведут к устойчивым изменениям нейромышечной системы.

Движения и привычные положения тела, приобретаемые с детства, постоянно закрепляются в мозге и в мышцах в форме нейромышечных паттернов. Несмотря на то, что внешняя форма тела с возрастом изменяется, глубоколежащие нейромышечные паттерны остаются неизменными. Из-за этого осанка человека и индивидуальность его движения принимают узнаваемую форму. Изменение осанки человека только через манипулирование внешней структурой тела поверхностно, изменение скелетной структуры длится ровно столько, сколько человек сознательно следит за ней поскольку при этом не затрагивается формирующий ее нейромышечный паттерн. При этом как только человек забывает об удержании формы, осанка подчиняется подлежащим паттернам. Чтобы достичь глубоких и эффективных изменений осанки, необходимо преобразовать нейромышечный источник привычек. Это повлияет на внешнюю форму тела изнутри

Уравновешивание (Alignment) Приложение механических принципов к анализу телесного равновесия дает теоретическую основу для работы по уравновешиванию тела. Все физические конструкции (включая человеческое тело) подвергаются действию универсальных сил. Механические принципы объясняют влияние этих сил на перемещение и равновесие конструкции. Учитывая эти принципы, инженеры могут создавать конструкции, которые способны выдерживать направленные на них нагрузки. Баланс сил рождает устойчивое состояние равновесия. Подобно этому, «телесные инженеры» способны прилагать механические принципы к структуре человеческого тела и определять наиболее эффективный способ использования энергии, обеспечивающей равновесие тела как во время движения, так и в покое.

Эмпирическая анатомия (Experiential anatomy) Эмпирическая анатомия (Experiential Anatomy) занимается исследованием динамического взаимодействия основ ОДА и биомеханики движений анатомии движения; на то, как переживание анатомического опыта влияет на восприятие собственного тела;

использует метод идеокинезиса в процессе уравнивания скелетно-мышечной структуры относительно гравитационной оси тела и для создания гармоничного и свободного движения, не ограниченного постуральными привычками и углубленного заново пережитыми ощущениями.

Метод Фельденкрайза Работа Фельденкрайза направлена на восстановление связей между двигательными участками коры головного мозга и мышцами, которые напряжены или испорчены дурными привычками или негативными влияниями. Цель состоит в том, чтобы создать в теле способность двигаться с минимальными усилиями и максимальной эффективностью не благодаря увеличению мышечной силы, а благодаря возрастающему пониманию того, как тело работает.

Техника Александра Уроки техники Александра предполагают постепенное тонкое руководство в овладении более эффективным и удовлетворительным использованием тела.