

**Формування творчої індивідуальності майбутнього вчителя
хореографії засобами Лабан-аналізу**

У статті визначено творчу індивідуальність майбутнього вчителя хореографії як сукупність нахилів, здібностей, умінь і навичок, таких особливих творчих професійних рис, які дозволяють створювати щось нове та абсолютно оригінальне.

Розглянуто Лабан-аналіз як унікальну систему запису рухів людини, що дозволяє зрозуміти та усвідомити своє тіло, власну кінесферу та місце у зовнішньому просторі.

Описано практичний досвід застосування категорій Лабан-аналізу для формування творчої індивідуальності майбутнього вчителя хореографії.

***Ключові слова:** творча індивідуальність, Лабан-аналіз, зв'язаності у тілі, кінесфера, зусилля, вага, усвідомлений рух, майбутній вчитель хореографії.*

У сучасному світі, який постійно змінюється і стрімко розвивається, дедалі гостріше постає потреба у сильних духом, свідомих, ініціативних особистостях, із яскраво вираженою творчою індивідуальністю, які могли б знаходити нестандартний підхід до вирішення проблемних ситуацій. Творчість, хоч і необхідна у всіх сферах людської діяльності, найтісніше пов'язана саме із мистецтвом, зокрема хореографічним. Творча індивідуальність формується у процесі фахової підготовки у вищому навчальному закладі. Майбутні вчителі хореографії мають навчитися глибоко розуміти себе, усвідомлювати своє тіло, його місце у зовнішньому просторі. Одним із засобів досягнення цієї мети є Лабан-аналіз, що допомагає гармонізувати особистість, сприяє розвитку здібностей, творчого мислення та формує неповторну індивідуальність.

Індивідуальність розглядається у дослідженнях Б. Ананьєва, В. Кан-Каліка, В. Моляко, Н. Посталюк, О. Пехоти та інших. Зокрема сутність творчої індивідуальності вчителя розкривається у роботах із психології творчості (Д. Богоявленська, Я. Пономарьов, А. Єсаулов та інші), а також із педагогічної творчості (В. Загвязинський, В. Кан-Калік, М. Нікандров та інші).

Нині в Україні є низка досліджень, присвячених творчій індивідуальності вчителя (Л. Мільто, О. Отич, О. Пехота та інші), підготовці майбутнього вчителя хореографії (Л. Андрущук, О. Реброва, О. Таранцева та інші), дослідженню системи запису рухів Р. Лабана із активним застосуванням у роботі хореографів та психологів (О. Маншилін, Л. Мова, С. Ліпінська та інші), однак процес формування творчої індивідуальності майбутнього вчителя хореографії засобами Лабан-аналізу ще недостатньо вивчений.

Метою статті є опис практичного досвіду застосування категорій Лабан-аналізу для формування творчої індивідуальності майбутнього вчителя хореографії.

У «Великому тлумачному словнику української мови» індивідуальність визначається як сукупність психічних властивостей, характерних рис і досвіду кожної особистості, що відрізняють її від інших індивідуумів [2, с. 504].

В «Українському педагогічному словнику» С. Гончаренко зазначив, що передумовою формування людської індивідуальності є анатомо-фізіологічні задатки. Вони перетворюються у процесі виховання, що має суспільно зумовлений характер, породжуючи широку варіативність проявів індивідуальності [3, с. 144].

Творчу індивідуальність майбутнього вчителя хореографії можна визначити як сукупність нахилів, здібностей, умінь і навичок, таких особливих творчих професійних рис, які дозволяють створювати щось нове та абсолютно оригінальне. Потужним засобом формування творчої індивідуальності є Лабан-аналіз.

Австрійський танцівник, хореограф і філософ Р. Лабан запровадив принцип цінності індивідуального вираження у танці. Відмовившись від

звичного балетного тренажу, він розробив свій підхід до навчання і постановки рухової техніки, яка дозволяла максимально розкрити індивідуальні особливості вираження кожного танцівника. Крім того, Р. Лабан створив систему запису і опису будь-якого людського руху (як ноти для запису музики), яка нині є теоретичною основою і способом аналізу і діагностики у танцювально-руховій терапії [1]. Ця система – лабанотация – використовується й досі (не тільки у хореографії, а й у танцювально-руховій терапії). Її вчення у 60-70-ті роки ХХ ст. розвинула І. Бартенієфф, яка розробила особливу систему вправ («Основи Бартенієфф»), що гармонізує рух і навчає правильному та економічному застосуванню тіла в русі. Нині Лабан-аналіз і Основи Бартенієфф є складовою частиною методології танцювально-рухової терапії, а також її окремим напрямом [1].

Хореограф Р. Лабан розвивав ідею, що рух у різних напрямках простору має в собі формотворчу силу, наявну в будові кристалічної структури, і запропонував інструмент усвідомлення цієї сили – кінесферу. Її центр є центром ваги тіла, а розмір визначається крайніми точками, до яких може дотягнутися людина, не рухаючи з місця. Модель кінесфери визначається через можливі напрямки руху, які розходяться променями із центра ваги тіла у вертикальній позиції. Напрямки пов'язані із двома станами рівноваги: стабільним і мобільним [5].

Точки кінесфери поєднуються трьома способами: 1) центрально (коли рух відбувається від центру тіла назовні або зворотно, з можливістю продовження руху через центр до протилежного руху кінесфери); 2) периферійно (коли рух відбувається на певній відстані від центру тіла, наприклад, витягнутою рукою); 3) на перетині (коли рух починається на периферії тіла, наближається до центру, обходить його і продовжується з протилежного боку) [5].

Він визначив «зусилля» як внутрішній імпульс – відчуття руху, думку або емоцію, – від якого починається рух. Це обумовлює зв'язок між психічною і фізичною складовими руху. Усвідомлене «зусилля» робить рух виразним і перетворює його на дію. Відповідно, рух, позбавлений виразності, стає

механічним, перестає бути рухом людини. Зусилля є проявом внутрішньої позиції виконавця відносно кожного з чотирьох факторів руху: простору, часу, ваги і потоку [5].

Крім того, за теорією Р. Лабана, усі рухи можна розділити на п'ять основних груп: 1) переміщення (поступальний рух); 2) стан спокою (в якості розслаблення і в якості напруження, як затримка м'язової діяльності), балансування; 3) жестикуляція (рухи частинами тіла); 4) елевація (підйоми, стрибки); 5) оберт (як усього тіла, так і окремих його частин) [6].

Для майбутнього вчителя хореографії найважливішим завданням є усвідомлення власної цінності, ресурсності, цілісності, що формує його індивідуальність. Адже тільки цілісна особистість може адекватно сприймати інших та ефективно навчати новому вихованців. Розуміння свого «Я», на нашу думку, відбувається у процесі активної творчої діяльності, зокрема під час усвідомленого руху у танці, де приходиться на допомогу Лабан-аналіз.

Розглянемо досвід виконання вправ із танцювально-рухової терапії у контексті Лабан-аналізу, здобутий на курсі, організованому Українською асоціацією танцювально-рухової терапії (автора і ведуча курсу – засновник УАТРТ С. Ліпінська).

Вправа *«Дослідження зв'язаностей у тілі»* (за Р. Лабаном). У тілі людини існує шість зв'язаностей: 1) дихання, як емоційного центру, з усіма частинами тіла; 2) периферії (рук і ніг) із дихальним центром; 3) голови і тазу; 4) верхньої і нижньої частин тіла; 5) лівої і правої частин тіла; 6) діагональні зв'язаності.

Вправа полягала у дослідженні кожної зв'язаності по черзі у русі під музику. У процесі виконання головним завданням було проведення плавної лінії руху через центр (сонячне сплетіння), зв'язування частин тіла між собою диханням. Це було важко виконати, адже коли відбувалася концентрація на частинах тіла, то дихання просто забувалося. Поширеною проблемою танцівників є неправильне дихання (поверхове, уривчасте), що є причиною

втрати енергії, швидкої втомлюваності, розірваності рухів та погіршення самопочуття.

Ця вправа допомагає майбутньому вчителю хореографії завжди пам'ятати про дихання, віднайти внутрішні зв'язаності у тілі через центр (сонячне сплетіння), дозволити енергії плавно перетікати по тілу і народжувати нові емоції, образи, рухи, що може стати потужним ресурсом для творчої діяльності та джерелом натхнення у житті. Плавні зв'язаності у тілі ведуть до гармонізації особистості та сприяють знаходженню індивідуальності.

Вправа *«Дослідження власної кінесфери»*. Однією із категорій Лабан-аналізу є простір. Він поділяється на зовнішній (загальний) і внутрішній (особистий) Кінесфера – це особистий простір людини, який включає такі категорії: осі (вертикальна, горизонтальна, сагітальна), площини («двері», «стіл», «колесо») та рівні (верхній, середній, нижній).

Як зазначає С. Ліпінська, у фізичному прояві, – це та частина загального простору, яка утворює сферу навколо тіла, якщо повністю розкрити руки і ноги в сторони, вперед і назад. Цей простір фіксований навколо тіла, переміщується разом із людиною та не може розглядатися окремо від неї. У психологічному прояві – це місце людини у житті, перехідний простір між внутрішнім і зовнішнім [4, с. 205]. Кінесфера – це простір, всередині якого особистість може і повинна навчитися бути собою і виражати себе у відповідності із своєю істинною природою та призначенням [4, с. 206].

У вправі виконавцю надається можливість практично дослідити власну кінесферу. Майбутній учитель хореографії намагається прослідкувати у танці осі, рівні, площини, звертаючи увагу на те, чи у житті та творчості застосовує їх усі. Тут важливий пошук гармонії, адже кожна категорія має позитивні і негативні характеристики. Зокрема, вертикальна вісь допомагає людині презентувати себе, але у той же час це може призвести до вигорання. Горизонталь – це відкритість, прийняття, однак також і втрата власних кордонів. Сагітальна вісь означає розвиток, рух вперед, але може обернутися зацикленістю. Верхній рівень допомагає продукувати ідеї, однак загрожує

незаземленістю. Нижній рівень відповідає за відновлення, накопичення ресурсу, однак загрожує депресією та деградацією тощо. Для формування творчої індивідуальності необхідно досліджувати власну кінесферу, щоб усвідомити себе, свою автономію та місце у зовнішньому творчому просторі.

Найбільш експресивною категорією у Лабан-аналізі є зусилля (потік), що має пряму залежність від стану особистості та її внутрішньої мотивації. Це внутрішня напруга, що визначає характер і якість руху. Розслаблення є видом напруги (вільний потік). Наступна вправа «*Чергування напруги і розслаблення у тілі*» спрямована на розвиток уміння майбутніх учителів хореографії контролювати своє тіло у танці і житті, адже більшість людей живуть, докладаючи надмірні й непотрібні зусилля, що призводить до виснаження. Вправа розпочалася із сильного напруження різних частин тіла у такій послідовності: кисть – лікоть – плече, плечі – шия – грудна клітка, таз – живіт – спина, стопи – коліна – таз. Коли була контрольована напруга у одній частині тіла, то симетрично напружувалася й інша, зціплювалися зуби, тобто м'язи ланцюжком реагували на зусилля. Потім поступово кожну частину тіла розслаблювали, однак рухи при цьому були розірвані, а дихання поверховим. Це супроводжувалося прискореним серцебиттям та емоціями страху і тривоги у тілі. Під час максимального розслаблення у тілі виникла потреба зв'язку із землею, із природою для накопичення ресурсу. Після цього варто сконцентрувати увагу на контролі зусилля, яке необхідно прикласти для виконання тих чи інших рухів. Головне – прислухатися до внутрішнього стану, емоцій, почуттів, прослідкувати образи, адже тіло має власний невичерпний ресурс, який необхідно знайти та усвідомлено використовувати.

Засновник Української асоціації танцювально-рухової терапії С. Ліпінська зазначає, що для особистості однаково важливо по-різному, у різний час бути присутнім як і в своєму внутрішньому, так і в зовнішньому просторі. Застрягання у будь-якому з них веде до дискомфорту. Якщо у різних фокусах простору людина відчуває себе комфортно, то її взаємостосунки із зовнішнім світом та із собою є гармонійними [4, с. 208].

Вправа «Дослідження важкої і легкої ваги». Не менш важливою Лабан-категорією є вага. Це також зусилля, направленість енергії вгору (легка вага) чи вниз (важка вага). Виконання вправи починалося із положення на підлозі для дослідження важкої ваги у танці. Вона може бути надзвичайно ресурсною, адже це зв'язок із землею, відновлення сил, довіра природі і собі, відчуття безпеки, однак можна застрягнути у лінії, депресії, печалі, апатії. Після достатнього дослідження важкої ваги виконавцям пропонувалося поступово перейти до легкої. Вона породжує натхнення, мрії, творчість, відчуття свободи, але може з'явитися втрата реальності, незаземленість, розсіяність. Найкомфортніше відчуття під час виконання вправи – комбінація важкої та легкої ваги із плавними переходами, інтеграція досвіду, знаходження нових ресурсів у кожному зі станів.

Отже, категорії Лабан-аналізу (зв'язаності у тілі, простір, потік, вага тощо) допомагають виражати емоції, а також трансформувати їх та інтегрувати у життя та творчу діяльність, що є незамінним у процесі формування творчої індивідуальності майбутнього вчителя хореографії.

Описані вправи для студентів-хореографів одночасно є діагностичними, терапевтичними і розвиваючими. Упродовж виконання кожної із них необхідно здійснювати самодіагностику, аналізуючи думки і відчуття у кожен конкретний момент, прослідковуючи відгуки у тілі, звертаючи увагу на взаємодію із простором.

Однією із перших сходинок на шляху до формування творчої індивідуальності майбутнього педагога-хореографа є глибоке усвідомлення власного «Я», свого тіла, простору і кордонів. Тіло є опорою та невичерпним ресурсом для творчої діяльності. Головне – усвідомлений рух, глибоке розуміння того, *що робити, як, коли і навіщо*. Лабан-аналіз дає можливість глибокого усвідомлення руху, себе і свого тіла у танці, знаходження нових ідей та форм, що веде до власної творчої індивідуальності.

Тіло, емоції і думки існують у тісному взаємозв'язку, який допомагає майбутнім учителям хореографії по-новому себе розуміти. Лабан-аналіз поруч

із танцювально-руховою терапією дозволяє подивитися на себе зсередини, отримати доступ до внутрішнього ресурсу у тілі, знайти своє місце у зовнішньому творчому просторі та виразити себе через танець.

Для успішного та ефективного виховання творчих, гармонійно розвинених особистостей засобами хореографії майбутні педагоги-хореографи мають спочатку самі досягти гармонії у танці та житті, беручи із тіла невичерпну енергію для формування власної творчої індивідуальності. Це глибокий і тривалий процес, що потребує постійних практичних тренувань для дослідження Лабан-категорій у поєднанні із танцювально-руховою терапією та інтеграцією досвіду у творчі завдання, що становить перспективу подальших досліджень.

Список використаної літератури

1. Бирюкова И. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души. [Электронный ресурс] / И. Бирюкова. – Режим доступа: <http://tdt-edu.ru/tancevalno-dvigatel'naya-terapiya-telo-kak-zerkalo-dushi-biryukova-i-v/>.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. – К.: Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. – 1728 с.
3. Гончаренко С. Український педагогічний словник / С. Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 375 с.
4. Липинская С. Как вернуть себе Себя Настоящего? / Липинская С. – К.: Альфа Реклама, 2013. – 296 с.
5. Манишин О. Хореологія Рудольфа Лабана. [Електронний ресурс] / О. Манишин. – Режим доступу: <http://irbis-nbuv.gov.ua>
6. Мова Л. Линия и ритм в отношениях с собой и миром. [Електронний ресурс] / Л. Мова. – Режим доступу: <http://ispp.org.ua/files/1229965977.pdf#page=63>. – Название с экрана.