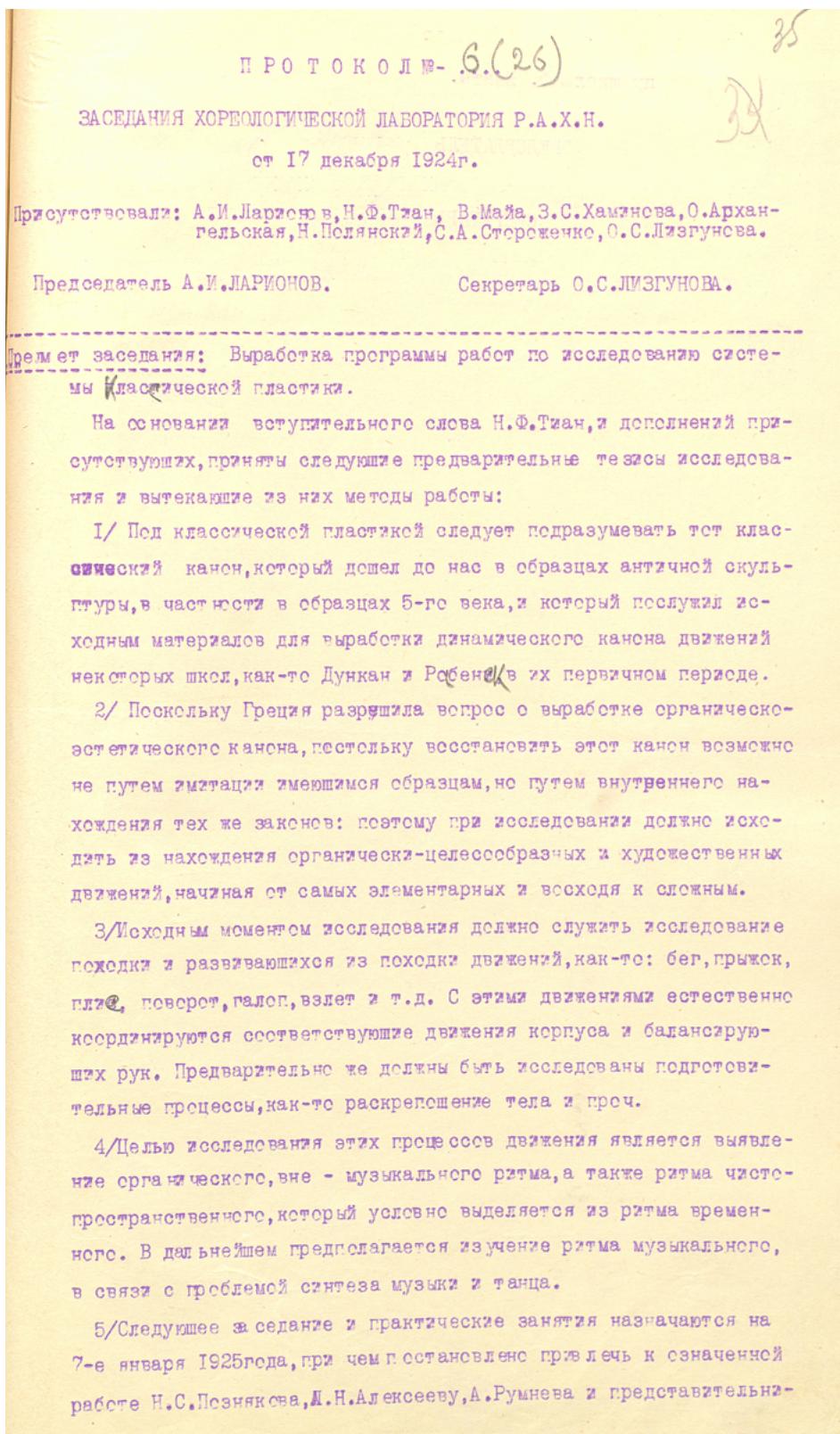


2.2

**эксперимент
лаборатории
«Опты
хореологии»
(незданное)**

Заседание хореологической лаборатории Р.А.Х.Н. от 17 декабря 1924 г. Предмет заседания: Выработка программы работ по исследованию системы классической пластики



Система классической пластики

- образы V в. до н.э ^{тиам}
- внутреннее ^{нахождение тех же}
а не выражение
- разбить ^{хорба, бедра} сжатии, сжатии.
- выражение органического, естественного ^{построения} ритма

Практическое задание:

Через воспоминания и ассоциации к классической скульптуре «Оживление голема».

Упражнение в паре.

Один человек лежит на коврике на полу, другой проводит практику.

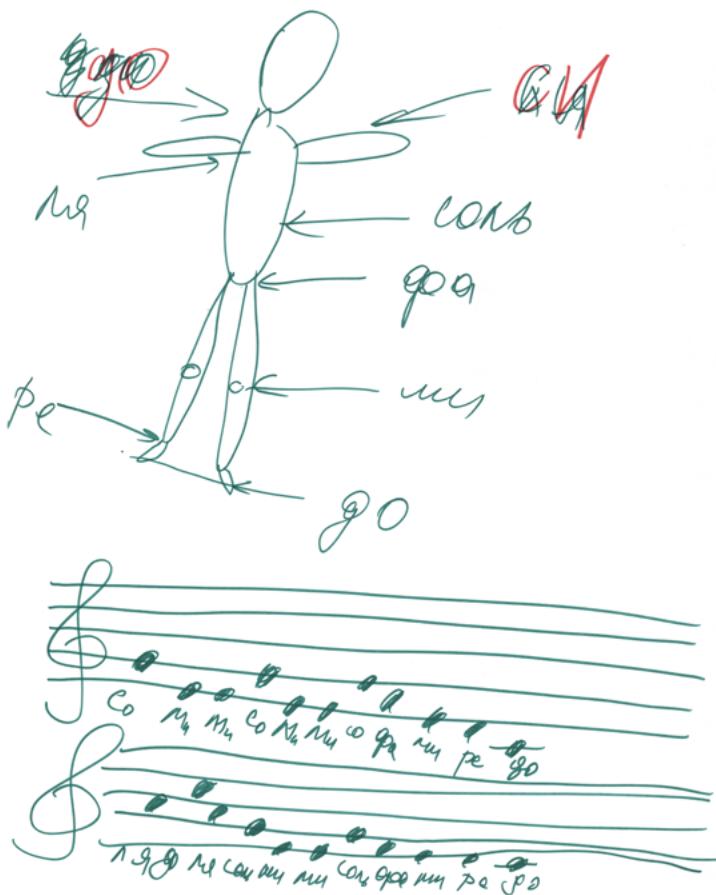
Первая часть — расслабление, бодиворк, бережная проработка и расслабление всех мышц тела — «размять глину».

Вторая часть — «лепка глины»: приведение мышц в тонус (человек, которому проводят практику, подчиняет свои мышцы воздействию, напрягает их, поднимается под воздействием в вертикальное положение, если это необходимо). Создание «классической скульптуры» из глины ассоциативно — создать из человека некое напоминание о классической скульптуре.

Третья часть — человек, оказавшийся в «скульптуре», начинает двигаться, исходя из ощущения, которое он получил в этой позе. Сначала он/она некоторое время находится в позе и затем медленно «оживает», продолжая поиск движения из «классической позы».

О системе гармонической гимнастики с параллельной демонстрацией упражнений. Алексеева Л. Н.

Единственный доклад, написанный методом домысла. В этом случае для написания симулякра доклада достаточно только названия. Докладчик самостоятельно развивает тему. В карточках «Доклады» можно найти большое количество заголовков для этого упражнения.



Симулякр доклада:

В данном докладе мы рассмотрим базовые принципы системы упражнений гармонической гимнастики. Будет произведена попытка реализовать музыкальную гармоничность в телесных движениях.

Как известно, музыкальная гармония строится на основе слаженности, созвучности отдельных тонов, обусловленная точной выверенностью отношений между этими тонами. Благоприятное воздействие на все сферы человеческой жизни благозвучности музыкальной гармонии не вызывает никаких сомнений. Поэтому невозможно представить себе причины, которые могли бы помешать внести благозвучие тонов в работу человеческого организма.

Для начала разберем основы музыкальной гармонии. Как пишет безымянный автор статьи в «Википедии», «гармоничной называется приятная для слуха и постигаемая разумом слаженность звуков». Самый простой и понятный пример музыкальной гармонии — гамма тональности до-мажор: до, ре, ми, фа, соль, ля, си, до (демонстрация звуковая и записью на доске). Известно множество благозвучных мелодий, существующих в рамках этой гаммы. Их гармоничность мы можем попытаться адаптировать для системы гармонических упражнений.

Для этого мы разделим человеческий организм на восемь частей и каждой отдельной части присвоим одну из нот. В нашем случае, опять же, для простоты мы распределим гамму до-мажор по организму по вертикали снизу вверх (иллюстрация всего организма на доске). До будет соответствовать пальцам ног и плюсне, ре — пяткам, ми — коленям, фа — бедрам, соль — животу, ля — грудной клетке, си — плечевому поясу и рукам, до — шее с головой. Используя данную гармоническую раскладку тела, воспроизведем нашу до-мажорную гамму (демонстрация на своем теле: каждая часть тела активируется вместе с пением гаммы).

Теперь, настроив наш телесный аппарат на гармоническую систему, мы произведем упражнения в рамках одной из самых простых и хорошо известных мелодий в тональности до-мажор: «Маленькой елочки холодно зимой». Сначала для наглядности запишем мелодию на нотном стане (запись на доске, затем пение: соль-ми-ми-соль-ми-ми-соль-фа-ми-ре-до, ля-до-ля-соль-ми-ми-соль-фа-ми-ре-до). Все, что осталось сделать, — перенести данную мелодию с гармоническим звучанием на движения тела (демонстрация движений отдельных частей тела в соответствии со звучанием каждой ноты мелодии).

После даже такой небольшой музыкальной фразы, воплощенной в гармоническом упражнении, тело чувствует себя значительно лучше. Следует заметить, что в рамках телесной мелодии допускается исполнение частями тела нот таким образом, который покажется необходимым в данный конкретный момент. Так, область живота может воспроизводить скручивания, растягивания, сжимания, наклоны и так далее, как и все прочие области.

Таким образом возможно освоение других мелодий в любых ладах и тональностях, необходимо лишь учитывать, что гармоничность воздействия музыки на тела будет напрямую зависеть от гармоничности ее звучания. Кроме того, возможно присвоение нот любым другим частям тела, а также взятие телесных аккордов для задействования нескольких частей одновременно.

План работы по научной проверке «системы ритма тела» А. И. Шаповаловой при Хореологической лаборатории ГАХН

План работы
по научной проверке „системы
ритма тела“ А. И. Шаповаловой.
б1 61
при хореологической лаборатории Г. А. Х. Н.

В осуществлении плана под
руководством профессора Сидорова
принимают участие: 1) представители
академии 2) представители институтов
физкультуры 3) врач 4) ст. И. Шаповалова
5) подвергнувшая эксперименту две
группы Шаповаловой.

Измерения и наблюдения ведутся,
живым образом, по впечатлениям
следующих конкретных достоинств
системы.

- 1) способствует стилю выражения системы
- 2) выработке рефлексов опущения температуры
- 3) все отдаивает гасим тело
- 4) соединение с группой и рефлексов
- 5) опущения ритмов и общей устойчивости
- 6) естественных процессов движений

Мельчина

16.10.19

*План работы
по научной проверке
системы ДИГМАТЕЛЯ
Шаповаловой Аи
при хореол. лаб. ГАХИ.*

- 1 Рефлексы Ощущения
Тяжести /частей/ "в их соотношении"
- 2 рефлексы "— Рычагов
- 3 рефлексы "— Ощущение Общей
Устойчивости в процессе движения
концентрируя на весе
которого уда можно вынуть

Доклад Шаповаловой сопровождался демонстрацией ее системы.

Присутствующие: врач, представители академии, представители института физкультуры, сама Шаповалова и подвергшиеся эксперименту две ее ученицы.

Задача встречи — анализ системы Шаповаловой и того, как она «способствует выработке рефлексов ощущения тяжести и веса отдельных частей тела в соединении с другими и рефлексов ощущений рычагов и общей устойчивости в естественных процессах движения человека»¹.

¹ РГАЛИ 941-17-11 л. 61.

Практическое задание:

Я отталкивалась от тем, структуры и последовательности, предложенной самим докладом. Упражнение состояло из двух частей и было построено на работе с ощущением тяжести, рычагов и устойчивости через работу с образами — формами, объемами. В качестве двигательного словаря мы использовали естественные процессы движения человека.

Первая часть.

Положение стоя. Закройте глаза и почувствуйте опору в ступнях. Глубокий вдох, дыхание направлено в центр живота, выдох. Почувствовав импульс к движению, переведите его в шаг. Найдите свой темп. Продолжайте дышать, медленно сканируя свое тело, двигаясь вниманием от ступней к макушке. Найдите место сосредоточения напряжения, остановите на нем свое внимание. Двигайтесь вниманием из центра напряжения к его границам, очертите его форму. Постепенно начните уплотнять и заполнять форму до ощущения тяжести. Почувствуйте его массу. Объект сформирован. Понаблюдайте за его процессами, статичны они или подвижны? Зафиксируйте место формирования объекта в вашем теле как пункт начала. Сделайте глубокий вдох. Сосредоточьтесь на объекте тяжести. С выдохом дайте объекту импульс к вращению. Наблюдайте за скоростью вращения. Сделайте вдох и с выдохом запустите объект в движение по вашему телу, наблюдая за тем, как меняется характер вашего шага. Там, куда отправляется объект, запускается движение [правая рука, ладони, пальцы, правое предплечье, левое предплечье, ладони, пальцы, левое предплечье, грудь, солнечное сплетение, живот, таз, правое бедро, голень, ступня, голень, бедро, таз, левое бедро, голень, ступня, голень, бедро]. Оцените устойчивость в теле.

Комментарий:

Два параллельно идущих процесса накладываются друг на друга, дыхание и шаг соотносятся с перемещением воображаемого объекта как концентрированной тяжести. Последовательно оценивается ощущение тяжести отдельных частей тела.

Вторая часть.

Остановитесь. Постепенно найдите место для остановки объекта в вашем теле. Сделайте несколько циклов дыхания. С выдохом вынесите объект за пределы тела, поместив его перед собой, обхватив руками. Исследуйте напряжение в мышцах рук. Оцените устойчивость. Опустите объект на пол перед собой. Сделайте усилие к толчку. Наблюдайте за тем, мышцы каких частей тела приходят в напряжение.

Комментарий:

Во второй части практики предлагалось переместить этот объект изнутри вовне и работать с ним как с частью внешней «естественной» среды, функциональное взаимодействие. Здесь задания были построены на образах движения работающего тела, где «тяжесть» как напряжение возникает через действие поднимания, опускания и толкания тяжелого объекта. Рефлекс ощущения рычагов и общей устойчивости периодически проверяется в обеих частях задания.

Отзыв → Плохова:

Тяжесть как субстанция, которую можно вынуть из тела.

Сначала я не очень чувствовала тяжесть, скорее, места натяжения. Затем хорошо сконцентрировалась в центре/солнечном сплетении. Затем, когда тяжесть вывели наружу, она вышла как направляющий шар. Но потом это ушло, и я почувствовала тяжесть опорной ноги, что даже не смогла дальше двигаться и сосредоточиться.

Пляска как средство физического развития.

Филитис Н. С.

ПРОТОКОЛ № 5 /25/

ОТКРЫТОГО ЗАСЕДАНИЯ ХОРЕОЛОГИЧЕСКОЙ ЛАБОРАТОРИИ от 4/XI-25г.

24

Присутствовали: А.А.Сидоров, А.И.Ларинов, И.С.Чернецкая, Н.Г.Александрова, Е.В.Яворский, Е.В.Цветкова, О.К.Линдеман, С.А.Стороженко, Л.Н.Алексеева, Ли, И.Дубовская, О.С.Лизгунова, 5 человек гостей.

Председатель А.И.Ларинов.

Секретарь О.С.Лизгунова.

Доклад Н.С.Филитис: "Пляска, как средство физического развития".

Докладчик, в развитие прилагаемых тезисов, указал на чувство грации, как на элемент перехода от искусства танца к физкультуре. Оно выражается в результате деятельности моторного чувства, и к его возбуждению должно стремится всякое физическое воспитание. Это чувство имеет большое биологическое значение, являясь средством для сохранения вида. Такова же была точка зрения Эрения на танец в античности, выявленная у Платона, ЛукIANA и Галена. У современного исследователя, Домини, танец рассматривается, как эквивалент гимнастики. Таким образом, танец вообще, танец художественный, является весьма действительным средством физического развития, но ввиду необходимости долговременного изучения его техники и необходимости наличия талантливости, главное внимание должно быть перенесено на народную пляску, которая может явиться действительным средством в применении к школьной и вообще массовой работе. На западе, в частности в Америке, Франции, Швеции, Норвегии, образовались специальные общества для изучения, записи и пропагандирования народных танцев. Настало время и для России заняться этим вопросом и введением в широкий обиход народных танцев.

О.К.ЛИНДЕМАН указал на нечеткость разграничения пляски от танца, имеющуюся у докладчика; далее указал, что пляска не является построенной только на импровизации; историческое, религиозно-обрядовое происхождение пляски опирается на некоторый канон, который мог видоизменяться, но который требует его изучения и сохранения. В остальном же доклад следует приветствовать, ибо танец без сомнения лежит на тех же биологических основах, как и физкультура.

Т.Д.ФАДДЕЕВ указал на тот фетишизм, который имеется в наших физкультурных представлениях; а именно, античная гимнастика,ложенная в основу

зу современной физкультуры, в качестве единственного средства развития организма, в действительности служила не средством развития организма, а являлась специальной военной техникой того времени. Следует освобождаться от этого заблуждения и направить дело по его настоящему пути. Организм человека совершенствует эволюцию в сторону развития высших нервных центров, по пути развития художественно-творческого движения, а не регрессирующих низших нервных центров, с их автоматизмом движения. В отношении сексуальной проблемы, современная физкультурная гимнастика является самым плохим средством, ибо физическая утомляемость всегда влечет за собой повышение сексуальности. Наоборот, художественный танец, развивающий высшие нервные средства, способствует преодолению сексуальности.

И.С.ЧЕРНЕЦКАЯ указала, что следует избегать сексуальности, но не страсти, которая является результатом сублимации половой энергии. Она приветствует намечавшееся соединение физкультуры и танца, каковое может произойти в результате гармонического воспитания.

Н.Г.АЛЕКСАНДРОВА также приветствует основную мысль докладчика о необходимости об'единения обеих областей.

А.И.ЛАРИОНОВ указывает на правильность идеологического и практического подхода докладчика к поставленной проблеме и полагает, что поскольку раньше сексуальный момент танца преодолевался его историческими религиозно-обрядовыми сторонами, постольку в современности это преодоление может совершиться сублимированием танца в области художественного.

Н.С.ФИЛИТИС ответил, что в отношении разграничения танца он отличает пляску от свалочных танцев и танца художественно-сценического, но самая пляска, без сомнения, является также художественной. Особен-но нужно подчеркнуть творческий элемент в плясках, который отсутствует в бальном танце. Следует стремиться к импровизации, кото-рая должна привести к созданию новой пляски. Он соглашается с Т.Д. Фаддеевым о значении художественного движения для развития мозго-вой коры, и полагает, что открывшейся на-днях конференции научных работников по физкультуре значение художественной пляски будет от-мечено и оценено.

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ *Ларин*
СЕКРЕТАРЬ *Миринко*

Симулякр доклада:

Документ содержит не тезисы доклада, а их развитие.

Теги/термины:

- > танец: **танец вообще**, танец художественный, народный танец;
- > **пляска**: народная пляска;
- > **чувство грации**;
- > школьная и массовая работа;
- > физкультура, физическое воспитание, гимнастика.

Основной посыл:

Внедрение народных танцев в школьную и массовую работу.

Цитаты из доклада Филитиса Н. С.:**Чувство грации:**

1. Элемент перехода от искусства танца к физкультуре;
2. Выявляется в результате деятельности моторного чувства;
3. К его возбуждению должно стремиться всяческое физическое воспитание;
4. Имеет большое биологическое значение, является средством для сохранения вида.

Контекст теоретический:

1. Такая же точка зрения на танец в античности у Платона, Лукиана и Галена;
2. У современного исследователя Домини танец — эквивалент гимнастики.

Танец вообще, танец художественный — весьма действительное средство физического развития, но ввиду необходимости долговременного изучения его техники и необходимости наличия талантливости главное внимание должно быть перенесено на народную пляску, которая может явиться действительным средством в применении к школьной и вообще массовой работе.

Контекст практический:

На Западе, в частности в Америке, Франции, Швеции, Норвегии, образовались специальные общества для изучения, записи и пропагандирования народных танцев. Настало время и для России заняться этим вопросом и введением в широкий обиход народных танцев.

Прения**Линдеман И. К., один из руководителей:**

- > неотчетливость разграничения пляски и танца в докладе;
- > пляска не является построенной только на импровизации: историческое, религиозно-обрядовое происхождение пляски опирается на некоторый канон, который мог видоизменяться, но который требует изучения и сохранения;
- > приветствие доклада: танец держится на тех же биологических основах, что и физкультура.

Фаддеев Т. Д., гость:

- > фетишизм, который имеется в наших физкультурных проявлениях — это положенная в основу античная **гимнастика**.

Основные проблемы:

- > танец вообще vs **танец художественный**;
- > **физкультура vs танец**.

Выводы:

- > народный = массовый = доступный каждому = простой.

Практическое задание

Работа с грацией, то есть с чувством грации.

Каждому желающему попрактиковать/поработать с чувством грации предлагается выбрать определенную последовательность движений, например, из трех (можно больше), которая знакома его телу (вотшла в его тело).

Первый круг — воспоминание последовательности, практика в удовольствие.

Второй — с чувством грации.

Третий — без.

После трех кругов предлагается записать полученный опыт.

Комментарий → Эльза Абдулхакова:

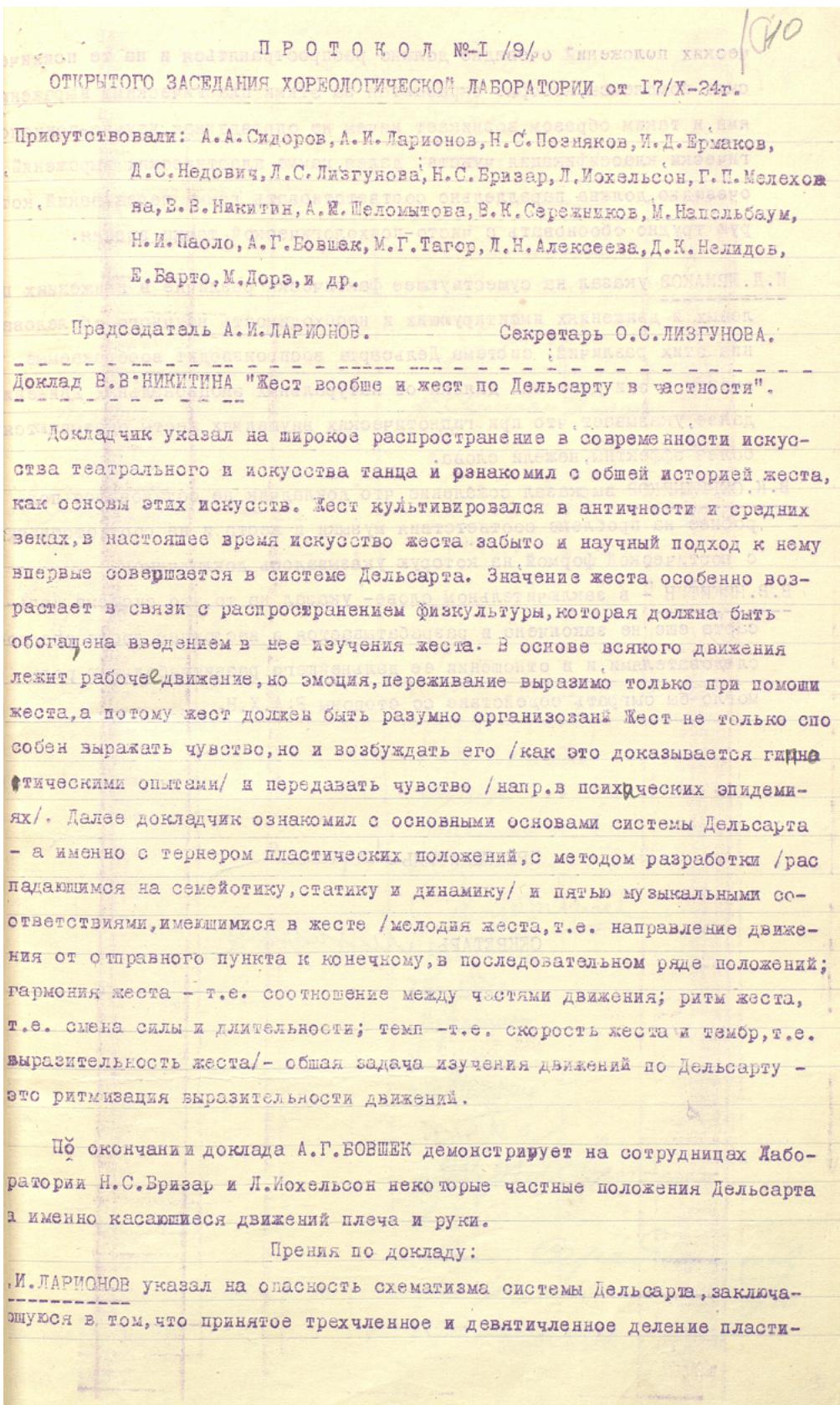
Хотелось приземлить доклад на телесную реальность. Пляска — она доступна каждому, и хотелось окунуться в это. Хотелось вывести простые и одновременно важные позиции из упражнений народного танца.

Наблюдения из жизни → Ольга Макарова:

Переход от пляски к физкультуре. Все довольны, что идешь на фитнес, и возмущаются, если на танцы.

Жест вообще и жест по Дельсарту в частности.

Никитин В. В.



Жест ~~всея речи~~ и жест по Дальсверту

Жест

- выражает эмоции
- возбуждает
- передает эмоции

Жесты

Ритмичные
изменения

- Ритмизация выражаемого движения
- Ритм
- Темп (быстр/медленно) Темп? по ходу
- Выраженность

индивидуальный
характеристика

Часть

Практическое задание:

Придумать 5 жестов, выражающих вашу суть. «Я жест». Жест всем телом. С разным темпом, ритмом, добавляется игра с выразительностью. Потом представить «5 жестов» в качестве единой последовательности, и это как единый бесконечный танец.

Комментарий → Ольга Макарова:

Лично я заигралась в практику «я жест», забыв об эмоциях, ритме, гармонии.

Комментарий → Алина Долженко:

Жест всем телом — вещь, которая меня удивила. Что-то, что <...> репрезентует практики хореологии. Здесь проявились и руки, которые увлекают за собой все тело целиком... Жест всем телом — что-то непривычное.

Комментарий → Дарья Пасичник:

Много думала над жестами в связи с тем, как мнеходить на терапию: цепляло то, что не получилась работа с жестами и эмоциями — с формой. Хотя танец — это про форму, про поиск этой формы. Через жесты я чуть больше поняла танец.

Тело как инструмент: ты создаешь что-то — образ для другого. Здесь есть зазор: умение пользоваться телом как инструментом дает возможность понимания, что такое танец и что это за тело внутри танца.

Я мыслила тело процессами: комфортнее быть в процессе. У движения есть начало, развитие, и в процессе я могу в любой момент определить конец движения. А в случае с жестами — это как такая говорящая скульптура, статичная с первого взгляда, но развертывающаяся в момент интерпретации в процессе разглядывания. В моменте жеста возникает Другой — тот, кто смотрит, интерпретирует. В первом случае есть я и мой процесс, а здесь есть Другой, который ищет, угадывает, который интерпретирует. Я как тело, которое танцует, и как человек, человек, идущий по улице, и на которого смотрят.