**Введение.**

Для большинства тех, кто практикует направление **контактная импровизация**– это форма свободного движения, в котором танец строится вокруг точки контакта с партнёром. Недаром в названии присутствует слово "импровизация": каждый раз начиная взаимодействие, танцующие не могут сказать, чем оно закончится. Вы создаете свои истории здесь и сейчас через физическое взаимодействие: соприкасаетесь, передаете вес и инерцию друг другу.

В классическом понимании контактная импровизация – это танец двоих, но импровизировать можно втроём и даже целой группой. Также можно и одному, точка контакта в этом случае – пол, стены, окружающие предметы. Контактировать также можно по-разному. Ваш контакт может начаться с кончика пальца и расшириться до соприкосновения любыми другими частями тела: руками, ногами, спиной, головой…

1. **Контактная импровизация.**

***Контактная импровизация*** - это форма танца, позволяющая двум (или нескольким) партнерам вести спонтанный телесный диалог на невербальном уровне играя с силами гравитации, инерции, используя друг друга в качестве опоры, находя в прикосновении почву для импровизации, вдохновение для творчества. При этом тела танцующих подготавливаются, настраиваются таким образом, чтобы, сохраняя необходимую безопасность, дать себе возможность проявить максимальную свободу и раскрепощенность, открывая себя для эмоционально насыщенного взаимодействия, проявляя естественную красоту индивидуальности. Некоторые теоретики выделяют как отдельную дисциплину Ансамблевое мышление, систему специальных упражнений, навыков и правил, настраивающих внимание танцоров (или актеров, если речь идет о театре) на окружающую обстановку, развивающих чувство композиции, что дает возможность группе импровизировать вместе.

Этот вид искусства проявился впервые в 1972 году, и его распространение стало возможным на пороге нового тысячелетия благодаря все более увеличивающемуся интересу человечества к осознанию всех сторон своего существования, глубинам, основам бытия, познанию и совершенствованию своей природы. Можно говорить о существовании Контактной культуры.

1. **Контактная импровизация – это многообразное явление.**

Контактная импровизация - это многообразное явление прежде всего, современного искусства перформанса (на пересечении театра и танца), при некотором упрощении ее также можно считать художественным видом спорта. Можно выделить ее оздоровительный аспект, используя как вид танцевальной терапии. С такой же легкостью можно идентифицировать ее как коммуникативную практику, что приближает этот вид искусства к психотерапии. Все это позволяет оценивать контактную импровизацию как социальное явление, и явление, по всей видимости, значимое.

Вопреки кажущейся эклектичности или простоте (но скорее - благодаря всему этому) за контактной импровизацией будущее, и очень жаль, что к нам в страну эхо этого "человечного" явления долетает только сейчас. Но именно сейчас, может быть, и не хватает такой "человечной нотки", когда мир застыл в недоумении, предчувствуя опасность Новой Мировой Войны. В условиях такой дезориентации людям просто необходимо демонстрировать положительные примеры здорового взаимодействия и сотрудничества, доброжелательного отношения друг к другу.

1. **Краткая история.**

В январе 1972, во время пребывания на Гранд Юнион, конференции в Оберлин Колледже, Стив Пэкстон, танцор Джадсон Чарч Театр (Нью-Йорк), работавший ранее с одним из известнейших хореографов в стиле модерн - Мерсом Кэннингемом , показал работу, в которой он и еще 11 танцоров, в течение 10 минут непрерывно сталкивались, валялись, прыгали и бросали друг друга. Эта работа была названа "Magnesium"(Магний).

В июне 1972 Стив собрал 15 лучших атлетов обоего пола, которые обучались у него год или два, для исследования принципов и возможностей коммуникации выявленных в "Magnesium". Первая неделя была проведена в репетициях. Во время второй по пять часов в день они публично демонстрировали рабочий процесс в галерее Джона Вебера в NYC.

Надо сказать, что многие идеи уже существовали до этого, Release - techniqe, айкидо и некоторые другие методы применялись Стивом Пэкстоном в преподавании. Кроме того были найдены упражнения для развития ощущений связанных с полетом, поддержками и развития навыков владения этими экстремальными формами. Требуемая для этого физическая сила изыскивалась в результате "правильных", то есть наилегчайших рефлекторных действий, связанных скорее с внутренними ощущениями, чем с внешней формой. В этих обстоятельствах ранее заученная техника движения скорее мешала, чем помогала достичь требуемого. Это была идея, для которой было необходимо как минимум два человека. Эта работа - исследование способности сознания слиться с телом в настоящем моменте, способности сознания оставаться "здесь и сейчас" при непрерывном изменении внешних условий. Исследование развилось в новый технический подход, требующий работы как непосредственно с физическим телом, так и с мыслительным процессом, воображением. Необходима работа с кинетическими образами, которые точно соответствуют движению и являются для тела истинными. Эта новая работа нуждалась в собственном названии, чтобы можно было ссылаться на него без нежелательных параллелей. Новая форма была названа КОНТАКТНОЙ ИМПРОВИЗАЦИЕЙ. В начале 1973 Стив Пэкстон, Курт Сиддал, Нэнси Старк Смит, Нита Литтл и Карен Радлер совершили тур по Западному Побережью проводя мастер-классы по контактной импровизации и организуя выступления. Атмосфера выступлений была неформальной: без музыки, специального освещения и костюмов, зрители вокруг, дуэты и трио чередующиеся с сольными танцами. В продолжающийся диалог о развитии контактной импровизации вскоре включились сотни других индивидуумов и групп.

1. **Опыт прикосновения и движения.**

Опыт прикосновения и движения – это основа исследования того, кто есть я, кто есть другие, и как мы танцуем вместе эту жизнь. Чувствование – это не просто состояние пассивной стимуляции, а восприятие – это не просто пассивное получение ощущений; моторные реакции отвечают не только на прямую стимуляцию (обучение – это раскрытие себя к жизненному опыту.). Раскрытие – это моторный акт. Опыт – это взаимодействие между чувственным и моторным восприятием. Когда опыт движения интегрируется в наше обучение, наше самовосприятие и окружающий мир меняются.

Контактная импровизация – это четкий пример того, как открываются возможности индивидуального восприятия: чувствительность, осознанность, способность отвечать и быть гармоничным с собой и в коммуникации с партнером. В контакте меняется фокус внимания, происходит получение новой информации, открываются новые возможности, происходит раскрытие для того, что происходит здесь и сейчас, и начинается... танец. Партнеры прикасаются и соприкасаются – головой, спиной, ногами. Вы движетесь, и движется среда вокруг вас. В какой-то момент вы фокусируетесь на весе, потом – на пространстве, на прикосновении, на давлении, на вашем движении, на движении вашего партнера, на падении и поддержке...”

***Контактная импровизация*** – это форма танца, где соприкосновение с другим человеком становится началом совместного исследования в движении. Два или более танцоров общаются друг с другом через точку контакта. Их фокус может быть на ощущении собственного тела, на связи с телом партнера, на потоке движения или на пространстве.

Контактная импровизация поддерживает творческое сознание, спонтанность и развитие физических способностей. Каждый танец нов и уникален и выражает личную встречу в движении. Классы и Джемы – это игривое и захватывающее пространство для людей с различным опытом танца.

Уроки по контактной импровизации нацелены на развитие лучшего понимания базовых навыков слушания, ведения, следования, перекатывания, скольжения, принятия, отдавания, обмена весом с партнером, падения, следования потоку, поддержек… Все это практикуется в рамках специальных упражнений в соло, в парах и в группах под руководством преподавателя.