

Объединение «Эфа dance company»

Педагог дополнительного образования Эфа Диана Владимировна

Здравствуйтесь, мои дорогие ученики!



Мы с вами приступаем к изучению нового танцевального направления. А именно к технике **МАРТЫ ГРЭХЕМ**, которая является основополагающей в танце-модерн. Без нее не вырастает ни один профессиональный танцовщик.



Перед тем как перейти к практической части, предлагаю вам углубиться в историю появления данной техники.

Марта Грэхем была первой, кто попытался структурировать движения в некую систему. Основу ее техники, «contraction-release» – «сжатие и расслабление», танцовщики пытаются постичь годами.

В своих творческих поисках она определила, что движение подчиняется трем основным константам: времени, пространству, энергии. Она считала, что внутренняя энергия исполнителя освобождается и «выплескивается» в пространство во время танца. Как и К.С. Станиславский, М. Грэхем делала акцент на то, что эмоция провоцирует движение. Движение, считала она, должно и может определить эмоцию более точно, чем слова. «Не важно, что говорят слова - движения никогда не лгут..., танец не должен делать ничего, что вы можете сказать словами. Он должен выражаться действиями, окрашенными глубокими чувствами, которые могут быть выражены только движениями».

Уроки, М. Грэхем начинала с простых движений, которые превращались в длинные танцевальные цепочки с добавлением различных позиций рук и ног и изменением направлений, уровней движения.

Она стремилась создать язык танца, который бы смог выразить человеческую душу и дух через мифы, архетипы и откровенные эмоции. Это был сложный процесс переосмысления, соединения новых форм с уже существующими. Это был путь всецелой отдачи и выразительности, наполненный уверенностью, что танец может выразить все в человеческой жизни и переживаниях. М. Грэхем создавала спектакли, а не упражнения, а затем из найденных для хореографической постановки движений формировала упражнения для класса. Некоторые движения появились в результате импровизации, некоторые были созданы под влиянием движений из классического танца, другие были созданы как хореографические образы. Так развивалась ее техника танца. Совершенствуя технику, она развивала и свою душу. Это для нее стало задачей первостепенной важности. Грэхем

уделяла большое внимание внутреннему миру персонажей своих спектаклей и выражала эту внутреннюю жизнь через движения.



Техника Грэхем характеризуется двумя базовыми понятиями: контракшэн (contraction) — сжатие и релиз (release) удлинение, расширение. Ей также присущи импульсный характер движения и использование пространства за счет перемещения по полу. Лексика Грэхем вырабатывалась постепенно, по мере того как расширялся диапазон тем и образов в ее постановках.

Главным источником движения в технике Грэхем является центр сил, она открыла его новые возможности. Тело нужно сделать управляемым, владение телом должно постоянно совершенствоваться и подчиняться анатомическим законам движения.

Эта новая техника и являлась очень смелой и не была ограничена общепринятыми традициями и стереотипами. Она начиналась с собственного красивого тела Грэхем и экстраординарных движений, которые она исполняла. Эта техника танца была и является возможностью найти путь самовыражения через движение тела в танце, облик которого во многом составляет дыхание. М. Грэхем нашла ответ на собственные вопросы, открыв новые движенческие возможности тела. Она проложила путь для создания собственной манеры танца, используя сжатие и высвобождение. Любое

движение должно быть мотивировано внутренней жизнью танцора. Марта говорила, что когда внутренняя жизнь не развита, развивается «бесплодие», а недостаток мотивации приведет к бессмысленности движения, бессмысленное движение — к упадку. Это совершенно новый подход к физике движения, подчиненного дыханию и анатомическим изменениям при дыхательном процессе. М. Грэхем обнажила механизм движения — усилие и расслабление, тщательно скрываемые в классическом танце. Это стало важнейшими элементами ее техники, ее концепцией движения, базирующегося на «сжатии — высвобождении». Это излияние, которое наполняет все тело. Она говорила, что движение нужно не изобретать, а обнаруживать в себе. Марта Грэхем использовала всевозможные способы пробуждения воображения, включая в уроки работу над сотней образов животных. Марта учила в свободной манере, полностью сконцентрировавшись на предмете. Каждый год в классы добавлялись новые движения.



Предлагаю вам дома посмотреть фильм об удивительной танцовщице-хореографе Марте Грэхем!!!

https://vk.com/video171684177_456239904

Буду ждать ваши комментарии о впечатлениях после просмотра в нашей группе WhatsApp!