

Оригинальная статья

УДК 159.923, 612.766, 793  
doi: 10.11621/npj.2021.0114

# Свободный танец как культурно-историческая практика импровизации

**А.М. Айламазьян**, МГУ имени М.В. Ломоносова, Школа антропологии будущего РАНХиГС, Москва, Россия.

ORCID: 0000-0002-8896-938X

Для контактов. E-mail: aida@heptachor.ru

**Актуальность исследования.** Пластические, выразительные аспекты поведения человека остаются малоисследованными в психологии. Обращение к импровизационным практикам обусловлено тем, что в них в наиболее яркой форме представлен момент рождения выразительного движения.

**Цель исследования:** анализ импровизационного танцевального действия, выявление условий его порождения. Выдвинуты гипотезы о формировании целостной личностной установки как готовности к совершению выразительного движения в ситуации музыкально-двигательной импровизации и о том, что принципы организации движения в практике свободного танца направлены на формирование установки, позволяющей выслушивать рождающиеся спонтанные, произвольные побуждения к движению, изменения тонуса и дыхания.

**Проведение и методы исследования.** Работа представляет собой теоретико-психологический анализ практики импровизационного танца. Методологический и теоретический аппарат культурно-исторической психологии и теории деятельности, концепции построения движения Н.А. Бернштейна используются для осуществления реконструкции условий порождения выразительных движений в ситуации музыкально-двигательной импровизации.

**Результаты исследования.** Проведенный анализ показал, что принципы организации движения, технические аспекты практики направлены на увеличение степеней свободы движения. Это позволяет усилить чувствительность к спонтанным реакциям и побуждениям, а также расширить ориентировку в ситуации музыкально-двигательной импровизации. При этом обеспечивается осмысленность движений и целостное включение личности в импровизацию.

**Выводы.** Наряду с практиками структурированных танцев или репродуктивных подходов к овладению выразительным движением, существуют и культурно-исторические практики импровизационных танцев. В ходе анализа данных практик выделяются психологические условия и особенности организации движения, позволяющие порождать самостоятельные действия, находить и опробовать новые цели, пластические формы. Порождение спонтанных движений и музыкально-пластическая импровизация возможны вследствие настройки всей личности человека. Открытость как установка личности имеет как свой смысловой компонент, так и моторный.

**Ключевые слова:** танцевальные практики, импровизация, спонтанность, выразительное движение, смысловые установки, символические движения, поза, живое движение.

*Для цитирования:* Айламазьян А.М. Свободный танец как культурно-историческая практика импровизации // Национальный психологический журнал. 2021. № 1 (41). С. 175–192. doi: 10.11621/npj.2021.0114

*Поступила 4 ноября 2020 / Принята к публикации 18 декабря 2020*

# Free dance as a cultural-historical practice of improvisation

**Aida M. Ailamazjan\***, Lomonosov Moscow State University, School of anthropology of the future, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Moscow, Russia

ORCID: 0000-0002-8896-938X

\*Corresponding author. E-mail: aida@heptachor.ru

**Background.** Plastic, expressive aspects of human behaviour remain underresearched by psychologists. The focus on practices of improvisation is determined by the fact that they show most vividly how expressive movement comes into being.

**Objective.** The aim of the study is to provide psychological analysis of improvised dance action, to identify the conditions of its generation. The hypothesis put forward concerns the formation of overall personal attitude that makes one ready to perform expressive movement in the context of musical-motional improvisation. It seems probable that the principles of movement organisation within free dance practices concern the formation of attitude that lets one perceive spontaneous, involuntary impulses to movement, changes of tonus and breath.

**Design.** The study is a piece of theoretic-psychological analysis of improvisation dance practice. In terms of methodological and theoretical basis the study relies on cultural-historical psychology and theory of action, as well as on N.A. Bernstein's conception of movement building. There theories allow to reconstruct the conditions of expressive movement generation in the context of musical-motional improvisation.

**Results.** The analysis performed has shown that the principles of movement organisation, the technical aspects of the practices studied are aimed at increasing the degree of freedom of movement. It allows to enhance the receptivity to spontaneous reactions and impulses and to widen the orientation within the context of musical-motional improvisation. It makes one move in a more meaningful way and to integrate the personality into improvisation.

**Conclusions.** Alongside with the practices of structured dances and reproductive approaches to mastering expressive movement, there are cultural-historical practices of improvisation dances. The analysis of such practices allows to single out psychological conditions and peculiarities of movement organisation that make one generate spontaneous actions, find and try new objectives, plastic forms. Generation of spontaneous movement and musical-plastic improvisation are possible due to tuning up the whole human personality. Openness as personal attitude has its meaningful as well as motional component.

**Keywords:** dance practices, improvisation, spontaneity, expressive movement, meaningful attitudes, symbolic movements, pose, live motion.

*For citation:* Ailamazjan A.M. (2021). Free dance as a cultural-historical practice of improvisation. National Psychological Journal [Natsional'nyy psikhologicheskij zhurnal], 14 (1), 175–192. doi: 10.11621/npj.2021.0114

*Received November 4, 2020 / Accepted for publication December 18, 2020*

## Введение

Обращаясь к танцу как предмету нашего интереса, хочется отметить, что по-прежнему пластический аспект культуры остается мало исследованным и даже мало известным научной общественности. В последнее время появляются работы, посвященные философии и психологии танца. Так, преимущественно в зарубежной психологии затрагиваются нейрофизиологические аспекты танцевальной активности (Номанн, 2020), показана позитивная роль танца в развитии мышления, формировании уверенности и высокой самооценки (Lovatt, 2018; Patel, 2020), обсуж-

Каково отношение танца не к чему-то отдельному в человеке, в его психологической структуре, а к его сущности, к личности в целом? Вот вопрос, который хочется задать, но который не находишь в работах позитивистски настроенных психологов.

даются эволюционные аспекты танца, его биологическое значение, роль в выборе партнера (Dingfelder, 2010). Особое внимание уделяется практическим направлениям, использующим танец или музыкально-двигательную активность для медицинской и психологической помощи (Pinniger, Thorsteinsson, Brown et al., 2013; Millrod, 2020; Serlin, 2020), реабилитации пациентов с нарушениями движения (например, с болезнью Паркинсона, болезнью Альцгеймера, перенесших инсульт и др.) (Brown et al., 2005; Lewis et al., 2014; Lovatt, 2011; Апрелева-Коломейцева, 2015).

Давая общую оценку этим исследованиям, следует отметить биологизм в трактовке происхождения и эволюции танца и физиологизм в понимании механизмов, его реализующих. Попытки сугубо утилитарного объяснения функций танца, с одной стороны, призваны оправдать желание людей танцевать, заниматься таким «несерьезным» делом, но, с другой стороны, они как будто отказывают танцу в его собственной ценности, не видят его уникальное культурное предназначение. Каково отношение танца не к чему-то отдельному в человеке, в его психологической структуре, а к его сущности, к личности в целом? Вот вопрос, который хочется задать, но который не находишь в работах позитивистски настроенных психологов.

Усилившийся в последнее время интерес к проблематике телесности в философии и психологии (Подорога, 1995; Быховская, 1993; Эпштейн, Тульчинский, 2006; Тхостов, 2002) приводит к появлению работ, посвященных танцу, в том числе среди отечественных авторов (Луговая, 2008; Акиндинова, Амашукели, 2015; Шкурко, 2003; Козлов и др., 2006; Танцевальные практики ..., 2012). Философские и культурологические исследования танца раскрывают его связь с мировоззрением той или иной эпохи, позволяют увидеть в образности танца связь с определенными идеалами и ценностями. Однако, оставаясь заключенными в рамки культурного контекста, культурных норм и знаков, эти подходы не рассматривают танец как конкретную практику, преобразующую человека. Можно сказать, что в танце человек символически, но одновременно чувственно и действительно проживает то, что составляет базовые смыслы его бытия: вечное

возрождение жизни, переход в ничто и явление творения, метаморфозы и трансформации, обновление всего сущего, подвижность даже в покое, потенция движения в остановке... Эти образы мироздания открываются человеку в танце не умоглядно, не в объектной установке познания, а в опыте движения, соединенного с музыкой. Кружась в хороводе, человек воспроизводит вечный цикл рождения, закон, по которому живет Вселенная (Buckwalter, 2020). Законы мироздания открываются как формы собственного движения, как формы движения, соединяющие с другими людьми.

Обращение в нашем исследовании к импровизационным направлениям танца не случайно — в них в наиболее яркой форме представлен момент рождения выразительного движения, и можно поставить вопрос об условиях, при которых такое движение возникает (Scheubeck, 2019; McLeod, 2020; Sánchez García, Pinna-Perez, 2021).

## Выразительные движения

Рассматривая выразительное движение в методологическом плане мы исходим из представлений о фундаментальной двойственности человеческой онтологии. Человек существует в нескольких мирах



**Аида Меликовна Айламазян** —

кандидат психологических наук, старший научный сотрудник кафедры психологии личности факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, научный сотрудник Школы антропологии будущего Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ  
ORCID: 0000-0002-8896-938X

[https://istina.msu.ru/profile/aida\\_ailamazyan/](https://istina.msu.ru/profile/aida_ailamazyan/)

**Aida M. Ailamazjan** —

PhD in Psychology, Senior Researcher, Department of Personality Psychology, Faculty of Psychology Lomonosov Moscow State University, Research Fellow at the School of Anthropology of the Future of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation

и нескольких реальностях одновременно. Конечно, это, прежде всего, мир нашей физической реальности и существования, в котором физическое время течет последовательно и линейно, а пространство обладает таким параметром, как расстояние, и его нужно преодолевать. Мы знаем, что нельзя одновременно находиться в двух точках пространства, так же как нельзя совмещать события во времени. Мы постигаем законы нашего физического существования с детства — ребенок знакомится с ними через свои действия, получая обратную связь посредством движений. Но наряду с этим опытом, ребенок начинает погружаться и в другой мир — мир символической реальности, и со временем человек учится сопрягать эти миры.

Философы по-разному рассматривали особенности человеческого бытия. Так, феноменолог М. Мерло-Понти обозначал эту проблему как двойственность реальности (Мерло-Понти, 2006). В философии М.М. Бахтина она представлена в сложных отношениях «Я — Другой», когда совмещаются разные позиции и восприятия: «Я для Другого» и «Я для себя» (Бахтин, 1979). В учении П.А. Флоренского говорится о символе, с помощью которого человек погружается в мир иного бытия (Флоренский, 2010). В философии Э.В. Ильенкова разрабатываются представления об идеальном как моменте деятельности. Оно фиксируется в форме орудия, техники, слова, символов, знаков и выступает в качестве значения и смысла (Ильенков, 1991). В психологии Л.С. Выготский обращает внимание на символический пласт человеческого бытия и предпринимает попытку освобождения психологии от позитивистского понимания опыта. Обращение к высшим психическим функциям позволяет исследовать именно сложную реальность человеческого существования, в которой встречаются процессы натуральные и высшие, опосредствованные знаком. Неслучайно в методологии Л.С. Выготского мы постоянно находим этот механизм перекрещивания, встречи разных функций, процессов, деятельностей (Выготский, 2003).

Обращаясь к области движения, мы также исходим из понимания, что человеческое движение нельзя рассматривать только в плоскости исполнительного акта, как выполнение команды, локомоцию, перемещение, мышечное усилие, сокращение мышц. Движение как форма осуществления жизни, конечно, не может быть сведено к этому механическому процессу. Тот анализ движения, который предпринят в школе деятельности, демонстрирует подход к нему как к живому процессу, опосредованному психической ориентировкой. Процессы целеполагания, активность и поиск в ходе осуществления движения, направленность, мотивированность деятельности человека определяют психологические механизмы двигательных актов. Когда движение становится только ответным на стимулы внешней среды, оно теряет свою субъектность. Но также движение утрачивает свою субъектность, когда оно подчиняется шаблону и воспроизводит стереотипные формы, повторяет выученный урок.

О движении, исполненном поиска и встречающем неизвестность, и в то же время, целеполагающем, говорил Н.А. Бернштейн (Бернштейн, 1963, 1966, 1991; Фейгенберг, 2004). Такое движение является не реакцией на прошлое, а исходит из образа будущего, из его предвосхищения, как бы производит то, чего еще нет. Концепция Н.А. Бернштейна нашла свое отражение в теории деятельности в работах А.Н. Леонтьева, А.В. Запорожца, П.Я. Гальперина, в которых она наполнилась психологическим содержанием (Леонтьев, Запорожец, 1945; Гальперин, 2015; Запорожец, 1960).

Эти идеи были продолжены в работах В.П. Зинченко, посвященных предметному действию. Он указывает на связь предметного действия и живого движения, последнее он предполагает рассматривать как единицу психического. В.П. Зинченко, характеризуя живое движение, пишет: «За биомеханической картиной движения, составляющей его внешнюю форму, открывается его богатейшая внутренняя картина или форма, при описании которой невозможно обойтись без таких психологических понятий, как образ ситуации, образ действия, смысл, значение, рефлексия» (Зинченко, 2018, с. 129). Живое движение отличается от механического тем, что является не столько перемещением в пространстве, сколько овладением пространством. Как указывает автор, живое движение является средством обмена, преобразования пространства во времени. В нем присутствует свое вну-

Процессы целеполагания, активность и поиск в ходе осуществления движения, направленность, мотивированность деятельности человека определяют психологические механизмы двигательных актов. Когда движение становится только ответным на стимулы внешней среды, оно теряет свою субъектность.

треннее, субъективное пространство и время, которое так же реально, как и объективное пространство и время (Зинченко, 2018).

Ряд авторов предлагает рассматривать движения, двигательную активность в системе отношений личности. Так, Э.А. Колидзе подчеркивает, что личность овладевает своими отношениями в рамках двигательной активности или двигательной деятельности. При этом движении рассматривается как одновременно осуществляющееся в пространстве физическом, социальном и психологическом. «Двигательная деятельность рассматривается нами как процесс преобразования конкретным ребенком своих отношений физического, социального и психологического пространства, где тело ребенка выступает орудием “расширенного воспроизводства” его новой действительности» (Колидзе, 2008, с. 59).

В работе О.В. Протопоповой движение ребенка в физическом пространстве анализируется с точки зрения выражения его отношений к миру как личностной характеристики (Протопопова, 2002).

Несомненно, указанные подходы подчеркивают сложную реальность движения человека, которое, наряду с чисто физическим актом, осуществляет и деятельность в пространстве человеческих смыслов. Следует заметить, что в психологии мало исследова-



лись собственно символические движения или движение в символических, воображаемых ситуациях. Достаточно вспомнить, что в известном цикле экспериментов по изучению восстановления движения после ранений, выполненных под руководством А.Н. Леонтьева и А.В. Запорожца, отсутствовали задания на выполнение движения (поднять руку) в какой-либо воображаемой ситуации. Например, можно было бы предложить испытуемому представить, что на гвоздике висит шляпа, и нужно ее достать, или — сорвать яблоко с воображаемой ветки и т.п. В данном исследовании было показано, что уровень и характер выполнения движения зависит от типа двигательной задачи, которая ставилась перед испытуемыми — менялись координаты выполнения движения, характер афферентации, смысл движения для субъекта. Было показано, что, когда движение приобретало предметный смысл и выходило за пределы собственного тела в своей направленности, оно поднималось и на дру-

Благодаря движению, невидимое, только воображаемое, становится видимым, здесь присутствующим, осязаемым, воплощенным. Движения становятся знаками и символами другого пространства, возникает двойственная реальность музыкально-пластической импровизации.

гой уровень регуляции (Леонтьев, Запорожец, 1945).

Исследования особенностей действий в воображаемой ситуации, в том числе их доступности детям разных возрастов, проводились под руководством А.В. Запорожца. Так, было показано, что воспроизведение двигательных действий вне предметной ситуации в воображаемом плане доступно детям только с определенного возраста (Неверович, 1948; Запорожец, 1960). Еще в работах Л.С. Выготского указывалось, что в игровой деятельности ребенок для создания воображаемой ситуации нуждается в предмете. Подражательный жест с замещающим предметом выступает переходной формой при становлении знаково-символической функции (Выготский, 2003). Тема замещающих предметов интересовала Д.Б. Эльконина (Эльконин, 1976). Он установил, что требование ребенка младшего дошкольного возраста к предметам-заместителям по сходству минимальны. Главное заключено в возможности осуществить с их помощью специфическое движение, сходное по внешней форме. Д.Б. Эльконин описал условия возникновения игровой роли — к ним относятся способности выделять другого и себя как другого, а также выполнять движение от своего имени как от другого, адресованное себе лично как другому.

Обращаясь с тем же вопросом о символических движениях или движении в воображаемой ситуации к концепции Н.А. Бернштейна, нам также придется констатировать, что эти виды движений остались за рамками анализа. Можно отметить уровень В, отвечающий за суставно-мышечные увязки, управляющий большими «хорами» мышц. Он управляет ритмом движения, обеспечивая правильное чередование работы мышц-сгибателей и разгибателей. Именно с ним Н.А. Бернштейн связывает гимнастические и танцевальные движения (Бернштейн, 1966, 1991). Однако

данный анализ не учитывает символический смысл пластических движений и то пространственное, выходящее за границы собственного тела значение, которое они имеют. Символический уровень Е в концепции Н.А. Бернштейна мало описан и представлен движениями, обеспечивающими речь и письмо. Нам думается, что символическим смыслом могут быть пронизаны все уровни организации движения, в том числе нижележащие уровни способны играть ведущую роль в выразительном движении (Айламазьян, 2017).

В последнее время появились исследования, посвященные изучению психофизиологических механизмов выразительных движений (Нижельской и др., 2020).

Проблема символического движения и существование человека как бы в нескольких планах одновременно, совмещающее реальное, физическое и игровое символическое пространства, актуальна для театрального представления и теории театра. В театральной педагогике разрабатывалась проблема жеста и законов выразительного движения. В связи с этим, интересным является понятие психологического жеста.

Согласно С.М. Волконскому, психологический жест иллюстрирует не факт, а наше к нему отношение, он ничего не делает, но лишь выдает ту сторону нашего существа, которая наиболее задета тем, что мы видим или слышим. С.М. Волконский также подчеркивал отличие естественного и искусственного жеста. Естественный жест тяготеет к движению, а любой искусственный — к статике, к фиксации (Волконский, 2012).

Понятие психологического жеста занимает важное место в системе актерской техники М.А. Чехова. Он писал: «... жесты эти все же живут в каждом из нас как прообразы наших физических бытовых жестов. Они стоят за ними (как и за словами нашей речи), давая им смысл, силу и выразительность. В них невидимо жестикулирует наша душа. Это — психологические жесты» (Чехов, 1986, С. 204). Описывая работу актера над ролью, М.А. Чехов подчеркивал, что психологический жест представляет собой движение во внутреннем, символическом пространстве и выражает волю и чувства персонажа.

Тема психологического анализа жеста нашла свое продолжение в работах современных теоретиков театра. Так, А.Я. Бродецкий подчеркивает пространственное значение жестового движения. Направленность жеста, его целевая устремленность определяют его смысл, его значение и составляют топоному. «Цель знакового движения (знаковое местоположение) и есть основной базовый невербальный знак, который нуждается в самостоятельном терминологическом определении. Предлагается дать ему название — *топонома*» (Бродецкий, 2000, с. 20). Автор выдвигает концепцию знакового или символического строения пространства деятельности человека и подчеркивает, что мы существуем одновременно как бы в двух сферах: «Первая из них — обычная, земная, координаты которой (высота, ширина, глубина) ничего, кроме

себя самих, не значат; вторая — тоже конкретная, наблюдаемая сфера — имеет некоторую знаковую природу, ее координаты уже приобретают определенное смысловое значение, становятся знаками» (Бродецкий, 2000, с. 19).

Фундаментальная характеристика двойственности человеческого бытия находит свое отражение в работах по теории театра, сценического движения, танцевального движения, пластического танца и др. (Станиславский, Чехов, 2013; Назарова, 2016; Айламазьян, 2018).

### Выразительное движение в ситуации музыкально-пластической импровизации

Вернемся к теме нашей статьи. В ситуации музыкально-двигательной, музыкально-пластической импровизации мы встречаемся с переживанием указанных реальностей: физического плана движения и символического пространства действия. В отличие от структурированной ситуации постановочных танцев, в которой необходимо точно повторить то или иное движение, в ситуации импровизации соответствующее движение нужно породить, найти. В каком-то смысле в ней нет образа будущего действия, он не задан определенно, заранее. Человек стоит перед неизвестностью и не знает, как будет себя вести, что будет делать в поиске выразительных средств. Такая принципиальная незаданность является неперменным условием открытости к символическому выразительному движению в ситуации импровизации. Само танцевально-пластическое действие можно охарактеризовать как воплощение в форме реального физического движения, реального поведения субъективного психологического пространства отношений и смыслов. В случае с музыкально-пластической импровизацией — это пространство музыкальных смыслов. Благодаря движению, невидимое, только воображаемое, становится видимым, здесь присутствующим, осязаемым, воплощенным. Движения становятся знаками и символами другого пространства, возникает двойственная реальность музыкально-пластической импровизации.

Рассмотрим более пристально ситуацию музыкально-пластической импровизации, когда перед человеком ставится задача ответить движением на звучащую музыку. Прежде всего, это ситуация высокой степени неопределенности, когда не задан ни конечный результат действия, ни способ действия, не заданы сами движения, и человек должен найти их в ходе импровизации, обрести, породить самостоятельно. Сама импровизация характеризуется тем, что образ будущего обретается в процессе движения, поисков и проб, в процессе самой двигательной деятельности. В таком случае движение должно содержать некий ресурс, потенциальность, позволяющую выйти за границы ожидаемого, представляемого, планируемого,

и расширить границы опыта, открыть новое. Однако заданной является сама музыка и пространство смыслов конкретного музыкального произведения.

Как показывает практика, музыкально-пластическая импровизация является сложной задачей. Накопленный большой опыт показывает, что умение действовать в ситуации импровизации и давать самостоятельный двигательный ответ напрямую не зависит от степени обученности танцам или от знания теории музыки. Мы наблюдали за поведением людей из разных профессиональных групп, и, как правило, они не имели каких-либо преимуществ, хотя отличались своими особенностями, характерными проблемами. Так, танцоры обычно поверхностно слышат музыку и выполняют тот или иной стандартный набор хореографических комбинаций. Музыканты стараются отразить в движении формально-динамические характеристики музыкальной формы. Актеры пытаются создать игровой образ, музыка для них выступает скорее поводом. Психологи стремятся к самовыражению. В целом можно заключить, что непредсказуемые неожиданные решения и действия в ситуации импровизации встречаются редко, особенно, в начале работы. Выделим типичные способы поведения, отражающие связь музыки и движения.

1. Музыка может выступать простым сигналом к движению. В этом случае движение слабо связано с характером музыки, последняя служит фоном, а не источником движения.

Согласно нашему предположению, принципы обучения и техника в практике музыкального движения направлены на то, чтобы предельно расширить степень свободы движения, увеличить зону поиска и вернуть движению его многомерность и многообразие. Этот способ выполнения движения позволяет получить доступ к спонтанным импульсам и непроизвольным аспектам выразительности, вернуть чувствительность к тем возможностям, которыми человек обладает.

2. Поверхностный, формальный ответ, соответствующий метро-ритмической стороне музыки. Такой ответ не требует включения эмоциональных реакций и может быть выполнен на основе рассудочных механизмов, например, счета.
3. Использование двигательных шаблонов или танцевальных движений, знакомых человеку — движения как бы накладываются на музыку — участники начинают вальсировать, вспоминать известные им «па», танцевать в других известных им стилях. Важно, что движение при этом определяется не столько музыкой и ее изменениями, сколько логикой самих танцевальных движений и характерной для них последовательностью.
4. Движение отражает общую эмоциональную атмосферу музыки, например, печальный или веселый, активный характер. Однако, улавливая общее настроение, участник не детализирует свое восприятие, не слышит развития, точек кульминации и разрешения музыкальных напряжений, возможно, изменения эмоций.
5. Выражение в движении эмоционально значимых личных переживаний. В данном случае музыка

выступает провокатором, вызывая «отреагирование» тех или иных эмоций, и является тем проективным полем, которое позволяет реализовать заветные желания, фантазии. Бросается в глаза частичность слышания музыкального произведения. Какие-то темы и настроения воспринимаются и находят яркое, даже преувеличенное воплощение в движении, а какие-то аспекты музыкального произведения игнорируются, не слышны участнику. Таким образом, отсутствует полноценное восприятие музыкального произведения.

Во всех перечисленных случаях можно отметить отсутствие целостного взаимодействия с музыкой на смысловом уровне, и, значит, в них не происходит главное — движение не приобретает выразительный характер, не возникает той двойственной реальности, в которой движение связывает физический мир и символический. Для этого должна измениться изначальная установка сознания, чтобы возникла открытость новому опыту и целостному восприятию музыки. На формирование этой установки, по сути, и направлена практика. Компоненты этой установки включают в себя смысловую, личностную и двигательную, психофизическую составляющие. На смысловом уровне в рамках музыкально-двигательной деятельности эта установка представляет собой готовность

Диалогичность танца позволяет выйти за рамки индивидуального опыта, личного, всегда ограниченного мнения и увидеть или создать то, что превосходит возможности и горизонты отдельных участников, отдельного сознания. В танце происходит действительное возвращение к со-знанию и к первичным способам созидания как со-творчества.

откликнуться на музыкальное произведение, настрой на восприятие музыкальной интонации, открытость музыке. Эта установка, как мы предполагаем, имеет и более общее значение на уровне личности — как особое отношение к миру и к Другому, как стремление к целостности и полноте собственного бытия.

В школе психологии деятельности понятие установки изначально разрабатывалось в контексте двигательной активности. Так, представление о личностной установке было введено в исследование психологических механизмов, регуляции движений при восстановлении движений после ранения (Леонтьев, Запорожец, 1945). Было показано, что личностная установка опосредовала психологическую структуру движения и уровень его выполнения. Она определялась как компонент внутренней моторики, влияющий на готовность к тому или иному движению и выражающий отношение к действию и поставленной двигательной задаче. В дальнейшем в работах, посвященных изучению формирования произвольных движений, используется понятие смысловой установки, которая находит свое выражение в психо-тонических компонентах моторики (Запорожец, 1960). А.В. Запорожец ссылается на исследования О.В. Протопоповой, предложившей выделять инструментальные, целевые и психо-тонические фоновые компоненты моторики (Протопопова, 2002). Последние

определяют отношение человека к тому, что он делает, к цели его действия, движения.

Значение работы О.В. Протопоповой для нашего исследования состоит в том, что в ней мы находим классификацию и описание психомоторных личностных типов, в которых прослеживается связь между особенностями моторики человека и личностными чертами. Так, открыто-диагональный тип характеризуется, с одной стороны, открытостью к миру, к общению с другими людьми, к изменениям и инициативе, а с другой, его движения и жесты так же несут открытый характер и совмещают в себе несколько плоскостей и направлений (Протопопова, 2002; Айламазьян, Князева, 2008).

Важный вклад в изучение процессов установочной регуляции деятельности внес А.Г. Асмолов. Им была сформулирована гипотеза об уровневой структуре установочной регуляции в соответствии с уровневым строением деятельности. Уровень смысловой установки обеспечивает общую направленность деятельности и проявляется, в том числе и в психо-тонических компонентах моторики (Асмолов, 2002).

Все вышесказанное позволяет сделать вывод, что открытость новому опыту как целостная личностная установка включает в себя, наряду со смысловой составляющей, и двигательную. Моторный компонент установки проявляется, прежде всего, на базовых

уровнях регуляции движения, выделенных Н.А. Бернштейном. Это уровень тонической регуляции, регуляции позы, уровень поддержания равновесия, уровень синергий. Базовые, нижележащие уровни регуляции движений оказываются тесно

связаны с эмоциональной оценкой действия и личностной настройкой на происходящее. Эти уровни в конечном счете определяют, какие движения могут произойти, а какие — нет.

Наше предположение состоит в том, что создание условий для музыкально-двигательной импровизации включает в себя как работу на смысловом уровне (уровень содержания музыкального произведения), так и на двигательном. Особая техника движения, принципы организации движения направлены на формирование установки или настройки, помогающей «выслушивать» рождающиеся спонтанные, непроизвольные побуждения и импульсы к движению, изменения мышечного тонуса и дыхания.

Прежде, чем обратиться к принципам работы с движением в музыкально-двигательной или пластической импровизации, попытаемся разобраться в особенностях управления движением человека. Посмотрим, как эта проблема поставлена в работах Н.А. Бернштейна и его современных последователей (Бернштейн, 1963, 1966, 1991; Гурфинкель и др., 1965; Фейгенберг, 2004).

К характерным особенностям человеческого движения относится та избыточность степеней свободы, которая свойственна двигательному аппарату. Многообразие подвижности суставов, незаданность способов движения в направлении достижения цели,



многообразии возможных траекторий — все это создает особые условия реализации действия и ставит перед субъектом задачу выбора или уменьшения степеней свободы при выполнении движения. Помимо анатомических особенностей двигательного аппарата, избыток степеней свободы также связан с тем, что мышцы, осуществляющие движение, являются упругими, не жесткими двигателями. Упругая податливость мышц делает управление ими сложной задачей, ведь легче управлять жесткими тягами (Фейгенберг, 2004).

Современные исследования в области биомеханики и физики живого движения переосмысливают идеи Н.А. Бернштейна и формулируют принцип избыточности или избыточности элементов управления, избыточности состояний, избыточности возможных траекторий движения (Латаш, 2020).

Автор концепции пытается понять эволюционный смысл такой неоптимальной конструкции человеческого тела с точки зрения физических законов выполнения движения: «Согласно принципу избыточности, кажущиеся избыточными элементарные переменные не устраняются во время естественных действий, но используются для стабилизации важных переменных, характерных для задачи. Слово стабилизировать используется здесь в прямом значении — как способность быстро возвращаться в желаемое состояние или к желаемой траектории при таких факторах, как различные начальные условия, спонтанно изменяющиеся внутренние состояния тела и неожиданные изменения внешних сил» (Латаш, 2020, с. 69).

Для человека, в отличие от робота, машины, характерны иные способы управления движением, которые М.Л. Латаш называет параметрическими, предполагающими для достижения целей изменение параметров окружающей среды и состояния собственного мышечного аппарата. В результате мы встречаемся с неуправляемым многообразием движения в многомерном пространстве элементарных переменных (Латаш, 2020).

Опираясь на данные положения, рискнем предположить, что психологическое строение действия будет влиять и на способы осуществления реализующего его движения. Так, человек способен поставить произвольную задачу овладения движением, выбрать разные стратегии его выполнения, может сделать движение достаточно искусственным, механическим, отклониться от естественных способов регуляции живого движения.

Если посмотреть, какой танцевальный опыт уже имеется у людей, или как происходит обычно обучение выразительному движению, то можно отметить следующее. Из целостной деятельности вычлняются движения, элементы, которые, как правило, разучиваются отдельно от их смысловой, символической основы. Отработка этих движений становится самостоятельной задачей. Движение, как следствие, выполняется в координатах собственного тела, а не

в символически означенном внешнем пространстве (это может быть пространство общения). Опора на зрительную обратную связь с помощью зеркала вносит существенный вклад в реализацию поставленной цели — достижение определенных внешне наблюдаемых параметров движения.

Указанные особенности психологической структуры действия, направленность целей связаны и с характерными физиологическими и биомеханическими способами управления движением. Основная стратегия управления состоит в снижении степеней свободы движения (двигательного аппарата), что достигается за счет уменьшения степени изменчивой упругости мышц. Вырабатывается привычка держать тело в постоянном напряжении, что позволяет сделать мышечный аппарат более «жестким», а значит,

Импровизация осуществляется как живой процесс, отвечающий на все изменения в движении, в эмоциональном состоянии, возникающие в режиме актуального восприятия и действия. Как практическая деятельность, сталкиваясь с реальностью, она выходит за пределы предшествовавших сознательных планов, а также требует максимальной мобилизации человека, его личностных ресурсов и порождает эмоционально заряженное, напряженное поле действия.

и лучше контролируемым. Произвольная регуляция движений, осуществляемых отдельно различными частями тела, достигает своего предела, «размонтируя» ряд синергий, мышечных связей и сопряжений. Такой тип регуляции позволяет достигнуть точности в воспроизведении движений, но делает движение искусственным, механическим. Его преимущества очевидны лишь в идеальных, искусственных условиях, когда параметры окружающей среды остаются неизменными. Живое движение можно превратить в неживое, добываясь внешней имитации того или иного поведения, и достигая максимального произвольного контроля.

Музыкально-пластическая импровизация изначально направлена на то, чтобы сделать движение живым, сделать самого человека живым, а значит, чувствующим, неравнодушным, открытым к смыслам музыки, и, одновременно, непредсказуемым, свободным от шаблонов и заданности. Неслучайно в самом языке практики важное место занимает использованное противопоставление «живое — неживое». Многие участники, обнаруживая свою душевную и телесную невовлеченность, обозначают это состояние как нежизненность, мертвость какой-то части себя, своего тела, личности. Наоборот, включаясь в импровизацию, ощущая свой контакт с музыкой, другими участниками, они говорят, что чувствуют себя живыми, настоящими, подлинными, полными энергии.

Согласно нашему предположению, принципы обучения и техника в практике музыкального движения направлены на то, чтобы предельно расширить степень свободы движения, увеличить зону поиска и вернуть движению его многомерность и многообразие. Этот способ выполнения движения позволяет получить доступ к спонтанным импульсам и произвольным аспектам выразительности, вернуть чув-





**Рис. 1.** Кинестетическая чувствительность: выполнение движения с опорой на мышечное чувство, уменьшение значения зрительного анализатора. Фото Т. Матвеевой.

**Figure 1.** Kinesthetic sensitivity: performing a movement relying on muscle perception, the role of visual analyser is diminished. Photo by T. Matveeva.

ствительность к тем возможностям, которыми человек обладает. Уместно вспомнить слова В.П. Зинченко, посвященные живому движению: «Главный парадокс в психологии можно сформулировать так: получение строго — в пределе — единственного — результата достижимо лишь при условии огромного числа возможных путей к нему. Иначе: свобода есть условие творчества» (Зинченко, Моргунов, 1994, с. 207).

Рассмотрим принципы организации движения и особенности техники в музыкально-пластической импровизации (Руднева, 2013; Руднева, Фиш, 1972; Айламазьян, 2013).

1. *Повышение роли кинестетического чувства и уменьшение роли зрительного анализатора при выполнении движения.* Это достигается, благодаря отказу от зеркала в процессе занятий, движения выполняются с опорой на мышечное чувство. Помимо этого, кинестетика активизируется с помощью ряда упражнений на регуляцию мышечного тонуса, в которых сильное напряжение сменяется полным



**Рис. 2.** Чередование фаз напряжения и расслабления. Фото М. Бурьгина.

**Figure 2.** Alternating phases of tension and relaxation. Photo by M. Burygin.

расслаблением мышц. Знакомство с различными приемами выполнения движений, такими, как маховость, пружинность, текучесть, также требует управления тонусом с опорой на кинестетическое чувство (рис. 1).

2. *Умение снимать избыточное хроническое мышечное напряжение,* освободиться от него. Это умение тренируется как в ходе специальных настроечных упражнений без музыки, так и в ходе овладения музыкально-двигательными упражнениями и формами.

3. Фундаментальным принципом организации последовательности движений, отдельных фаз тех или иных движений является *чередование напряжения и расслабления.* Например, при выполнении махового движения можно отчетливо выделить активную фазу замаха и следующую далее фазу пассивного падения, освобождения. В пружинном движении также есть момент усиленного сжатия пружины, преодоления ее сопротивления и реализации, высвобождения ее потенциала, использования накопленной энергии. Текучее движение представляет собой очень тонкое и дифференцированное изменение уровня напряженности в мышцах, последовательное распределение этих напряжений и расслаблений, как волна текущих по телу (рис. 2).

4. *Удержание равновесия с помощью динамического центра тяжести* одновременно с отказом от статичного способа поддержания равновесия в вертикальном положении. Динамический или смещенный центр тяжести предполагает умение двигаться в падении и использовать вес тела при выполнении самых разных движений, в том числе при перемещении в пространстве. Так называемое неустойчивое равновесие усложняет управление движением и требует участия всех уровней регуляции. Одновременно оно предполагает снятие произвольного контроля в определенные моменты выполнения движения. Как правило, это приводит к растормаживанию целого ряда импульсов, снятию избыточного напряжения с определенных зон тела и к активизации эмоциональных реакций. В целом, движение с динамическим центром



**Рис. 3.** Динамический центр тяжести, принцип неустойчивого равновесия. Фото М. Бурьгина.

**Figure 6.** The principle of breathing. Photo by A. Kornilov.



Рис. 4. Правило противодвижения (контрапоста). Фото М. Бурьгина.

Figure 4. The rule of countermotion (counterpost). Photo by M. Burygin.

тяжести требует постоянной ориентировки в изменяющихся параметрах собственного тела и окружающей среды и активного включения механизмов коррекции движений (рис. 3).

5. Движение с динамическим центром тяжести становится возможным с помощью использования принципа противопоставления, когда различные части тела двигаются в противоположные стороны, устанавливая сложное равновесие. О законе противопоставления и противовеса говорил еще С.М. Волконский: «Закон противопоставления в том состоит, что части человеческого тела располагаются в постоянном противоречии направления» (Волконский, 2012, с. 109). Правило контрапоста, описанное в античные времена скульптором Поликлетом, также основано на законе противопоставления или противодвижения (рис. 4, 5).

Современные теоретики театра, разрабатывая концепцию пре-экспрессивности как условия актерской выразительности, формулируют принцип шаткого (неустойчивого) или экстремально-обыденного равновесия и принцип оппозиций. Так, авторы театральной антропологии Э. Барба и Н. Саварезе рассуждают: «По-



Рис. 6. Принцип дыхательности. Фото А. Корниловой.

Figure 6. The principle of breathing. Photo by A. Kornilov.



Рис. 5. Правило противодвижения (контрапоста). Фото А. Корниловой.

Figure 5. The rule of countermotion (counterpost). Photo by A. Kornilov.

чему все кодифицированные своды правил сценического поведения и на Востоке, и на Западе имеют ту же константу, тот же “закон” изменять повседневную технику ходьбы, перемещаясь в пространстве и сохраняя тело в неподвижности? Это преобразование обыденной техники телесного поведения (и связанная с ним выработка экстремально-обыденной техники) обычно достигается путем нарушения равновесия. Результат — получение устойчиво нестабильного равновесия. Отказываясь от естественного равновесия, актер/танцовщик проникает в пространство равновесия-люкс, где царит кажущаяся избыточной усложненность напряжений, требующая максимальных энергетических затрат» (Барба, Саварезе, 2010, С. 141). Оппозиция, согласно данным авторам, возникает вследствие действия разнонаправленных усилий — «... одно из правил, позволяющих актеру демонстрировать зрителю собственное сценическое бытие, предполагает взаимное напряжение противоборствующих сил: это правило оппозиции» (Барба, Саварезе, 2010, с. 13).

6. Принцип дыхательности означает включение процессов дыхания в средства музыкально-двигательной выразительности. Он осуществляется посредством активизации процессов дыхания в ответ на звучащую музыку. Дыхательная подстройка или выслушивание дыхания в музыке создает в результате феномен единства музыки, движения и дыхания (рис. 6).

Указанные аспекты техники музыкально-пластической импровизации разрушают сложившиеся стереотипы движения, увеличивают степени свободы, усложняют способы выполнения движения, одновременно позволяют «выслушивать» рождающиеся спонтанные импульсы и непроизвольные реакции на музыку.

Другие аспекты техники обеспечивают направленность и избирательность этой реакции, как бы позволяют выразить позицию личности, одновременно делают ее осмысленной и целостной.





**Рис. 7.** Принцип целостности: базовая стойка, выстроенность тела по вертикали. Фото М. Бурьгина.

**Figure 7.** The principle of wholeness: basic position, vertical body orientation. Photo by M. Burygin.

*7. Принцип целостности.* Он подразумевает целостное включение тела в движение. Идею целостности, как характеризующую выразительное движение, можно найти в работах теоретиков театра, а также среди рассуждений практиков, актеров, режиссеров, художников. О том, что в выразительном движении даже отдельной части тела задействованы и остальные части, что движение выполняется как бы всем телом, писали С.М. Волконский, С.М. Эйзенштейн, К.С. Станиславский, Вс.Э. Мейерхольд, М.А. Чехов и многие другие.

Приведем отрывок из книги А.Я. Бродецкого, посвященной выразительному движению: «Чем отличается статический жест от жестового движения, легко понять, взяв в руки обычную куклу. Вы можете как угодно двигать ее головой или рукой, но красноречивой от этого кукольная “пластика” не станет. Все дело в том, что у человека в знаковом движении (а любое его движение всегда означает что-либо) задействованы практически все мышцы тела, только в разной степени. Даже прищурю глаз сопутствует чуть заметное движение плеч, шеи и, хотя и менее заметные, движения других частей тела. Чувство этой особенности человеческой пластики, кстати, отличает профессионального актера кукольного театра: движения руки куклы он сопровождает акцентированными движениями кукольной головы и корпуса» (Бродецкий, 2000, с. 15–16).

Целостность движения в музыкально-двигательной импровизации организуется, благодаря особым способам выполнения движения, когда импульс от движения (толчка, вдоха, переноса центра тяжести) распространяется на все тело. Также важную роль играет «выстроенность» тела, его особая стойка, когда оно не ломается по вертикали и импульсы движения передаются от одной части к другой, части тела двигаются взаимозависимо (рис. 7).



**Рис. 8.** Центрированность движения. Фото А. Корниловой.

**Figure 8.** Centeredness of movement. Photo by A. Kornilov.



**Рис. 9.** Центрированность движения. Фото А. Корниловой.

**Figure 9.** Centeredness of movement. Photo by A. Kornilov.



Рис. 10. Обращенность жеста. Фото Т. Матвеевой.  
Figure 10. The addressedness of gesture. Photo by T. Matveeva.

Как показывают эмпирические наблюдения, целостность движения сопровождается и психологической целостностью личности, связностью ее частей — ее ценностей, мотивов. Наоборот, «разорванность» в теле, «переломы» в вертикали, нецелостность в движении отражают противоречивость мотиваций, несложившуюся систему ценностей, отторжение какой-то части себя.

8. Целостность движения и телесного включения обеспечивается также *центрированностью* — наличием центра движения. Центр движения в музыкально-двигательной импровизации располагается в точке солнечного сплетения. Это означает, что все движения мыслятся как исходящие из этой точки. С биомеханической позиции движения организованы таким образом, что силовые линии и оси основных направлений пересекаются в этой точке (рис. 8, 9).

Представления о центре движения мы находим уже в системе Ф. Дельсарта, а А. Дункан говорит об этом как о своем открытии (Айседора Дункан, 1989). Для М.А. Чехова важно найти начальную точку для психологического жеста, ее местоположение определяет характер и смысл жеста (Чехов, 1986).



Рис. 11. Направленность выразительного движения. Фото М. Бурягина.  
Figure 11. The directedness of expressive movement. Photo by M. Burygin.

Проведенный нами анализ различных пластических систем и танцевальных практик показал, что они включают в себя представления о наличии центра движения и реализуют их на практике в той или иной начальной стойке, определяющей возможные движения и способы их осуществления. Разные положения центра движения и, соответственно, разные танцевальные стойки отражают определенные образы человека, актуальные для данной культуры. Так, центр движения, расположенный в точке солнечного сплетения, характерен для античной культуры и ее наследников. Мы видим, что во многих европейских народных танцевальных традициях присутствует такое положение центра. К ним относятся, например, фламенко и русский народный танец. Как правило, данные танцы или пластические системы подчеркивают ценность искреннего сердечного порыва, одновременно утверждается гармония разума и чувства, их единство, взаимообогащение. Можно говорить о просветленном переживании, направленном на благие цели, о любви, эросе, о стремлении к высшим духовным ценностям.

Центр движения, расположенный чуть ниже пупка, т.е. в нижней части живота, встречается не менее часто и свойственен культурам Дальнего Востока, Юго-Восточной Азии, Индии, китайской, японской культуре. Низко расположенный центр движения приводит и к низкой посадке, достаточно устойчивой, подчеркивающей связь человека с Землей, с материальным, телесным существованием.

На первый взгляд неожиданным кажется отношение к центру движения в системах современного танца. В них можно встретить понятие *полицентрики* или множественности центров движения. В этом случае движение одновременно инициируется из нескольких центров. Характерно, что эта начальная точка движения может быть расположена на периферии тела. Достаточно яркий эффект такого подхода проявляется в своеобразных, как бы намеренно дисгармоничных, разорванных формах движения. Они коррелируют и с представлениями о личности,



Рис. 12. Диалогичность, направленность жеста. Фото А. Корниловой.  
Figure 12. The dialogue nature of gesture, its directedness. Photo by A. Kornilov.





Рис. 13. Взаимодействие в движении. Фото Т. Матвеевой.

Figure 13. Interaction in movement. Photo by T. Matveeva.

лишенной единства, целостности. В последнее время становятся популярными теории множественной личности, теории, отрицающие иерархию мотивов и т.п. Движение, как видим, отражает этот образ человека, лишенный иерархии, согласованности, внятности намерений.

9. *Направленность* выразительного движения делает его знаковым, осмысленным. Почувствовать направленность жеста означает включиться в поток музыкальных смыслов. Можно сказать иначе: через направленность жеста обретается, строится символическое пространство музыкального произведения в реальном физическом пространстве танца-импровизации. Направленность жеста вверх — как обращение к неким высшим силам, к Небу, к высоким устремлениям. Иначе — когда жест направлен вдаль, за горизонт, к желанной цели, мечте, к другому человеку и т.п. (рис. 10, 11, 12).

Ф. Дельсарт одним из первых заговорил о направленности жеста как его психологической характеристике. А.Я. Бродецкий идею направленности жеста



Рис. 14. Диалогичность и взаимодействие в танце. Фото М. Бурьгина.

Figure 14. Dialogue and interaction in dance. Photo by M. Burygin.

положил в основание топономики, топономического анализа выразительного движения (Бродецкий, 2000).

10. *Взаимодействие в движении* как одна из форм выражения музыкальных смыслов. Техника взаимодействия между участниками основана на принципах неустойчивого равновесия и противодвижения или установления равновесия за счет противовеса. Общий баланс возникает, благодаря тому, что участники отдают вес друг другу, буквально падают в разные стороны или навстречу. Эти сложные, нестатичные способы контакта требуют постоянной ориентировки в собственном теле, его положении, в положении и состоянии тела партнера. Необходимо предугадывать действия другого человека или тонко реагировать на них, принимая возможные изменения (рис. 12, 13).

Такой усложненный способ контакта безусловно расширяет процессы ориентировки и делает взаимодействие по-настоящему живым, учитывающим многообразие реакций каждого. Присутствие Другого становится осязаемой реальностью.

Характер взаимодействия становится также важным диагностическим средством, демонстрирующим позицию в общении, отношение к другому человеку, к людям. Особенно ярко проявляется уровень доверия, возможно, обусловленный базовыми смысловыми установками.

Коллективный, совместный характер музыкального движения, с одной стороны, расширяет поле возможностей импровизации, увеличивает степень неопределенности ситуации, а с другой, помогает сделать движение осмысленным, диалогичным. Общение с другим человеком отражает музыкальное переживание и заложенные в музыке смыслы (обращения, вопроса, мольбы, и т.д.). Диалогичность танца позволяет выйти за рамки индивидуального опыта, личного, всегда ограниченного мнения и увидеть или создать то, что превосходит возможности и горизонты отдельных участников, отдельного сознания. В танце происходит действительное возвращение к сознанию и к первичным способам созидания как со-творчества (рис. 14).

Исследователи указывают на возможности диалогического творчества в танце. «Объединенные этой общей художественной целью, партнеры способны творить то, что каждому из них в отдельности неизвестно и недоступно», — пишет Е.К. Луговая (Луговая, 2008, с. 94–95). Далее автор подкрепляет свою мысль цитатой из работы Г.Г. Гадамера: «То, что скрыто от нас из-за слепой привязанности к собственному мнению, именно в диалоге нам открывается» (цит. по Луговая, 2008, с. 95).

## Заклучение

Описанные особенности организации движений, настроенных компонентов позволяют «выслушивать», легче обнаруживать те спонтанные реакции на музыку, которые возникают у участников танцевальной импровизации. Включение спонтанных реакций,

двигательных, дыхательных, лежит в основе импровизации, однако этот процесс далек от импульсивности, механистичности, случайности.

Импровизация представляет собой сложную деятельность, опосредствованную музыкальным переживанием, осмыслением музыкальных звучаний. Это означает, что возникающие спонтанные действия подвергаются оценке и селекции, преобразованию. Импровизация осуществляется как живой процесс, отвечающий на все изменения в движении, в эмоциональном состоянии, возникающие в режиме актуального восприятия и действия. Как практическая деятельность, сталкиваясь с реальностью, она выходит за пределы предшествовавших сознательных планов, а также требует максимальной мобилизации человека, его личностных ресурсов и порождает эмоционально заряженное, напряженное поле действия. Импровизация может быть отнесена к инициативным, самостоятельным формам поведения и представляет собой пробно-продуктивные действия (в терминологии Д.Б. Эльконина), направленные на порождение осмысленного жеста, выразительного движения, музыкально-двигательного образа.

Можно предположить, что формирование готовности к музыкально-пластической импровизации предполагает формирование сложной системы установочных и настроечных механизмов регуляции деятельности. Эти установки не могут носить локальный или периферический характер, они входят в структуру личности, в ее смысловой строй и обеспечивают открытость спонтанным импульсам и реакциям, двигательным и дыхательным, в ответ на звучащую музыку. На смысловом уровне за открытостью музыке стоит отношение личности к миру, к Другому, к людям: принятие мира, жизни, чувствительность, интерес к переживаниям и мнениям других людей, возможность единения с ними, диалогического общения и др. На двигательном уровне эта установка выражается в соответствующих познотонических компонентах моторики, обеспечивающих увеличение степеней свободы движения, его многообразия, динамическое равновесие и др.

Задача управления становится более сложной, когда возрастает количество параметров движения; усложняется выполнение тех движений, которые в обыденной жизни не требуют таких усилий. Этот неустойчивый и усложненный способ выполнения движений создает условия для целостного включения личности в импровизационное действие, для мобилизации ее ресурсов и раскрытия потенциальных возможностей. Новые решения не только обнаруживают себя в процессе импровизации, но и проверяются на практике: свободный танец может быть рассмотрен как модель инициативного, самостоятельного действия, направ-

ленного на порождение новых целей, задач и апробацию их в действии.

Импровизационный танец, таким образом, обнаруживает глубокую связь с внутренним миром человека, а включение в танцевальную деятельность формирует открытость как свойство личности, как базовое отношение к миру.

## Выводы

В данной статье мы не касались подробно ситуации обучения музыкально-двигательной импровизации, в основном рассматривая особенности движения в свободном танце. Мы пытались ответить на вопрос, каким образом возникает спонтанное действие, как происходит выход за пределы шаблона, известного и осуществляется поиск новых символических движений. В связи с этим мы рассматривали технические особенности музыкально-пластической импровизации.

Проведенный анализ показал, что особую роль в организации символических движений играют надстроечные компоненты, которые направлены на увеличение степеней свободы и усложнение выполнения движений, целостное включение всего тела. В свою очередь, это приводит к увеличению многообразия способов выполнения движения, растормаживанию

Проведенный анализ показал, что особую роль в организации символических движений играют надстроечные компоненты, которые направлены на увеличение степеней свободы и усложнение выполнения движений, целостное включение всего тела. В свою очередь, это приводит к увеличению многообразия способов выполнения движения, растормаживанию эмоциональных импульсов и «выслушиванию» спонтанных побуждений к движению, изменению мышечного тонуса и ритма дыхания в ответ на звучащую музыку

эмоциональных импульсов и «выслушиванию» спонтанных побуждений к движению, изменению мышечного тонуса и ритма дыхания в ответ на звучащую музыку. Можно говорить о расширении ориентировочных процессов в данных условиях, о важной роли кинестетики в регуляции движений (Silveira, 2020), о влиянии эмоциональных реакций на поисковое импровизационное действие.

С другой стороны, такие аспекты организации движений, как целостность или целостная включенность, центрированность, направленность жеста и др., позволяют сделать процесс импровизации направленным, пристрастным, а движению стать выразительным жестом в символическом пространстве музыкальных смыслов. Диалогическое взаимодействие участников в танце, сложные формы контакта и сопряжения усилий являются еще одним условием, расширяющим опыт и помогающим поиску движений в ситуации музыкально-пластической импровизации.

**Литература:**

- Айламазян А.М. Выразительный человек: Психологические очерки. М.: Когито-Центр. 2018. 233 с.
- Айламазян А.М. Движение и становление личности // Национальный психологический журнал. 2017. № 2 (26). С. 73–84. doi:10.11621/nprj.2017.0208
- Айламазян А.М. Метод музыкального движения в практике дошкольного и начального школьного образования: методические материалы. М.: ФИРО. 2013. 80 с. (ФГОС «Дошкольное образование»). ISBN: 978-5-85630-093-1.
- Айламазян А.М., Князева Т.С. Связь моторики человека с его личностными характеристиками // Вопросы психологии. 2008. № 2. С. 62–73.
- Айседора Дункан: Дункан А. Танец будущего. Моя жизнь; Шнейдер И.И. Встречи с Есениным: Воспоминания : Мистецтво. 1989. 349 с.
- Акиндинова Т.А., Амашукели А.В. Танец в традиции христианской культуры. СПб.: Изд-во РХГА. 2015. 239 с.
- Апрелева-Коломейцева А.Т.В. О роли двигательной активности в практике доказательной музыкальной терапии // Журнал практического психолога. 2015. № 3. С. 108–115.
- Асмолов А.Г. По ту сторону сознания: методологические проблемы неклассической психологии. М.: Смысл. 2002. 480 с. ISBN: 5-89357-112-6.
- Барба Э., Саварезе Н. Словарь театральной антропологии. Тайное искусство исполнителя. М.: Артист. Режиссер. Театр. 2011. 320 с.
- Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. М.: Искусство. 1979. 424 с.
- Бернштейн Н.А. Новые линии развития в физиологии и их соотношение с кибернетикой // Философские вопросы физиологии высшей нервной деятельности и психологии. М.: Изд-во Академии наук СССР. 1963. С. 299–322.
- Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина. 1966. 349 с.
- Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт. 1991. 288 с.
- Бродецкий А.Я. Внеречевое общение в жизни и искусстве: Азбука молчания: Учеб. пособие для творческих учеб. заведений, фак. педагогики и психологии. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2000. 192 с.
- Быховская И.М. Человеческая телесность как объект социокультурного анализа (история проблемы и методологические принципы ее анализа) // Труды ученых ГЦОЛИФКа: 75 лет: Ежегодник. М.: 1993. С. 58–68.
- Волконский С.М. Выразительный человек. Сценическое воспитание жеста (по Дельсарту). СПб.: Лань, Планета музыки. 2012. 176 с.
- Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Смысл; Эксмо. 2003. 1136 с.
- Гальперин П.Я. Лекции по психологии: учебное пособие. М.: КД «Университет». 2015. 400 с. ISBN 978-5-98227-761-9.
- Гурфинкель В.С., Коц Я.М., Шик М.Л. Регуляция позы человека. М.: Наука. 1965. 256 с.
- Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. М.: ИНТОР. 1996. 542 с.
- Запорожец А.В. Избранные психологические труды: В 2 т. Т. 1. Психическое развитие ребенка. М.: Педагогика. 1986. 320 с.
- Запорожец А.В. Развитие произвольных движений. М.: АПН РСФСР. 1960. 264 с.
- Зинченко В.П. Психология предметного действия. М.: Центр гуманитарных инициатив. 2018. 384 с. ISBN: 978-5-98712-876-3.
- Зинченко В.П., Моргунов Е.Б. Человек развивающийся. Очерки российской психологии. М.: Тривола. 1994. 304 с.
- Ильенков Э.В. Философия и культура. М.: Политиздат. 1991. 464 с.
- Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. СПб.: Речь. 2006. 286 с.
- Колидзей Э.А. Двигательная деятельность ребенка в пространстве его отношений к действительности. Балашов: Изд-во БГПИ. 2001. 140 с.
- Латаш Марк Л. Физика живого движения и восприятия / Пер. с англ. А.В. Семенова. – М.: Когито-Центр. 2020. 357 с. ISBN: 978-5-89353-597-6.
- Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: В 2 т. Т. 1. М.: Педагогика. 1983. 392 с.
- Леонтьев А.Н., Запорожец А.В. Восстановление движения. Психофизиологическое исследование восстановления функций руки после ранения. М.: Советская наука. 1945. 231 с.
- Луговая Е.К. Философия танца. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та. 2008. 131 с.
- Мерло-Понти М. Видимое и невидимое. Минск: И. Логвинов. 2006. 400 с.
- Назарова Н.В. Понятие непрерывности в сценическом существовании актера: опыт наблюдений и сопоставлений // Журнал практического психолога. 2016. № 2. С. 61–69.
- Неверович Я.З. Овладение предметными движениями в преддошкольном и дошкольном возрасте // Известия АПН РСФСР. Вып. 14. 1948. С. 167–196.
- Нежнов П.Г. Опосредствование и спонтанность в модели «культурного развития» // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2007. № 1. С. 133–146.
- Нижельской В.А., Ковалева А.В., Панова Е.Н. Влияние представлений чувственно-ориентированных образов на параметры вертикальной позы и биоэлектрической активности головного мозга у актеров в процессе перевоплощения (пилотное исследование) // Национальный психологический журнал. 2020. № 2 (38). С. 108–117.
- Подорога В.А. Феноменология тела. Введение в философскую антропологию. Материалы лекционных курсов 1992–1994 годов. М.: Ad Marginem. 1995. 336 с.
- Протопопова О.В. Моторика и психоортопедия // Психология аномального развития ребенка: Хрестоматия. В 2 тт. / Под ред. В.В. Лебединского, М.К. Бардышевской. Т. 2. М.: ЧеРо; Высшая школа; МГУ. 2002. С. 687–729.
- Руднева С.Д. Основы техники музыкального движения (основы психофизической подготовки) // Перекрестки и параллели. Альманах № 4. М.: Волшебный фонарь. 2013. С. 76–90.



- Руднева С.Д., Фиш Э.М. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение. 1972. 334 с.
- Станиславский К.С. Работа актера над собой; Чехов М.А. О технике актера. — М.: Артист. Режиссер. Театр. 2013. 496 с. ISBN: 978-5-87334-105-4.
- Танцевальные практики: семиотика, психология, культура / Под общ. ред. А.М. Айламазьян. М.: Смысл. 2012. 287 с. ISBN: 978-5-89357-300-8.
- Тхостов А.Ш. Психология телесности. М.: Смысл. 2002. 287 с.
- Фейгенберг И.М. Николай Бернштейн: от рефлекса к модели будущего. — М.: Смысл. 2004. 239 с.
- Флоренский П.А. Иконостас. М.: Мир книги; Литература. 2010. 464 с.
- Чехов М.А. Литературное наследие. В 2-х т. Т. 2. Об искусстве актера / Вступ. статья М.О. Кнебель. М.: Искусство. 1986. 559 с.
- Эльконин Б.Д. Педагогика развития: проба как конструкт образовательной системы // Педагогика развития: ключевые компетентности и их становление: Материалы 9-й научно-практической конференции. Апрель, 2002. Красноярск: Краснояр. гос. ун-т. — 2003. С. 5–22.
- Эльконин Д.Б. Психология игры. М.: Педагогика. 1976. 304 с.
- Эпштейн М.Н. Философия тела; Тульчинский Г.Л. Тело свободы. СПб.: Алетея. 2006. 432 с. ISBN: 5-89329-908-6.
- Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. СПб.: Речь. 2003. 192 с.
- Brown, S., Martinez, M.J., & Parsons, L.M. (2005). The Neural Basis of Human Dance. *Cerebral Cortex*, 16 (8), 1157–1167. doi:10.1093/cercor/bhj057
- Buckwalter, M. (2020). Hold my hand: A somatic analysis of Sacred Circle Dancing. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 12 (2), 1 December 2020, 239–254 (16). doi: 10.1386/jdsp\_00026\_1
- Dingfelder, S.F. (2010, April). Dance, dance evolution. *Monitor on Psychology*, 41 (4). Available at: <http://www.apa.org/monitor/2010/04/dance> (accessed 17.10.2020).
- Homann, K.B. (2020). Dynamic Equilibrium: Engaging and Supporting Neurophysiological Intelligence Through Dance/Movement Therapy. *Am J Dance Ther*, 42, 296–310. doi:10.1007/s10465-020-09337-4
- Lewis, C., Annett, L.E., Davenport, S., Hall, A.A., & Lovatt, P. (2014). Mood changes following social dance sessions in people with Parkinson's disease. *Journal of Health Psychology*, 21 (4), 483–492. doi: 10.1177/1359105314529681
- Lovatt, P. (2018). *Dance Psychology*. — Lulu.com. — 240 p. ISBN–13 : 978-0244960568
- Lovatt, P. (2011). Dance confidence, age and gender. *Personality and Individual Differences*, 50 (5), 668–672. doi:10.1016/j.paid.2010.12.014
- McLeod, Sh. (2020). Dance improvisation through Authentic Movement: A practice of discernment. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 12 (2), 1 December 2020, 191–205 (15). doi: 10.1386/jdsp\_00023\_1
- Millrod, E. (2020). Medical Dance/Movement Therapy in the Infusion Room: A Model for Individual Sessions with Adults in Active Treatment. *Am J Dance Ther*. 42, 61–89. doi: 10.1007/s10465-020-09323-w
- Patel, D.K. (2020). Building Emotional Resilience and Physical Stability Through Movement Therapy for Sports (MTS®): A Case for Applying MTS® as a Tool for Enhancing Athletic Performance Among Professional or Trained Athletes. *Am J Dance Ther*, 42, 256–276. doi:10.1007/s10465-020-09334-7
- Pinniger, R., Thorsteinsson, E.B., Brown, R.F. et al. (2013). Tango Dance Can Reduce Distress and Insomnia in People with Self-Referred Affective Symptoms. *Am J Dance Ther*, 35, 60–77. doi:10.1007/s10465-012-9141-y
- Sánchez García, L., Pinna-Perez, A. (2021). Expressive Flamenco ©: An Emerging Expressive Arts-Based Practice. *Am J Dance Ther*. doi: 10.1007/s10465-020-09339-2
- Scheubeck, S. (2019). Colours on the surface of my body in motion: The relationship between synaesthesia and dance improvisation. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 11 (1), 1 July 2019, 25–37 (13). doi: 10.1386/jdsp.11.1.25\_1
- Serlin, I.A. (2020). Dance/Movement Therapy: A Whole Person Approach to Working with Trauma and Building Resilience. *Am J Dance Ther*, 42, 176–193. doi: 10.1007/s10465-020-09335-6
- Silveira, J.C.F. (2020). Somatic ways of approaching a kinesthetic mode of attention in dance. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 12 (1), 1 August 2020, 29–45 (17). doi: 10.1386/jdsp\_00011\_1

## References:

- Ajlamaz'jan A.M. (2013) Musical movement method in preschool and elementary school education: methodological materials. Moscow: FIRO, 80 p. (Federal State Educational Standard «Preschool education»). ISBN: 978-5-85630-093-1. (in Russ.)
- Ajlamaz'jan A.M. (2017) Movement and personality formation. *National journal of psychology. [Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal]*, 2017, 2 (26), 73–84. doi:10.11621/npj.2017.0208 (in Russ.)
- Ajlamaz'jan A.M. (2018) Expressive human: psychological essays. Moscow: Kogito-Centr, 233 p. (in Russ.)
- Ajlamaz'jan A.M., Knjazeva T.S. (2008) Connection between human motion skills and personality traits. *Issues of psychology. [Voprosy psihologii]*, 2, 62–73. (in Russ.)
- Ajsedora Dulkan (1989) Dulkan A. Dance of the future. My life; Shnejder I.I. Encounters with Esenin. Memories. Kyev: Mistectvo, 349 p. (in Russ.)
- Akindinova T.A., Amashukeli A.V. (2015) Dance and Christian culture traditions. Saint Petersburg: Izd-vo RHGA, 239 p. (in Russ.)
- Apreleva-Kolomejceva A.T.V. (2015) On the role of motion in the practice of evidence-based musical therapy. *Journal of practical psychologist. [Zhurnal prakticheskogo psihologa]*, 3, 108–115.
- Asmolov A.G. (2002) On the other side of conscience: methodological problems of non-conventional psychology. Moscow: Smysl, 480 p. ISBN: 5-89357-112-6. (in Russ.)



- Bahtin M.M. (1979) *Aesthetics of verbal art*. Moscow: Iskusstvo, 424 p.
- Barba Je., Savareze N. (2011) *Vocabulary of theatre anthropology. A performer's secret art*. Moscow: Artist. Rezhisser. Teatr, 320 p. (in Russ.)
- Bernshtejn N.A. (1963) New directions of development in physiology and their relation to cybernetics. *Philosophic questions of higher brain functions physiology and psychology*. [Filosofskie voprosy fiziologii vysshej nervnoj dejatel'nosti i psihologii]. Moscow: Izd-vo Akademii nauk SSSR, pp. 299–322. (in Russ.)
- Bernshtejn N.A. (1966) *Outlines of movement and activity physiology*. Moscow: Medicina, 349 p. (in Russ.)
- Bernshtejn N.A. (1991) *On agility and its development*. Moscow: Fizkul'tura i sport, 288 p. (in Russ.)
- Brodeckij A.Ja. (2000) *Non-verbal communication in life and art: Bases of silence. Handbook for art schools, pedagogy and psychology schools*. Moscow: Gumanit. izd. centr VLADOS, 192 p. (in Russ.)
- Brown, S., Martinez, M.J., & Parsons, L.M. (2005). The Neural Basis of Human Dance. *Cerebral Cortex*, 16 (8), 1157–1167. doi:10.1093/cercor/bhj057
- Buckwalter, M. (2020). Hold my hand: A somatic analysis of Sacred Circle Dancing. *Journal of Dance & Somatic Practices*, Volume 12, Number 2, 1 December 2020, 239–254 (16). doi: 10.1386/jdsp\_00026\_1
- Byhovskaja I.M. (1993). Human body as object of sociocultural analysis (history of the problem and methodological bases for its analysis). *Works by GCOLIFK scholars. 75 years. Yearbook*. [Trudy uchenyh GCOLIFKa: 75 let: Ezhegodnik], Moscow, pp. 58–68.
- Chehov M.A. (1986). *Literary heritage. 2 vols. Vol. 2. On actor's art. / Introduction by M.O. Knebel*. Moscow: Iskusstvo, 559 p. (in Russ.)
- Dance practices: semiotics, psychology, culture. (2012). / Ed. by A.M. Ajlamaz'jan. Moscow: Smysl, 287 p. ISBN: 978-5-89357-300-8. (in Russ.)
- Davydov V.V. (1996). *Theory of development through education*. Moscow: INTOR, 542 p. (in Russ.)
- Dingfelder, S.F. (2010, April). Dance, dance evolution. *Monitor on Psychology*, 41 (4). Available at: <http://www.apa.org/monitor/2010/04/dance> (accessed 17.10.2020). (in Russ.)
- Fejgenberg I.M. (2004). Nikolaj Bernshtejn: from reflex to modelling future. Moscow: Smysl, 239 p. (in Russ.)
- Florenskij P.A. (2010). *Iconostasis*. Moscow: Mir knigi; Literatura, 464 p. (in Russ.)
- Gal'perin P.Ja. (2015). *Lectures on psychology: handbook*. Moscow: KD "Universitet", 400 p. ISBN 978-5-98227-761-9. (in Russ.)
- Gurfinkel' V.S., Koc Ja.M., Shik M.L. (1965). *Regulation of human posture*. Moscow: Nauka, 256 p. (in Russ.)
- Homann, K.B. (2020). Dynamic Equilibrium: Engaging and Supporting Neurophysiological Intelligence Through Dance/Movement Therapy. *Am J Dance Ther.* 42, 296–310. doi:10.1007/s10465-020-09337-4
- Il'enkov Je.V. (1991). *Philosophy and culture*. Moscow: Politizdat, 464 p. (in Russ.)
- Jel'konin B.D. (2003). *Pedagogics of development: trial as an educational system construct. Pedagogics of development: key competences and their elaboration: materials of the IXth scientific-practical conference. April, 2002. Krasnojarsk: Krasnojarsk gos. un-t, pp. 5–22.* (in Russ.)
- Jel'konin D.B. (1976). *Psychology of game*. Moscow: Pedagogika, 304 p. (in Russ.)
- Jepshtejn M.N. (2006). *Philosophy of body. Tulchinskij G.L. The body of freedom*. Saint Petersburg: Aletejja, 432 p. ISBN: 5-89329-908-6. (in Russ.)
- Kolidzej Je.A. (2001). *Children's motional activity in the environment and their perception of reality*. Balashov: Izd-vo BGPI, 140 p. (in Russ.)
- Kozlov V.V., Girshon A.E., Veremeenko N.I. (2006). *Integrative dance-motional therapy*. Saint Peterbburg: Rech', 286 p. (in Russ.)
- Latash Mark L. (2020). *Physics of live motion and perception. / Transl. from English by A.V. Semenova*. Moscow: Kogito-Centr, 357 p. ISBN: 978-5-89353-597-6. (in Russ.)
- Leont'ev A.N. (1983). *Selected works on psychology. 2 vols. Vol. 1*. Moscow: Pedagogika, 392 p. (in Russ.)
- Leont'ev A.N., Zaporozhec A.V. (1945). *Restoring motion. Psycho-physiological study on the recovering of hands' functions after injury*. Moscow: Sovetskaja nauka, 231 p. (in Russ.)
- Lewis, C., Annett, L.E., Davenport, S., Hall, A.A., & Lovatt, P. (2014). Mood changes following social dance sessions in people with Parkinson's disease. *Journal of Health Psychology*, 21 (4), 483–492. doi:10.1177/1359105314529681
- Lovatt, P. (2011). Dance confidence, age and gender. *Personality and Individual Differences*, 50 (5), 668–672. doi:10.1016/j.paid.2010.12.014
- Lovatt, P. (2018). *Dance Psychology*. — Lulu.com. — 240 p. ISBN–13 : 978-0244960568
- Lugovaja E.K. (2008). *Philosophy of dance*. Saint Petersburg: Izd-vo S.-Peterb. un-ta, 131 p. (in Russ.)
- McLeod, Sh. (2020). Dance improvisation through Authentic Movement: A practice of discernment. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 12 (2), 1 December 2020, 191–205 (15). doi: 10.1386/jdsp\_00023\_1
- Merlo-Ponti M. (2006). *The visible and the invisible*. Minsk: I. Logvinov, 400 p.
- Millrod, E. (2020). Medical Dance/Movement Therapy in the Infusion Room: A Model for Individual Sessions with Adults in Active Treatment. *Am J Dance Ther.* 42, 61–89. doi: 10.1007/s10465-020-09323-w
- Nazarova N.V. (2016). The idea of continuity in actors' stage existence: an experience of observation and comparison. *Journal of practical psychologist*. [Zhurnal prakticheskogo psihologa], 2, 61–69. (in Russ.)
- Neverovich Ja.Z. (1948). Mastering controlled motion at preschool and elementary school age. *Bulletin of APN RSFSR*. [Izvestija APN RSFSR], 14, 167–196. (in Russ.)
- Nezhnov P.G. (2007). Mediation and spontaneity in the "cultural development" model. *Bulletin of Moscow University*. [Vestnik Moskovskogo universiteta], Section 14. Psychology, 1, 133–146. (in Russ.)

- Nizhel'skoj V.A., Kovaleva A.V., Panova E.N. (2020). The influence of representation of sense-oriented images on the parameters of vertical posture and bioelectric activity of brain in actors in the course of scenic image incarnation (pilot study). *National journal of psychology. [Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal]*, 2 (38), 108–117. (in Russ.)
- Patel, D.K. (2020). Building Emotional Resilience and Physical Stability Through Movement Therapy for Sports (MTS®): A Case for Applying MTS® as a Tool for Enhancing Athletic Performance Among Professional or Trained Athletes. *Am J Dance Ther*, 42, 256–276. doi:10.1007/s10465-020-09334-7
- Pinniger, R., Thorsteinsson, E.B., Brown, R.F. et al. (2013). Tango Dance Can Reduce Distress and Insomnia in People with Self-Referred Affective Symptoms. *Am J Dance Ther* 35, 60–77. doi:10.1007/s10465-012-9141-y
- Podoroga V.A. (1995). Phenomenology of body. Introduction to philosophic antropology. Materials of lecture courses, 1992–1994. Moscow: Ad Marginem, 336 p. (in Russ.)
- Protopopova O.V. (2002). Motor skills and psychoorthopedics. *Psychology of children's anomalous development: anthology. [Psihologija anomal'nogo razvitija rebenka: Hrestomatija]*. 2 vols. Ed. by V.V. Lebedinski, M.K. Bardyshevskaya. Vol. 2. Moscow: Chero; Vysshaja shkola; MGU, pp. 687–729. (in Russ.)
- Rudneva S.D. (2013). Fundamentals of musical motion techniques (fundamentals of psycho-physical education). *Crossroads and parallels. Almanac. [Perekrestki i paralleli. Al'manah]*, 2013, 4. Moscow: Volshebnyj fonar', pp. 76–90. (in Russ.)
- Rudneva S.D., Fish Je.M. (1972). Rhythmics. Musical motion. Moscow: Prosveshhenie, 334 p. (in Russ.)
- Sánchez García, L., Pinna-Perez, A. (2021). Expressive Flamenco ©: An Emerging Expressive Arts-Based Practice. *Am J Dance Ther*. doi: 10.1007/s10465-020-09339-2
- Scheubeck, S. (2019). Colours on the surface of my body in motion: The relationship between synaesthesia and dance improvisation. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 11 (1), 1 July 2019, 25–37 (13). doi: 0.1386/jdsp.11.1.25\_1
- Serlin, I.A. (2020). Dance/Movement Therapy: A Whole Person Approach to Working with Trauma and Building Resilience. *Am J Dance Ther*, 42, 176–193. doi: 10.1007/s10465-020-09335-6
- Shkurko T.A. (2003). Dance-expressive training. Saint Petersburg: Rech', 192 p. (in Russ.)
- Silveira, J.C.F. (2020). Somatic ways of approaching a kinesthetic mode of attention in dance. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 12 (1), 1 August 2020, 29–45 (17). doi: 10.1386/jdsp\_00011\_1
- Stanislavskij K.S. (2013). Actor's self-development; Chehov M.A. On actor's technique. Moscow: Artist. Rezhisser. Teatr, 496 p. ISBN: 978-5-87334-105-4. (in Russ.)
- Thostov A.Sh. (2002). Psychology of corporeality. Moscow: Smysl, 287 p. (in Russ.)
- Volkonskij S.M. (2012). Expressive human. Stage training of gesture (according to Delsart). Saint Petersburg: Lan', Planeta muzyki, 176 p. (in Russ.)
- Vygotskij L.S. (2003). Psychology of human development. Moscow: Smysl; Jeksmo, 1136 p. (in Russ.)
- Zaporozhec A.V. (1960). Development of controlled motion. Moscow: APN RSFSR, 264 p. (in Russ.)
- Zaporozhec A.V. (1986). Selected papers on psychology: 2 vols. Vol. 1. A child's psychical development. Moscow: Pedagogika, 320 p. (in Russ.)
- Zinchenko V.P. (2018). Psychology of substantial action. Moscow: Centr gumanitarnyh iniciativ, 384 p. ISBN: 978-5-98712-876-3. (in Russ.)
- Zinchenko V.P., Morgunov E.B. (1994). Human being that develops. Outlines of Russian psychology. Moscow: Trivola, 304 p. (in Russ.)