



**И.А. Карпенко , Чхень Жуйтси**

## **Анализ принципов действия техник исполнения современного танца на примере композиции «Может нужно взлететь»**

*В данной статье авторы рассматривают техники на основе принципов сокращения и расслабления Марты Грэм, падения и восстановления Дорис Хамфри, а также расширения и удержания Лестера Хортонна, проанализированы принципы танцевальных движений в системе действий в танце «Может, нужно взлететь». В танце использовались в полной мере данные трех принципов для передачи чувств. Они являются не только основой, для создания движения, но главным воплощением техники исполнения в процессе обучения танцу.*

*Ключевые слова: современный танец, «Может, нужно взлететь», принцип действия, техника исполнения.*



История развития западного современного танца насчитывает более 100 лет. Танец модерн заставил людей вырваться из клетки мышления прошлых веков. Сторонники современного танца свободно выражают свои эмоции и противостоят ограничениям, так что в танце появилось больше возможностей проявить себя.

Западный модерн появился в результате крупной танцевальной революции между Соединенными Штатами и Германией. Инициаторы современного танца отказались от традиционных западных танцевальных стилей и обратились к свободе и красоте человеческого тела. С непрерывным развитием и подъемом современного танца появилось множество различных жанров и техник исполнения, среди которых наиболее ши-

роко используются техники Марты Грэм, Дорис Хамфри и Лестера Хортона. Сценарист и режиссер Ван Мэй в полной мере использовала эти три принципа действия, чтобы работа «Может, нужно взлететь» стала основой танцевального стиля модерн.

«Может, нужно взлететь» – это сольный танец. Режиссер – Ван Мэй, композитор – Дин Вэй, исполнитель – Пекинская академия танца, исполнительница которой выиграла первый приз за исполнение современного танца на 9-м французском международном конкурсе танца. Это гладкий, чистый танец, который рисует очертания эмоций и мыслей с помощью популярных песен. Он показывает временные неудачи, с которыми люди сталкиваются в реальности, и это бесповоротное вечное стремление.

В этом танцевальном произведении режиссер полностью продемонстрировал принципы действия: сокращение и расслабление, падение и восстановление, расширение и удержание, строго следуя основным правилам современной системы танцевальных технологий. Ее произведения оказали влияние на настоящее и будущее китайского современного танца [1].

### **Принцип действия – сокращение и расслабление.**

*Принцип исполнения.*

Принцип сокращения и расслабления был предложен Мартой Грэм (1893–1991 гг.). Основываясь на «дыхании», можно наблюдать сокращение и расслабление тела между выдохом и вдохом. Она была первой, кто обнаружил, что самый основной закон движения тела – это чередование расслабления и напряжения (то есть, «сокращения–расслабления») позвоночника при дыхании. С помощью запястий, локтей, коленей и суставов пальцев, «сжатие» создает острый изгиб. Исходя из этого, была создана «техника М. Грэм», которая стала одной из пяти основных техник современного танца.

*Применение в произведении.*

В работе «Может, нужно взлететь» принцип сокращения и расслабления можно увидеть повсюду. Первое движение – вытягивание руки, которое начинается с плеча, вытягивает руку как можно дальше, тело вслед за движением руки теряет равновесие и, делая шаг вперед, рука возвращается к телу и обнима-

ют шею. Это и есть принцип сокращения. Это движение осуществляется с помощью дыхания: из позвоночника, как из отправной точки плечо становится главной движущей силой. Танцовщица обнимает рукой шею, останавливается на секунду и сразу вытягивает правую руку вперед и опускает левую руку, демонстрируя состояние естественного расслабления. Расслабление – это противоположность сокращения, процесс, при котором дыхание в груди медленно освобождается. Этот процесс является наиболее естественным состоянием расслабления человека. В танце этот прием является высвобождением эмоций. После учащенного и взволнованного дыхания тело медленно растягивается до предела на одной точке опоры. Такие взаимоисключающие движения являются воплощением принципа сокращения и расслабления. Это поток мыслей и чувств. Сокращение мышц в момент падения на землю означает наступление расслабления. Сокращение является одной из основных сил сцепления.

Противоречия, возникающие между напряжением и расслаблением, являются тем сложным чувством, которое должен выразить танцор. Движения стоп в основном находятся в двумерном пространстве. Когда обе руки продвигаются влево и правая нога загнута вверх, стопа становится точкой силы для поддержания «сжатой» позы. Сокращение рук и ног делает все движение легким и эмоциональным. Последовательное растяжение рук в начале танца, а также маневры в середине танца – все это проявления сокращения и расслабления. Использование руки для перемещения тела является проявлением расслабления после сокращения, благодаря чему танцевальные движения выглядят лаконичными и связанными. Принцип действия сокращения и расслабления мы можем наблюдать на протяжении всего произведения.

*Сочетание принципа и чувств.*

Принцип сокращения и расслабления наиболее выражен в проявлении эмоций. На 1 минуте и 31 секунде произведения танцовщица сгибает колени, поднимая назад ногу и сгибая ее, и использует сжатие, чтобы образовать угол между бедром и голенью, а затем медленно опускает ее, расслабляя тело. Сжатие и расслабление здесь являются предзнаменованием эмоцио-