

Анастасія Криворотенко, аспірант кафедри хореографії
та художньої культури
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини

ДОСЛІДЖЕННЯ ЛАБАН-КАТЕГОРІЙ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОЇ ІНДИВІДУАЛЬНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ХОРЕОГРАФІЇ

Сучасний світ сповнений складних і непередбачуваних подій та ситуацій. Такі явища дедалі частіше прослідковуються у всіх сферах життя, зокрема у педагогічній. Адже саме через навчання і виховання у родині, дошкільному навчальному закладі, школі, виші відбувається становлення кожного окремого громадянина нашої держави та суспільства загалом. Усі проблеми, що виникають у соціальному середовищі, потребують нестандартного, креативного рішення. Тому виховання майбутніх поколінь має бути спрямоване на формування активних, ініціативних, самоусвідомлених творчих індивідуальностей, котрі робитимуть усе для зміцнення та процвітання рідної держави. Насамперед такі особистості виховуються у творчому середовищі, зокрема у процесі вивчення хореографічного мистецтва.

В Україні є низка досліджень, присвячених творчій індивідуальності вчителя (Л. Мільто, О. Отич, О. Пехота та інші), підготовці майбутнього вчителя хореографії (Л. Андрощук, О. Реброва, О. Таранцева та інші), дослідженню системи запису рухів Р. Лабана із застосуванням у роботі хореографів та психологів (О. Маншилін, Л. Мова, С. Ліпінська та інші), але процес формування творчої індивідуальності майбутнього вчителя хореографії під час дослідження Лабан-категорій у тілі ще недостатньо вивчений.

Творча індивідуальність майбутнього вчителя хореографії визначається як сукупність нахилів, здібностей, умінь і навичок, таких неповторних творчих професійних рис, що допомагають створювати щось нове та абсолютно оригінальне. Потужним засобом формування творчої індивідуальності є дослідження у тілі Лабан-категорій.

Австрійським хореографом Р. Лабаном було створено систему запису і опису будь-якого людського руху (як ноти для запису музики), яка нині застосовується у хореографії і танцювально-руховій терапії [1].

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 [3].

Детальніше розглянемо категорії статичних і динамічних форм тіла, введених Р. Лабаном. До статичних форм відносяться: 1) «голка»; 2) «стіна»; 3) «м'яч»; 4) «гвинт»; 5) «піраміда»; 6) «підлога».

У контексті танцювально-рухової терапії кожна із цих форм має як позитивні, так і негативні характеристики. «Голка» – вертикальна форма тіла, дозволяє людині презентувати себе світу, може означати цілеспрямованість, активність, стійкість та впевненість. Однак у той же час «застрягання» у такій формі тіла може призвести до вигорання, перенапруги, ригідності, дистанціювання. «Стіна» – положення тіла з відкритими руками. Говорить про доброзичливість, душевність, комунікабельність, прийняття, але загрожує виснаженням, беззахисністю, вразливістю. «М'яч» – форма тіла, що тяжіє до закриття. Може бути досить ресурсною, адже така форма означає заземленість, відпочинок, комфорт, розслаблення. У той же час це може призвести до замкнутості, ізоляції від світу, апатії, невпевненості і навіть депресії. Форма «гвинт» (різноманітні скручування тіла) є найбільш звичною і комфортною для творчих людей, адже вона відповідає за гнучкість мислення, об'ємність, свободу вибору, креативність. Однак у цій формі може бути розпилення, дефіцит уваги, розірваність, що веде в цілому до ускладнення життя. Форма «піраміда» може виражатися у різних позах із кутами. Це гіперстійкість, гіпервпевненість, заземленість, опора, авторитет, але у той же час – консервативність, ригідність, авторитарність, нечутливість до потреб інших. «Підлога» – горизонтальна форма – це відпочинок, комфорт, відновлення ресурсу, однак також – виснаження, хвороба, депресія.

Кожна із цих стійких форм тіла може бути ключем до ресурсу, але містить у собі небезпечні явища. Важливо не зациклюватися, уміти змінювати їх, віднаходити гармонію і баланс.

Дозвольте представити досвід виконання різноманітних вправ на дослідження форм тіла (за Р. Лабаном) із можливою адаптацією для майбутніх учителів хореографії, здобутий на курсі з танцювально-рухової терапії для професіоналів, організований Українською асоціацією танцювально-рухової терапії (автора і ведуча курсу – С. Ліпінська).

Вправа «Дослідження форм тіла». Полягала у прослідковуванні у тілі під час танцю кожної статичної форми («голка», «стіна», «м'яч», «гвинт», «піраміда», «підлога»), а також відчуттів, асоціацій та образів, пов'язаних із її позитивними та негативними характеристиками. Найбільш комфортні відчуття були у формі «м'яча», що було пов'язано із потребою накопичення ресурсу на той час. У формі «гвинта» важко було відчутти негатив, адже це – розширення кругозору, нові можливості реалізації планів, креативне мислення. На нашу думку, саме «гвинт» найкраще сприяє формуванню творчої індивідуальності майбутнього вчителя хореографії. Ця форма допомагає подивитися на різні речі під абсолютно новим кутом зору, що дозволяє оригінально розв'язувати завдання.

Для танцівника та майбутнього педагога-хореографа поряд із статикою не менш важливою є динаміка. Ця характеристика безпосередньо пов'язана із простором.

Як зазначає С. Ліпінська, головним джерелом набуття життєвого досвіду є рух тіла у просторі [2, с. 192]. Зовнішній простір – це все, що нас оточує безпосередньо тут і зараз. У ньому ми можемо самореалізуватися і презентувати своє «Я». Із нього ми отримуємо інформацію. У ньому встановлюємо і будуємо стосунки з іншими людьми [2, с. 193]. Прямий простір – це повна зосередженість на якомусь об'єкті із зовні. Якщо людина вміє утримувати фокус уваги на тому, що їй цікаво, але при цьому дбає про себе, вміє повертатися у свій внутрішній світ, то вона має достатньо шансів

реалізуватися як професіонал та особистість [2, с. 195]. Непрямий (гнучкий) простір – уміння переключати увагу на різні об'єкти зовнішнього простору і повертатися у внутрішній простір. Якщо часткова присутність у зовнішньому просторі є для людини способом життя, то виникає ризик поверхового проживання подій [2, с. 196]. Поза простором – фокус уваги повністю направлений всередину себе. Якщо людина довгий час знаходиться поза простором, то ризикує прийти до ізоляції, небажання вступати в контакт із людьми та до депресії [2, с. 196].

Для повноцінної взаємодії із собою, із людьми та зі світом важливо застосовувати усі категорії простору. У кожен момент життя нам необхідно бути усвідомленими у взаємодії із собою та зовнішнім світом, знаходити в ньому ресурси, насолоджуватися спілкуванням, але не розчинятися у ньому, не втрачати себе [2, с. 197-198].

За Р. Лабаном, динаміка – це потік форми. Цей потік і є рух, а рух завжди передає готовність до взаємодії із навколишнім світом. Існує три ступені такої готовності: 1) небажання взаємодіяти із зовнішнім простором, бо є потреба дбати про себе (пов'язано із Лабан-категорією «поза простором»); 2) бажання до взаємодії без активних дій (пов'язано із «гнучким простором»); 3) бажання та активна взаємодія із навколишнім світом (пов'язано із «прямим простором»).

Вправа «Перехід форми». Полягала у дослідженні відчуттів у тілі, коли із плавною зміною форми змінюється готовність взаємодіяти. Логічні переходи між формами (наприклад, із «голки» у «стіну» чи «піраміду», із «піраміди» у «гвинт», потім у «м'яч» та «підлогу») допомагали краще зрозуміти свої бажання, цілі й усвідомлено змінювати стан, керуючи позитивними та негативними характеристиками кожної форми, шукаючи баланс між ними. У цій вправі дуже важливим є досвід тіла, його зв'язок із емоціями та думками у кожній формі, пошук гармонії та усвідомлення ресурсності кожної із форм.

Вправа «Дослідження якості форми» допомогла усвідомити, що для якісної зміни форми необхідна внутрішня готовність, що реалізується за допомогою стиснення-розкриття (видих-вдих), імпульсу, поштовху та уміння

чергувати зупинку-рух. Щоб змінити форму, необхідні якісні внутрішні установки та усвідомлений рух. Під час виконання вправи було пропрацьовано стиснення-розкриття за допомогою видиху-вдиху. Дихання допомагало зв'язати усі частини тіла і знайти плавний перехід між формами. Також вдалося прослідкувати зв'язок між цілями, бажаннями і зусиллями та гармонізувати це все у тілі. Якщо бажання і цілі наші, то ми маємо потужний ресурс на виконання завдань, які ведуть до їх здійснення.

Отже, дослідження категорії форм тіла за Р. Лабаном сприяють вираженню емоцій, а також трансформації їх із негативних на позитивні та інтеграції їх у життя та творчість, що є дуже важливим для формування творчої індивідуальності майбутнього вчителя хореографії. Ці вправи можуть бути одночасно діагностичними, терапевтичними і розвиваючими. Головне – глибоко розуміти, *що робити, як, коли і навіщо*. Дослідження Лабан-категорій дає можливість глибокого усвідомлення руху, себе і свого тіла у танці, знаходження нових ідей та форм, що веде до власної творчої індивідуальності. Перспективою подальших досліджень є розробка творчих завдань для майбутніх учителів хореографії на основі Лабан-категорій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

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. Липинская С. Как вернуть себе Себя Настоящего? / Липинская С. – К.: Альфа Реклама, 2013. – 296 с.
3. Маншилін О. Хореологія Рудольфа Лабана. [Електронний ресурс] / О. Маншилін. – Режим доступу: <http://irbis-nbuv.gov.ua>