

УДК 793.3

ЯЗЫК ДВИЖЕНИЯ ГАГА:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ В БАЛЕТНОМ ТЕАТРЕ

О. Е. Тимошенко¹

¹ Российский институт театрального искусства — ГИТИС, Малый Кисловский пер., д. 6, Москва, 125009, Россия.

Статья посвящена танцевальной лаборатории «Гага для балета» и интеграции языка движения Гага в академическую танцевальную практику в России. Автор описывает особенности техники Гага, инструментарий, использованный педагогами на лаборатории, и анализирует опыт, полученный артистами в рамках технических классов и изучения репертуара танцевальной компании «Бат-Шева» (Израиль).

Ключевые слова: язык движения Гага, классический танец, современный танец, импровизация, О. Нахарин, «Бат-Шева».

GAGA MOVEMENT LANGUAGE:

PRACTICAL APPLICATION IN BALLET THEATRE

Olga Y. Timoshenko¹

¹ Russian Institute of Theatre Arts (GITIS), 6 Maly Kislovsky lane, Moscow, 125009, Russian Federation.

The article is devoted to the dance laboratory 'Gaga for Ballet' and the integration of the Gaga movement language into the academic dance practice in Russia. The author describes the features of the Gaga technique, the tools used by teachers at the laboratory and analyzes the experience gained by artists in the framework of the technical classes and the repertoire of the Batsheva Dance Company (Israel).

Keywords: Gaga movement language, classical dance, modern dance, improvisation, O. Naharin, Batsheva Dance Company.

В период со 2 по 25 апреля 2018 года на базе театра «Балет Москва» прошла танцевальная лаборатория «Гага для балета», участниками которой стали артисты театра «Балет Москва» и Музыкального театра им. К. С. Станиславского и Вл. И. Немировича-Данченко. Эта лаборатория была организована Институтом Театра (образовательный проект Фестиваля «Золотая Маска») совместно с театром «Балет Москва» при поддержке Посольства государства Израиль в Российской Федерации.

В течение месяца профессиональные артисты балета занимались техникой Гага и знакомились с репертуаром танцевальной компании

«Бат-Шева» (Batsheva Dance Company) под руководством Охада Нахарина, а также педагогов Яна Робинсона, Михаль Сайфан и Яры Мозес. Гага является запатентованной танцевальной техникой, поэтому преподавать ее могут только сам О. Нахарин, создатель этой техники, и сертифицированные специалисты и артисты «Бат-Шевы». Важно, что осуществленная лаборатория не была частью постановочного процесса и не была нацелена на открытый показ результатов. Она носила образовательный характер.

В настоящий момент Гага очень востребована в мире современного танца. Открытость и мобильность этой техники позволяет заниматься ею вне зависимости от уровня физической подготовки. Гага позволяет осознать свое тело и его возможности, пробудить «спящие зоны», выявить физические и ментальные зажимы и найти способы от них избавиться. Эта техника предлагает прислушаться к инстинктам в работе с движением и найти удовольствие в танце, в музыке, во взаимодействии с пространством.

Охад Нахарин родился в 1952 году в кибуце Мизра в Израиле. Он создал не просто свой неповторимый стиль, но сформировал совершенно особое отношение к телу, движению и самовосприятию танцовщика. В 1990 году О. Нахарин стал художественным руководителем танцевальной компании «Бат-Шева», которую он вывел на новый профессиональный уровень и сделал одной из ярчайших трупп современного танца в мире [1]. В процессе работы с компанией О. Нахарин разработал язык движения Гага, определивший не только танцевальную эстетику «Бат-Шевы», но и всего израильского современного танца. Ему удалось создать такое телесное качество, которое позволяет формировать особую атмосферу спектакля и высокий уровень взаимодействия между танцовщиками. Танец «Бат-Шевы» отличается подробностью исполнения самых мелких движений, передача тончайших телесных оттенков, экстремальная амплитуда движений, потрясающая скорость перемещения из одной точки в другую, удивительная синхронность [2]. Тела танцовщиков удивительно мягкие, но одновременно сильные и быстрые. Все эти качества развиваются в ежедневной практике Гага. Техника является ярчайшим примером того, как импровизация позволяет формировать и исследовать тело танцовщика.

Гага очень мобильна. Педагог всегда способен адаптировать материал к уровню группы. Существуют два вида классов Гаги: «Gaga/people» и «Gaga/dancers». «Gaga/people» — это открытые классы для людей без специальной хореографической подготовки. «Gaga/dancers» — классы для профессиональных танцовщиков и подготовленных

студентов. Последние строятся по тем же принципам, что и «Gaga/people», за небольшим исключением: педагоги используют в речи специальную танцевальную терминологию и предлагают выполнить технически сложные движения (например, прыжки, *développé*, различного вида упоры в пол и пр.) [3]. Лаборатория «Гага для балета» является ярким примером классов «Gaga/dancers».

Общеизвестно, что русская школа классического танца является одной из лучших в мире, поэтому в нашей стране О. Нахарину было интересно поработать именно с профессиональными балетными артистами. Фокус лаборатории был направлен на исследование балетного тела и движения.

В Гаге существуют аспекты, с которыми классический танец не работает. Например, использование текстуры в движении, сокрытии начала движения, т.е. отсутствии *préparation*, и развитии инстинкта движения. Может показаться, что эти подходы противоположны технике классического танца, однако О. Нахарин и его педагоги сразу обозначили свое отношение к «Гаге для балета»: все упражнения и задачи в рамках лаборатории направлены не на снижение статуса балетной техники, а на расширение физических и ментальных возможностей артистов.

С позиции современного танца, балетные танцовщики имеют ряд проблем, с которыми Гага помогает бороться. В первую очередь, это чрезмерное подчинение стилю и школе, вызывающее различного рода блоки, а, следовательно, отсутствие потока. Если классический танец направлен на преодоление гравитации, то танец современный использует весь спектр возможностей по работе с ней. В этом смысле Гага вырабатывает свой подход к весу тела. Она обращает внимание на необходимость осознания действия закона притяжения на тело и, в зависимости от поставленной задачи, находит различные ресурсы для движения. Например, Гага использует ресурс падения одной части тела, ее коллапсирования для подъема другой части, который позволяет увеличить скорость подъема путем сокращения мышечного напряжения.

Большинство артистов, участвовавших в лаборатории, до этого не занимались техниками современного танца или танца модерн, хотя в рамках репертуара своих театров они исполняют современную хореографию. Погружение в такого рода лабораторию стало для них интересным новым опытом. Помимо класса, у артистов была возможность познакомиться с репертуаром «Бат-Шевы» и почувствовать, как качество движения, которое формируется в процессе импровизации, воплощается в зафиксированной хореографии.

Лабораторный процесс представлял собой стандартную схему для Гага-интенсивов: полтора часа — технический класс и полтора часа — на изучение репертуара. Переход к репертуару обычно сопровождался беседой с педагогом, в рамках которой артисты могли задать вопросы, касающиеся техники, своих ощущений, а также прояснить не совсем понятные для них моменты. «Занятия Гагой проходят без зеркал, и за ними запрещено наблюдать со стороны. В течение класса, преподаватель (который принимает участие в занятии наравне со всеми) озвучивает определенные пути инициации и/или пропускания движения через тело или его отдельные части, которые все присутствующие пробуют выполнить, отслеживая связанные с этим ощущения в своем теле. Отличительной особенностью класса является то, что участники находятся в непрерывном движении» [4].

Структура класса подвижна. Она зависит от педагога, подготовки группы и динамики внутри нее. Постоянно находясь в самом центре группы, опытный педагог имеет возможность чувствовать и вести участников класса с необходимой скоростью по задачам на импровизацию, и уделять большее внимание тем техническим аспектам, которые кажутся ему актуальными именно сегодня [5].

Основной фокус внимания в Гаге направлен на развитие чувствительности. Во время работы педагог предлагает глубже погружаться внутрь своих ощущений, как внутренних, так и внешних. Здесь осуществляется работа с собственным телом исполнителя, с партнерами, с пространством — и все это происходит одновременно и на уровне ощущений. В таком комплексе находится источник телесной силы человека.

Гага дает возможность почувствовать свое тело на молекулярном уровне. Танцовщики погружаются в состояние парения (*англ.* — *floating*), которое связано с ощущением, что все тело находится в постоянном непрерывном движении. Это парение достигается путем работы с образами погружения в толщу воды. Такие образы позволяют по-другому взглянуть на гравитацию. Педагоги часто предлагают танцовщикам почувствовать, как гравитация «разрезает» части тела. В таких условиях оно может найти большую мобильность, задействовать «слепые» зоны и открыть новую суставную подвижность.

Работа без зеркал является отличительной особенностью классов Гаги. О. Нахарин принципиально отказался от зеркал и в процессе постановочной работы. Он считает, что зеркала разрушительно влияют на самочувствие танцовщика, зажимают его в рамки определенных форм и стандартов, что губительно для развития артиста и его душевного состояния. Танцующий не оценивает себя, глядя в зеркало, его

также не оценивают зрители, которые не участвуют в танцевальном процессе. Это позволяет полностью окунуться в исследование собственных ощущений и развитие чувствительности. В Гаге считается важным дать возможность почувствовать себя безобразным, неуклюжим, смешным, слабым, застенчивым: «Важно испытывать неловкость, принимать ее и работать с ней» [4].

Артисты сразу отметили позитивный настрой, открытость педагогов и благоприятную атмосферу на классах. Внимание к каждому исполнителю и отсутствие критики позволили танцовщикам максимально комфортно погрузиться в лабораторный процесс. Для балетных артистов, которые привыкли каждый день в классе доказывать себе, друг другу и педагогу, что они достойны быть в этом зале, попадание в процесс, где не нужно никому ничего доказывать, где ты уже изначально несешь в себе всё необходимое, было непривычно. Со временем со стороны стало видно, насколько изменилась группа: взаимодействие между коллегами стало более свободным, исчезли скепсис и боязнь неудач. Принципы Гаги, форма ведения урока, чуткость педагогов сформировали совершенно неповторимую атмосферу на классах, основанную на удовольствии, развитии и принятии себя и партнеров.

Традиционное понимание возможностей тела и путей формирования движения в Гаге постоянно подвергается сомнению. Уже в самом начале лаборатории О. Нахарин обратил внимание артистов на их отношение к симметрии тела. В балете существует четкое представление об оси и симметричном выстраивании тела вокруг нее. В Гаге тело изначально воспринимается как несимметричное. Следовательно, и движение не может быть симметричным.

О. Нахарин предложил артистам почувствовать свое тело несимметричным и найти соответствующее этому ощущению новое качество движения. Здесь прослеживается стремление Гаги к естественности и возврату к природной телесности человека. Хореограф обратил внимание артистов на то, что даже классические *port de bras* тело человека не способно исполнить абсолютно симметрично; и это нормально. Это базовое понимание постепенно формирует новое отношение к строению тела и процессам, протекающим в нем. Данное представление о симметрии лежит в основе тотального восприятия тела в Гаге. Молекулы кожи постоянно функционируют, создавая сложные разнонаправленные импульсы для движения, а кости движутся в разных направлениях, будто «разрывая» кожу. Эти импульсы могут быть значительными или едва заметными, но они всегда путешествуют по телу, в нем всегда присутствует энергия.

О. Нахарин предлагает по-новому ощутить движение и положение тела в пространстве, т.е. проприоцепцию. Считается, что человек воспринимает расположение частей своего тела благодаря сигналам, поступающим из мышц и сухожилий [6]. Этот процесс происходит неосознанно, если нет патологий развития. Гага усиливает внимание к проприоцепции и дает определенные ключи к работе с кинестезией. Пробуждение кожной чувствительности является одним из них.

Восприятие внешней среды кожей стало следующим фундаментальным принципом, с которым О. Нахарин познакомил артистов. Пример, в котором мы легко чувствуем солнечный свет кожей, стал показательным. Попытка максимально разбудить кожную чувствительность позволяет оживить «слепые» зоны тела и по-новому взглянуть на инициирование формально знакомых движений.

Как и во многих восточных практиках, любое движение в Гаге — это движение всего тела. Любая сила, направленная вверх, связана с направлением вниз и наоборот. Классический танец является порождением западной цивилизации. Так как наша страна в танцевальной практике больше тяготеет к Западу, нежели к Востоку, то для российских танцовщиков проще и понятнее концентрироваться на одном аспекте чувственного опыта, т.е. на отдельном движении руки или ноги, или на определенном сочетании нескольких частей тела, создающих движение. В Гаге внимание распределяется по всему телу. Таким образом, развитие телесной осознанности является необходимым элементом этой техники. Именно оно позволяет добиться нового качества движения и сделать свое тело максимально мобильным. Под осознанностью понимается объективное восприятие настоящего момента. Не оценка, но восприятие. Отсутствие критического начала является одной из главных особенностей Гаги и объясняет ее терапевтический эффект.

Много внимания Гага уделяет инициированию движения. Эта техника не предлагает чего-то кардинально нового [7]. Импровизационные упражнения, направленные на исследование точек инициирования движения, часто встречаются на классах современного танца, однако Гага использует множество этих подходов одновременно. Педагог предлагает различные точки для создания движения и, чувствуя, что группа достигла необходимого качества и подробности, постепенно накладывается эти новые и новые точки друг на друга. Осознавая и присваивая себе определенный способ движения, постепенно танцовщик формирует в своем сознании объемное представление обо всем своем теле. Например, создать движение от плечевых суставов достаточно просто

вне зависимости от опыта и подготовки. Эти суставы достаточно подвижны, хорошо ощущаются; само движение и механика движения от плеча довольно четко осознаются. Однако когда педагог предлагает одновременно с плечами создать движение, рождающееся в лопатках и макушке, возникают координационные трудности.

Любое человеческое тело несет на себе отпечаток профессиональной деятельности его владельца. Это естественный процесс формирования физических привычек путем повтора определенных движений. Точно также артисты балета несут в своем теле паттерны (*англ.* pattern — образец, шаблон, система) движений, сформированные ежедневной работой над техникой классического танца. Их тело приучено к определенной координации, и ему удобно двигаться в соответствии с ней. Работа с иницированием в Гага позволяет почувствовать новые связи в теле, не всегда привычные для артистов балета. Здесь появляется ресурс для обогащения танцевального словаря артиста.

Гага — это импровизационная техника. Естественно, со временем и в ней сформировались свои эстетические представления о движении, однако они трансформируются сквозь призму индивидуального тела и восприятия. Самым сложным для балетных артистов стало столкновение с бесконечным потоком импровизаций. Отсутствие соответствующей практики стало ощутимым барьером на начальном этапе лаборатории. Педагог на классе не показывает конкретные движения, поэтому сложно, не имея определенного опыта, интерпретировать задание своим телом, не пойти за набором движений, которые уже известны артисту.

О. Нахарин попросил танцовщиков не следовать за формой тела. Здесь артисты столкнулись с трудностями. Классическое образование предполагает иной способ работы с танцевальным языком, поэтому выйти за рамки своих паттернов было достаточно сложно. Найти более подробное движение, попробовать непривычную точку инициации для уже знакомого движения, подключить фокус — вот те задания, которые обеспечили опору для комфортного погружения в новый для артистов процесс.

Работа с импровизацией всегда требует активного внимания. Гага, помимо этого, предлагает выйти на новый уровень осознания своего тела. Здесь происходит работа на уровне ощущений, связанная с обращением к животному началу и энергетическим центрам. Важным становится удовольствие от движения и от усилия. Техника дает возможность телу и его энергиям соединиться с разумом, ощущениям с анализом.

В Гаге внимание направляется не только на физические процессы, но и на обретение комфорта в своем теле через них. Такая практика сродни медитации. Здесь нет задача вытеснить неприятные ощущения и сфокусироваться на приятных. Также ошибочно думать, что необходимо чувствовать себя спокойно и расслабленно. Осознанность, развиваемая в Гаге, предполагает восприятие всего, что происходит в сознании. Любой опыт нужно попытаться принять с любопытством и легкостью игры. Каждый день тело чувствует себя по-новому, поэтому важно быть максимально открытым к своим ощущениям.

Форма класса стала совершенно новой для артистов. Педагог, находящийся в центре группы, постоянное движение в течение полутора часов, отсутствие зеркал, необходимость использовать голос и считать хором, танцевальная импровизация на полу, незнание направления урока и упражнений, которые будут сегодня использованы на классе... Все эти обстоятельства заставляли чрезвычайно активно работать внимание. Помимо того, что классы требовали больших физических затрат, работа со вниманием также отнимала много сил. На классе совершенно нет возможности отключиться от процесса. В начале класса педагог закрывает дверь, и опоздавшие не пускаются в класс, так как для педагога важно вести всю группу целиком от начала и до конца. Он находится внутри и держит контакт с каждым танцовщиком в группе.

Однако не только атмосфера урока положительно влияла на состояние и ощущения артистов. Травма спины заставила О. Нахарина искать способ для восстановления подвижности позвоночника и бережной проработки мышц. Гага стала результатом этого поиска. Действительно, эта практика чрезвычайно благотворно сказывается на травмированном теле. Часто пораженные зоны блокируются подсознанием, и тело будто бережет себя от боли и опасности. С другой стороны, продолжительная потеря подвижности травмированными частями тела приводит к застойным процессам, и боли могут усиливаться. Так образуется порочный круг: тело не двигается, потому что ему больно, но обездвиживание также приводит к боли. Особенно сложно в этом смысле профессиональным артистам. Часто они не имеют возможности восстановиться после травм или травма долгое время дает о себе знать при повышении нагрузки. Гага позволяет прорабатывать заблокированные мышцы, сохранить и развить подвижность всего тела максимально мягко и поступательно.

Благотворное влияние Гаги на травмированное тело отметили сами артисты. Естественно, лаборатория была совмещена с их участием

в репертуаре театров, что способствовало накоплению усталости. Но, несмотря на это, танцовщики наблюдали положительную динамику ощущений в травмированных частях тела. Болевые ощущения при межпозвоночных грыжах ощутимо сократились. Артисты, страдающие этим заболеванием, нашли для себя определенные упражнения, которые помогли одновременно укрепить и развить мобильность болевых зон. Танцовщица, только вышедшая из декрета, отметила, что проблемы с тазобедренными суставами и поясницей, возникшие после родов, стали постепенно разрешаться. Для кого-то Гага открыла мобильность травмированных зон, изначальная подвижность которых, казалось, была утеряна окончательно.

Еще одной важной особенностью Гаги является отношение ко временем. Его всегда достаточно. Нет необходимости спешить, пытаться успеть достигнуть качества, предложенного педагогом, или повторить за педагогом движение, если есть ощущение, что это сейчас невозможно для вашего тела. Даже если есть задача двигаться активно, или в быстром темпе, само отношение ко времени позволяет избавиться от суеты и найти новые возможности и ресурсы для движения.

Возможно, такое позитивное восприятие танца создало у артистов впечатление, что Гага — это техника расслабления. Это совершенно не так. Естественно, Гага предлагает отпускать те группы мышц, которые не задействованы в движении. Однако Гага базируется на освобождении и мобильности, а не полном коллапсировании. Эта техника требует больших физических затрат. Здесь происходит активная работа всего тела, необходима мышечная сила и большая подвижность суставов. Гага растягивает тела артистов в разные стороны, вызывает в мышцах ощущение «горения», заставляет тело пульсировать, а сознание постоянно функционировать.

О. Нахарин сформировал для Гаги специальную терминологию. Само название «Гага» возвращает нас к языку только начинающих произносить первые слоги и слова детей. Техника Гага обращает нас к детскому восприятию и с точки зрения содержания. Не бояться, быть открытым, любопытным, чувствовать себя комфортно в своем теле — это те качества, которые мы теряем с возрастом, но которые содержат в себе огромные энергетические и творческие ресурсы. Названия движений, частей тела, процессов очень простые и часто сообщают об интересе О. Нахарина к восточной культуре.

Копирование движений педагога («кагами») является неотъемлемой частью классов Гаги, и на начальном этапе оно помогает артистам не потеряться в создании движения. Поскольку в классе нет зеркал, то

такое копирование заставляет артиста идти через ощущение тела, а не через внешнее сравнение формы при помощи зеркала. Качество движения передается от учителя танцовщикам на уровне эмпатии. Такой обучающий процесс не вызывает фрустрации, даже если артист чувствует себя очень не уверенно в рамках импровизации.

Базовым принципом движения в Гаге является floating. На классе воображение артистов постоянно работает сквозь образ погружения тела в более плотную атмосферу, т.е. воздух воспринимается как субстанция, которая может поддерживать тело танцовщика. Здесь работает образ погружения тела в толщу воды. Педагог предлагает танцовщикам почувствовать floating с самого начала занятия и обращает внимание на то, что это ощущение необходимо сохранять в своем теле на протяжении всего класса. Даже когда педагог объясняет какой-то материал, тела танцовщиков должны парить; в теле не возникает пауз; движение не пропадает. Floating уже с самого начала класса дает возможность включить воображение артистов и почувствовать движение всех клеток тела. Излишнее мышечное напряжение, зажимы в области суставов, отрыв от внутреннего телесного ритма — это то, с чем позволяет работать floating. Для балетного тела такой образ является чрезвычайно благотворным. Он позволяет смягчить мышцы и суставы ног, освободить область подмышек, найти подробное качество движения позвоночника и множество разнонаправленных движений.

Также работать с движением помогает система «моторов». Одно и то же движение может иметь свое начало в различных частях тела, при этом формально не изменяясь. Таким образом, мы находим возможность перераспределять энергию в теле и двигаться анатомично и менее энергозатратно. Эта система может применяться и в классическом танце. Формально движение не будет изменяться, но может измениться его качество. Перенос фокуса внимания позволит стать движению более осознанным, а, следовательно, выразительным, что совсем не противоречит канонам классического танца.

Отношение к работе суставов является важной особенностью Гаги. Весь костный аппарат намеренно разделяется на множество составляющих. В процессе занятия педагоги предлагают исследовать возможности разнонаправленного движения в одной и той же конечности. Так, предплечье может закручиваться внутрь, и одновременно плечо открываться наружу. Это позволяет по-новому посмотреть на работу руки в целом, почувствовать, что часто различные части тела воспринимаются нами монолитно, и мы теряем множество возможностей для своего танца. В Гаге колени могут уходить в закрытые позиции,

тазобедренные суставы также могут очень активно закрываться в самых глубоких *plié*. Педагоги предлагают исследовать разнонаправленные ротации в плечевых и локтевых суставах, а также запястьях.

Позвоночник в Гаге трактуется как образ подвижной змеи. Если представить, что между позвонками существует пространство, которое возможно наполнить воздухом, то позвоночник обретает новую степень подвижности. Он может двигаться не только во фронтальной и сагиттальной плоскостях и участвовать в уже привычных для балетных артистов *port de bras*, но и создавать множество мельчайших движений, пропускать волны, отделять одни позвонки от других. Образ змеи-позвоночника позволяет почувствовать животность человеческого тела, уйти от заученных движений, ощутить мобильность и удлинение оси тела. В Гаге позвоночник никогда не воспринимается прямым или зафиксированным. Он всегда путешествует внутри тела, даже если визуально никаких физических изменений не происходит. Здесь соматический подход соединяется с осязаемой физической активностью. Через этот образ глубокие мышцы, окружающие позвоночник, начинают оживать и становятся чувствительными к импульсам тела. Эти мышцы постепенно обретают способность создавать эхо внутри тела, важное для формирования необходимого в Гаге телесного качества.

Необходимо сказать о восприятии копчика в Гаге. Если в классическом танце он спрятан глубоко внутрь тела, то в Гаге рисование им в пространстве является необходимым инструментом для создания движения. Например, педагог может предложить артистам написать копчиком свое имя или прорисовать улыбку, т.е. дугу в пространстве. Для такой мобильности необходимо освободить поясницу и мышцы живота, а также открыть седалищные кости. Такие положения не используются в классическом танце, однако осознание этой «слепой» зоны может позволить балетным артистам почувствовать больший объем таза и связь копчика с макушкой и, следовательно, по-новому соединить в своем представлении верх и низ тела.

Достичь подвижности и мобильности суставам помогает образ дуг, по которым движутся части тела. Этот инструмент для импровизации часто используется на классах Гаги. Он дает возможность почувствовать движение объемным, осознать множество плоскостей, в которых функционирует тело, а также найти ресурс для осознания всего тела и его тотального движения.

С анатомической точки зрения, в нашем теле нет прямых линий. Оно состоит из дуг и спиралей. Часто определенные танцевальные паттерны фиксируют в сознании артистов ощущение, что движение

исполняется по прямой, что оно симметрично относительно оси. Осознание дуг позволяет по-новому ощутить связи в теле. Например, простой поворот головы можно воспринять не просто как движение вокруг центральной оси тела, но как дугу, которую чертит кончик носа в пространстве. А если сфокусировать внимание на кончике носа и продолжить рисовать им дальше, то можно ощутить, насколько свободными становятся мышцы шеи, и как много мобильности появляется в шейном отделе позвоночника.

Shake (англ. — тряхти) и quake (англ. — дрожать, трястись) — два способа движения, которые используются практически на каждом классе Гаги. Оба они представляют собой виды тряски, но с разными инициациями. Так, shake предполагает, что танцовщик сам растрясает свое тело, сам производит действие; а для quake характерно ощущение, что тряска — это процесс, происходящий с телом. При quake танцовщик позволяет некой внешней силе воздействовать на его тело. Разного вида тряски позволяют телу найти свою исходную костную структуру. У танцовщика появляется возможность стряхнуть загруженные мышцы и дать костям и суставам возможность обрести свободу. Также тряски активно влияют на энергетическую составляющую тела. Растрясая соответствующие центры, танцовщики направляют энергетические потоки из центров на периферию, связывают все тело воедино и находят ресурс для активного мощного движения.

Shake и quake — способы движения, которые не фокусируются на эстетической составляющей. Тряски не имеют музыкального ритма и не несут в себе формальной красоты. Для тела, воспитанного в строгой академической системе движения, сложно отпустить себя и позволить себе выглядеть нелепым и некрасивым. Для Гаги это, наоборот, важно. Поскольку тряски опираются на довольно простые образы, они становятся основой для дальнейшей работы с движением в этой технике.

Shake и quake могут быть как совсем мелкими, похожими на дрожь, так и амплитудным, переходящими в большие объемные движения, например, в желание стряхнуть прилипшие к телу перья или ударить что-то или кого-то в пространстве. Внутренний разгон энергии постепенно направляется педагогом вовне. Такие задания позволили воображению артистов по-новому связать внутреннее с внешним, тело — с пространством; почувствовать взрывной выплеск внутренней энергии.

Вибрации в Гаге используются и на уровне голоса. Часто голос используется в трясках, а также в других упражнениях. Однажды О. Нахарин даже предложил всем вместе спеть песню во время движения.

В современном танце хореографы часто используют голос, текст, песни для создания спектакля, и опытные артисты всегда готовы к такому рода предложениям. Диафрагма артистов балета часто бывает пережата, из-за чего снижается голосовой потенциал. В этом смысле, упражнения с использованием голоса были полезны для артистов. О. Нахарин обратил их внимание на то, что голос также является частью наших телесных процессов, и отключаться от энергии голоса только потому, что ты танцовщик, было бы неверно. Также голос используется для обратного отсчета во время выполнения интенсивных упражнений. Вся группа громко считает от десяти до одного, а затем наступает погружение во floating.

Много внимания в Гаге уделяется области внизу живота («лене»), которая является главным энергетическим источником человеческого тела. Такой подход не является новым для телесных практик и для современного танца, однако Гага уделяет этой зоне особое внимание. Отсюда берет свое начало особая подвижность тазобедренных суставов: очень широкие II и IV позиции, глубокие выпады и максимально закрытые положения бедер. Танец в Гаге становится животным, обогащенным природными энергиями человеческого тела. Благодаря этому центру у артистов выстраивается совсем иная связь с полом, нежели это происходит в классическом танце. Тело танцовщика не просто парит над поверхностью, но имеет осязаемое заземление. Это позволяет быстро менять уровни и более активно перемещаться в пространстве, с одной стороны, но не испытывать стресс мышечного напряжения, с другой.

Связь «лены» с работой ног активно исследуется и развивается в Гаге. С точки зрения костной системы сочленение ног с тазом и подключение к этой системе позвоночника очень подробно рассматриваются этой техникой. Выделяется особая зона — «пика» (промежности). На уроке О. Нахарин объяснил артистам это название тем, что эта зона располагается «между пипи и кака». Гага активно направляет внимание в эту зону, делая ее еще более осознанной и подвижной. Еще один термин, связанный с «пикой» — «йо-йо». Аналогично этой детской игрушке, «пика» легко может падать в пол и подтягиваться вверх, будто внутренняя сила всасывает «пику» вверх к ребрам. Такой способ движения активно используется в работе с plié. В Гаге они могут быть очень глубокими. Естественно, для работы с такими позициями необходима мышечная сила, но переключение фокуса внимания с больших мышц бедер на «пику» и «йо-йо» помогают найти новые рычаги для исполнения этого движения и не тратить много энергии.

Для балетных артистов глубокие plié, практикуемые в Гаге, стали настоящим испытанием. Многие даже не стали пробовать экстремальные позиции и остановились на привычных grand plié. Те, кто пробовал честно следовать за педагогом, жаловались на усталость в мышцах и крепатуру. Действительно, такая работа требует продолжительной практики. Мышцам необходимо привыкнуть к новому способу работы. Но важно помнить, что Гага раскрывает очень много ресурсов воображения. То, как и о чем думает танцовщик, что он ощущает во время движения, становится большой помощью в работе с телом. Здесь важно не отключать внимание и продолжать погружаться внутрь тела, бросая ему все новые и новые вызовы.

Еще одной группой зон, до которых обычно не добирается внимание артистов, являются «луны». Это места на ладонях и ступнях под пальцами, имеющие форму полукругов, по пять на каждой руке и ноге. Часто педагоги дают задание разделять луны, чувствовать отдельно каждую из них, отдельно двигать только одной и т.д. Такие задачи довольно сложны для выполнения, особенно на ступнях. Однако в результате стопы становятся более осознанными и подвижными, заметно улучшается связь с полом и артикуляция. Поскольку занятия проходят босиком или в носках, то у стопы появляется больше возможностей для создания движения, нежели в балетной обуви. Разнонаправленные движения пальцев, отделение одной луны от другой или инициирование движения от выбранной луны, перенос веса на внешнюю часть стопы или «завал» на внутреннюю — все эти и многие другие возможности актуальны в Гаге. Образ горячего пола помогает иначе относиться к скорости создания движения. Кинестетические ощущения заставляют все тело работать с этим образом. Стопы, уже проработанные и осознанные, начинают по-новому исследовать пространство при активных перемещениях и прыжках, а отсутствие обуви создает дружную сцепку с полом по сравнению с ежедневной практикой артистов.

Руки и корпус в классическом танце используются очень активно и являются мобильными зонами тела, особенно у девушек. Возможно, поэтому исследование этих областей стало наиболее понятным для артистов. Гага предлагает инициировать движение рук от лопаток. Это позволяет погрузить руку глубоко внутрь нашего корпуса, а не изолировать ее. Предложение почувствовать свои лопатки и найти множество возможностей для их движения не сразу нашло отклик в телах артистов. Новый фокус внимания заставил искать путь для соединения уже известных телу процессов с новым предложением педагога, однако такой подход позволил по-новому посмотреть на привычные port

de bras. Подключение лун к движению кистей стало важным шагом к осознанию этой зоны тела. Упражнения для пробуждения чувствительности каждой луны в отдельности наполнили руки артистов новым качеством и дали новые инструменты для создания движения и работы с выразительностью.

Ярким и часто используемым образом в Гаге является попытка «достать кости из плоти». Различные кости настолько отдаляются друг от друга, что возникает ощущение, будто кожа лопнет от такого растяжения. Данное упражнение является еще одним вызовом в этой технике. Педагоги поощряют танцовщиков на максимальные риски. Движения становятся экстремально удлиненными и объемными, а положения тела — некомфортными. Танцовщик начинает бороться с естественными для себя представлениями о возможностях своего тела и пытается выйти за эти рамки. У артистов появляется еще один инструмент работы с процессом движения, который можно применять в рамках балетной техники.

Представление воздуха как различных текстур позволяет создать новое качество движения. Эти текстуры могут окружать тело или, наоборот, находиться внутри него. Так педагоги предлагают двигаться в пространстве сквозь мед, хумус или воду. Эти образы могут быть различными, и в зависимости от них в теле возникает мышечное напряжение или появляется свобода. Текстуры могут путешествовать из одной половины тела в другую, заставляя очень активно работать внимание по всему телу. Танцовщики продолжают работать с разделением своего тела на множество осознанных сегментов, подключая различные качества к созданию движения.

Важной частью лаборатории «Гага для балета» стало изучения репертуара «Бат-Шевы». Репертуарный блок позволил практиковать навыки, полученные на технических классах. Артисты выучили отрывки из спектаклей «Декаданс» («Decadance»; хореография О. Нахарина, Центр Сюзан Далаль, Тель-Авив, 2000 г.) и «Вирус Нахарина» («Naharin's Virus»; хореография О. Нахарина, Центр Сюзан Далаль, Тель-Авив, 2001 г.) [8]. Педагоги предложили артистам очень разнообразный танцевальный материал. Знакомство с репертуаром началось с несложного для исполнения отрывка из спектакля «Декаданс», в котором в основном использовалась работа рук и головы. Хореография формировалась из множества мелких движений и позволяла тренировать принцип отсутствия *préparation* в движении. Четкие, ясные переходы из одной точки в другую, фронтальное направление движения и очень плотная расстановка артистов создали ощущение движущейся

фотографии. Этот отрывок позволил артистам ощутить, насколько «говорящими» могут быть самые маленькие движения в рамках очень насыщенного хореографического текста.

Танцевальные отрывки постепенно усложнялись. Активная работа с пространством, экстремальное растягивание тела в разные стороны, большие прыжки, работа со скоростью и балансом — все это исследовалось в рамках репертуарного блока. Артисты столкнулись с непривычными, не всегда удобными переходами от движения к движению. Классы Гаги обеспечили необходимую базу для полноценного усвоения танцевального материала. Ощущение потока движения и достаточности времени, открытость к внутренним и внешним импульсам стали ключами в освоении репертуара.

На исполнении хореографии сказалось отсутствие зеркал. В рамках технического класса внимание артистов естественным образом было направлено на педагога либо на партнеров, так как большую часть класса все были обращены лицом в центр, по направлению к педагогу. В этой ситуации даже с открытыми зеркалами внимание не так сильно подключается к отражению тела. Однако в работе с репертуаром — ситуация несколько иная. У артистов есть устойчивая привычка при исполнении хореографии оценивать себя в зеркале, особенно когда это новый материал. Изучая репертуар «Бат-Шевы», артисты не имели такой возможности, из-за чего сразу же подключились к работе с пространством и партнерами. Практика ощущения своего тела постепенно стала переноситься из технических классов в репертуар. Артисты стали понимать, как переносить предложенные им инструменты в поле исполнительского искусства, и отсутствие зеркал сделало этот перенос максимально комфортным.

В финале репертуарного блока артисты смогли попробовать себя в импровизационной части спектакля «Вирус Нахарина». Основой в этой импровизации стал образ пароварки. Нужно было ощутить, будто внутри тела накапливается пар, вся энергия которого выплескивается в движение. Счет помогал артистам начинать и заканчивать свою импровизацию синхронно друг с другом и создавать общую динамику движения при различном танцевальном наполнении. Такая импровизационная практика стала важной частью знакомства с репертуаром и техникой Гага. Здесь артисты смогли почувствовать, как импровизация в рамках классов может становиться полноценной частью танцевального спектакля.

Сложно описать практику Гаги, т.к. это постоянно развивающийся процесс. О. Нахарин, его педагоги и танцовщики постоянно дополняют

эту технику, меняют отношение к некоторым ее положениям, какие-то подходы становятся неактуальными или неработающими. Гага рождает в спящем теле страсть к движению, к его природной энергии. Любое усилие должно приносить удовольствие. Эта техника призывает чувствовать комфорт в теле, опираться, прежде всего, на свои ощущения, а не на отражение в зеркале или замечания педагога. Развитие такой чувствительности требует продолжительной практики и открытости к новым процессам, происходящим в теле.

Эффект от классов Гаги был ощутимым. Артисты, работающие с современным репертуаром, осознали, сколь плодотворно лаборатория повлияла на их тело, не говоря уже о том, что практика импровизации стала более комфортным и интересным процессом.

Применение Гаги в балетном театре может стать вдохновляющим элементом в работе с движением. Техники современного танца несут в себе множество новых, для классического танца, ресурсов. В этом смысле, Гага является одной из наиболее мягких и открытых. Она не навязывает определенный канон движения, она лишь предлагает инструменты, из которых можно выбирать наиболее интересные и подходящие. Упражнения на импровизацию помогают подпитывать воображение артистов и создавать более широкие связи тела и сознания. Новые импульсы могут помочь пойти чуть дальше в исследовании собственного тела.

В техническом плане Гага не направлена против классического танца, но, наоборот, поддерживает его. Эта техника, также как и балет, много работает на вертикали и активно использует терминологию и танцевальный язык классического танца. Гага несет в себе огромный ресурс для развития телесной осознанности, которая необходима во всех направлениях работы с телом. Она способна насытить и дополнить уже существующую техническую базу артистов балета, не разрушая устойчивых канонов классического танца, а также помочь не бояться создавать свой собственный танец.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Годер Д.* Израильский contemporary dance: танец на автобусном вокзале // Театр. 2015. № 20. С. 100–102.
2. *Percovic J.* The Guardian. Ohad Naharin — going Gaga is the difference between dancer and gymnast [Электронный ресурс]. URL: <https://www.theguardian.com/culture/australia-culture-blog/2014/mar/08/ohad-naharin-going-gaga-is-the-difference-between-dancer-and-gymnast> (дата обращения: 25.12.2018).

3. Gaga People. Dancers [Электронный ресурс]. URL: <http://gagapeople.com/english/> (дата обращения: 25.12.2018).
4. Ганюшина Е. RoomFor. Пространство современного танца. Сайт о современном танце и перформансе. Интервью Томи Нуэво и Ноа Зук «Открытие — это возможность поместить свое внимание в точку, где тебя еще не было» [Электронный ресурс]. URL: <http://roomfor.ru/o-tehnike-gaga/> (дата обращения: 25.12.2018).
5. Стегний Е. Dancerussia.ru. Интервью с дипломированным и ведущим специалистом языка движения Гага, танцовщицей «Batsheva Dance Company» (1997–2009), хореографом Ноа Зук «Язык Гага в современном танце» [Электронный ресурс]. URL: <http://dancerussia.ru/publication/560.html> (дата обращения: 25.12.2018).
6. Экер С. Как поладить с собственным телом? Инструкция по применению / Пер. с нем. Николаева Е. Н. Харьков: Изд-во «Гуманитарный центр», 2017. С. 21–22.
7. Franklin E. Dance imagery for technique and performance. United States: Human Kinetics, 1996. P. 36–38.
8. Batsheva Dance Company. The Archive [Электронный ресурс]. URL: <http://archive.batsheva.co.il/eng/repertoire.php?act=cat&year=10> (дата обращения: 25.12.2018).

REFERENCES

1. Goder D. Izrail'skij contemporary dance: tanec na avtobusnom vokzale // Teatr. 2015. № 20. S. 100–102.
2. Percovic J. The Guardian. Ohad Naharin — going Gaga is the difference between dancer and gymnast [Elektronnyj resurs]. URL: <https://www.theguardian.com/culture/australia-culture-blog/2014/mar/08/ohad-naharin-going-gaga-is-the-difference-between-dancer-and-gymnast> (data obrashcheniya: 25.12.2018).
3. Gaga People. Dancers [Elektronnyj resurs]. URL: <http://gagapeople.com/english/> (data obrashcheniya: 25.12.2018).
4. Ganyushina E. RoomFor. Prostranstvo sovremennogo tanca. Sajt o sovremennom tance i performanse. Interv'yu Tomy Nuehvo i Noa Zuk «Otkrytie — ehto vozmozhnost' pomestit' svoe vnimanie v točku, gde tebya eshche ne bylo» [Elektronnyj resurs]. URL: <http://roomfor.ru/o-tehnike-gaga/> (data obrashcheniya: 25.12.2018).
5. Stegnij E. Dancerussia.ru. Interv'yu s diplomirovannym i vedushchim specialistom yazyka dvizheniya Gaga, tancovshchicej

- «Batsheva Dance Company» (1997–2009), horeografom Noa Zuk «Yazyk Gaga v sovremennom tance» [Elektronnyj resurs]. URL: <http://dancerussia.ru/publication/560.html> (data obrashcheniya: 25.12.2018).
6. Eker S. Kak poladit' s sobstvennym telom? Instrukciya po primeneniyu / Per. s nem. Nikolaeva E. N. Har'kov: izd-vo «Gumanitarnyj centr», 2017. S. 21–22.
 7. Franklin E. Dance imagery for technique and performance. United States: Human Kinetics, 1996. P. 36–38.
 8. Batsheva Dance Company. The Archive [Elektronnyj resurs]. URL: <http://archive.batsheva.co.il/eng/repertoire.php?act=cat&year=10> (data obrashcheniya: 25.12.2018).

REFERENCES

1. Goder D. Izrail'skij contemporary dance: tanec na avtobusnom vokzale // Teatr. 2015. № 20. S. 100–102.
2. Percovic J. The Guardian. Ohad Naharin — going Gaga is the difference between dancer and gymnast [Elektronnyj resurs]. URL: <https://www.theguardian.com/culture/australia-culture-blog/2014/mar/08/ohad-naharin-going-gaga-is-the-difference-between-dancer-and-gymnast> (data obrashcheniya: 25.12.2018).
3. Gaga People. Dancers [Elektronnyj resurs]. URL: <http://gagapeople.com/english/> (data obrashcheniya: 25.12.2018).
4. Ganyushina E. RoomFor. Prostranstvo sovremennogo tanca. Sajt o sovremennom tance i performanse. Interv'yu Tomy Nuehvo i Noa Zuk «Otkrytie — ehto vozmozhnost' pomestit' svoe vnimanie v tochku, gde tebya eshche ne bylo» [Elektronnyj resurs]. URL: <http://roomfor.ru/o-tehnike-gaga/> (data obrashcheniya: 25.12.2018).
5. Stegnij E. Dancerussia.ru. Interv'yu s diplomirovannym i vedushchim specialistom yazyka dvizheniya Gaga, tancovshchicej «Batsheva Dance Company» (1997–2009), horeografom Noa Zuk «Yazyk Gaga v sovremennom tance» [Elektronnyj resurs]. URL: <http://dancerussia.ru/publication/560.html> (data obrashcheniya: 25.12.2018).
6. Eker S. Kak poladit' s sobstvennym telom? Instrukciya po primeneniyu / Per. s nem. Nikolaeva E. N. Har'kov: izd-vo «Gumanitarnyj centr», 2017. S. 21–22.
7. Franklin E. Dance imagery for technique and performance. United States: Human Kinetics, 1996. P. 36–38.

8. Batsheva Dance Company. The Archive [Elektronnyj resurs]. URL: <http://archive.batsheva.co.il/eng/repertoire.php?act=cat&year=10> (data obrashcheniya: 25.12.2018).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

О. Е. Тимошенко — аспирант; timohina-dancer@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Olga Y. Timoshenko — Postgraduate student;
timohina-dancer@mail.ru