

ІСТОРИЧНІ Й ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ, ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА ДРЕВНІХ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ПРАКТИК СХОДУ

Олена Твердохліб

НТУУ «КПІ», м. Київ

Актуальність. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання — здоров'я нації» вказує на необхідність забезпечення здоров'я громадян засобами фізичного виховання, з урахуванням вітчизняного та закордонного досвіду [15]. Древня східна мудрість говорить, що танок був даний людині, щоб навчитися радості життя, але з подачі Платона¹, танок стали вважати непристойним заняттям, загрозою моральності суспільства [1], це посприяло зведенню його ролі до якості розважального засобу. Танок, сукупність ритмічних екстатичних рухів, в культових практиках різних культур використовувався як засіб психосоматичної² регуляції [1, 3, 4, 14]. В наш час, хоча й збільшилася популярність використання танців в галузі професійно-прикладної підготовки, спеціальної й позатренувальної підготовки спортсменів, фізичного виховання школярів та студентів [2, 7, 12, 13], але поза увагою фахівців фізичного виховання залишається їх аспект як засобу психосоматичної регуляції, внаслідок недостатнього вивчення проблеми.

Мета дослідження — визначити історичні й філософські аспекти, зміст й структуру древніх психосоматичних танцювальних практик Сходу.

Методи й організація дослідження: аналіз даних науково-методичної й історичної літератури, засобів інформації, образотворчих пам'яток культури; методи біомеханічного аналізу, систематизації. Аналіз танцювальних практик проводили за алгоритмом: історичні та гео-астрологічні характеристики, зміст, базові принципи, структура, техніка, стиль, форма, композиція, кількість учасників, функціональна дія, музичний та вербальний супровід.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті аналізу письмових свідчень епічного, релігійно-культового, історично-наукового характеру та творів образотворчого мистецтва встановлено, що танцюючі антропоморфні зображення зустрічаються в образотворчому мистецтві людства з часів палеоліту та неоліту. На кераміці з Месопотамії культури Самарра 6 тис. до н.е. намальована динамічна танцювальна

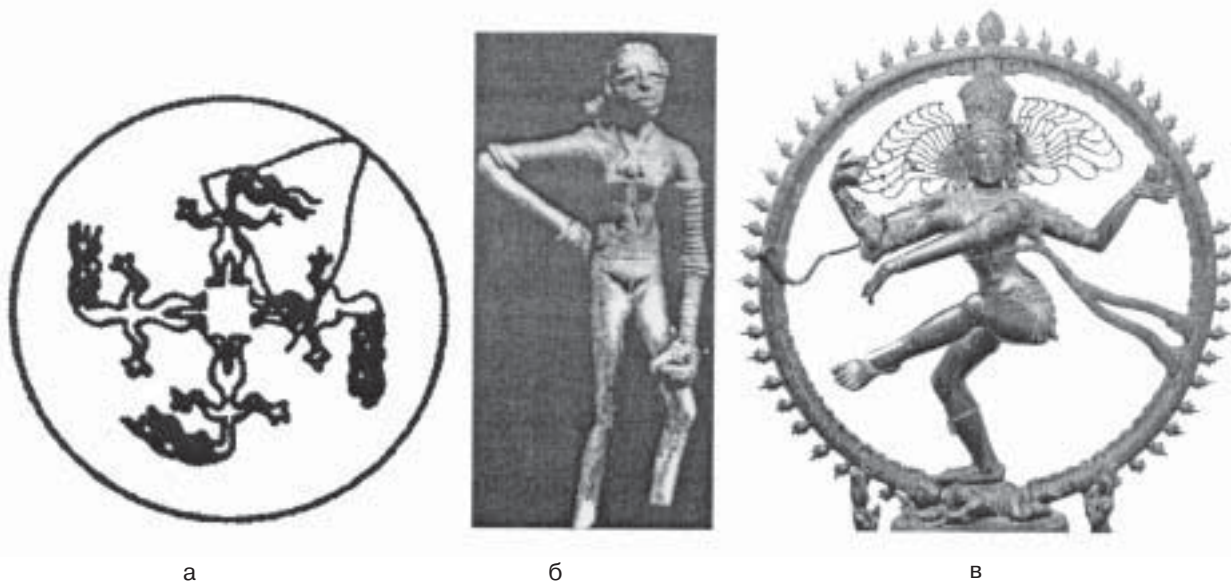


Рис. 1. Найдревніші зображення танцю: а — кераміка культури Самарра, 6 тис. до н.е., Месопотамія; б — танцівниця, 3 тис. до н.е., Індія; в — священний танець бога Шиви тандава, 11 ст., Індія

¹ Платон (428—347 рр. до н.е.) — древньогрецький філософ.

² Психосоматичні практики — сукупність вправ комплексної духовно психофізичної дії на організм людини.

композиція з чотирьох фігур, які утворюють коло (рис. 1, а). Схожість композиції із знаком свастики³, одним із самих архаїчних сонячних дуальних знаків, який втілює ідею руху енергій у двох протилежних напрямках, вказує, на наш погляд, на зображення культової дії. Фігури у положенні стоячи обличчям до центру швидко обертаються проти часової стрілки⁴, тіло напружене, хребет випрямлено, голова повернена направо, ноги нарізно на ширині плечей випрямлені, ступні розведені в сторони, руки зігнуті під прямим кутом й підняті в сторони долонями вперед на рівні серця, пальці випрямлені, вказівний, середній й безіменний — разом, мізинець й великий відведені в сторони [5].

У формі танцю прихильники тантричної⁵ традиції виражали сприйняття природи, Всесвіту. Одне з найдревніших зображень Індії 3 тис. до н.е., закарбувало образ танцівниці у позі сексуальної посвятителі (рис. 1, б). Вона стоїть, із переважною опорою на праву випрямлену ногу, ліва трохи зігнута в коліні, тіло розслаблене, хребет випрямлено, обличчя спокійне й усміхнене, живіт втягнуто, із характерною для Уддіяни-Бандхи⁶ роботою черевних м'язів, права рука зігнута й спирається тильною частиною кисті у бік, ліва випрямлена опущена, вільно звисає вниз уздовж лівого боку, кистю на лівому стегні, пальці у мудрі⁷ — містичному жесті посвячення у світ містерій [8, 9, 14].

Багато античних авторів вказували на магічні властивості містичного танцю створювати гармонію. Автори Кама-Сутри включили танці до складу 64 Мистецтв⁸ й вважали засобом безмежного розширення пізнання й досягнення гармонії [8]. У містичному сексуальному танці Сіддхі Джаландхарі чоловік й жінка з'єднані в обіймах. Чоловік тримає в руках скіпетр й дзвінок, відповідно, символи чоловічої й жіночої статі, жінка — келих із черепа та барабан, символи

співчуттєвої мудрості й початкових звукових вібрацій. Пристрасні обійми — знак просвітленого блаженства, яке настає при єднанні мудрості (жіночий аспект) та жалю (чоловічий аспект). Візуалізація єднання чоловіка й жінки у якості Бога й Богині використовувалася, як засіб сприяння концентрації усіх ментальних функцій у єдиному трансцендентальному напрямку.

У доведичному індуїзмі увесь проявлений Всесвіт розумівся як танець бога Шиви⁹, а в індуїстській традиції (1 тис. н.е.) уособлював безкінечні цикли народжень й загибелі світів. Бог Шива, втілення усього сухого¹⁰, в тому числі й Ната-Раджа, що означає «Володар танцю» або «Космічний танцюрист», у безперервному танці створює візерунки простору й часу, задаючи ритм собі й усьому мирозданню за допомогою барабану [3, 9, 10, 14, 16]. З метою збереження балансу полярних начал Всесвіту, він по черзі б'є в барабан з обох сторін, які символізують чоловічий й жіночий, місячний й сонячний, земний й небесний і т.д. аспекти полярних протилежностей творіння. Ритм священного танцю Шиви тандава (рис. 1, г) — є ритмом створення й руйнування Всесвіту, втілення космічної енергії. Шива танцює у колі вогнів, примирюючи усі протилежні сили шляхом єднання, перемагаючи людську необізнаність й нерозуміння ілюзорності світу в образі демона-карлика, якого він чавить ногою.

Обличчя Шиви усміхнене, права нижня рука піднята й простягнута долонею вперед пальцями вгору, в жесті заступництва й закликати позбутися страху, нижня ліва рука вказує на ступню піднятої трохи зігнутої й простягнутої вперед лівої ноги, яка символізує звільнення душі від тілесних пут й ілюзій. Шива у верхній правій руці тримає барабан творіння, у верхній лівій — вогонь руйнування. Шива-танцюрист зображався й в інших позах.

³ Свастика (санскр.) «благополуччя» або «Сонячний птах-божество пір року» — сонячний дуальний знак, втілює ідею руху енергій у двох протилежних напрямках, складається з двох перехрещених прямих, які утворюють хрест із загнутими під прямим кутом кінцями у напрямку за чи проти годинникової стрілки. Правостороння свастика (чоловіча, позитивна, творча, духовна) — знак панування над матерією, управління енергією, прояву найвищих можливостей, лівостороння — жіноча, негативна, руйнівна, матеріальна. В Індії правостороння свастика символізувала життя та езотеричний буддизм, у якості «Печатки серця» зображалася на серці Будди, а у Китаї, Тибеті, Сіамі, Японії вона була знаком усіх божеств школи Лотоса.

⁴ Таке припущення можна зробити з напрямку розвиваючогося волосся, якщо не була допущена помилка при публікації малюнку з оригіналу.

⁵ Слово «тантра» на санскриті по змісту близьке з поняттям «переплетіння», «поширення».

⁶ Уддіяна (санскр.) — техніка скорочення м'язів живота системи йоги, яка допомагає керувати сексуальною енергією. Названа на честь тантричного царства у Західній Індії в Ориссі.

⁷ Мудра (санскр.) — «муд» — радість, знак, печатка; «ра» — давати, дарувати, — «даруюча радість» або «запечатуювача».

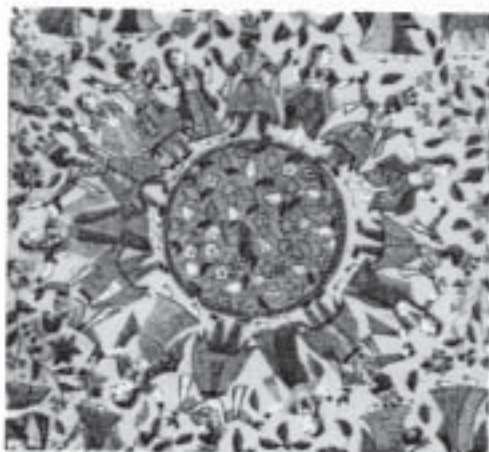
⁸ 64 мистецтва наводяться в Індійському класичному трактаті з мистецтва любові «Кама Сутра» (в перекладі з санскриту «кама» — бажання, любов; «сутра» — священне писання, для буддистів-мирян), це спів, графіка, музика, танці, письмо, живопис, читання, декламація, поезія, скульптура, здатність імітувати поведінку тварин, магія, логіка та ін.

⁹ Шива (санскр.) — означає суцільна досконалість й чистота, бездоганність, святий. Шива — представник тріади верховних божеств, бог-повелитель часу, все створюючий й руйнуючий.

¹⁰ Текст «Шива-пурану» наводить більше ніж 1000 імен Шиви: Махешвара — Великий Володар, Махакала — Великий Час, охоронець й руйнівник Світу.



а



б



в

Рис. 2. Танок різних східних традицій: а — танок перемоги кхмерського воїна, храм Анкор, 12 ст., Камбоджа; б — танок раса-ліла бога Крішни, 18 ст., Індія; в — суфійські танцюючі дервіші — вчитель з учнями, мініатюра з манускрипту 16 ст., список «Маджаліс ал-ушшак», Персія.

Раса-ліла — «танок прекрасної любові» у супроводі чарівної сопілки бога Крішни¹¹ — пастиря, захисника худоби й людських душ (рис. 2, б). Крішна у колі з дівчатами у ночі танцює танок, в результаті у кожній дівчині виникає відчуття всепоглинаючої любові до бога, ілюзія, що бог танцює й еднається лише з нею, психічний стан блаженства всепоглинаючої відданості богу [14].

Жіночий танок живота, за даними одних авторів [6], сформувався в Індії, а з 10 ст., був поширений циганами на Середньому Сході, у Єгипті, Туреччині, Лівані, Сирії, хоча за даними інших, різні його модифікації персидського походження танцювалися в античній Греції вже у 6—1 ст. до н.е. [1], характеризувався граціозністю рухів, чередуванням ізольованих напружень й розслаблень м'язів живота, крутіння, ударів й тряски стегон й живота, які виконувалися на затримці дихання, умінням сфокусувати увагу на внутрішньому стані, входити у трансний стан й поширювати його на глядачів.

Рухи й схеми багатьох ритуальних танців мали символічне значення. Китайська діаграма «Дао цзан» 1118 року зображає кроки й положення ніг під час сексуального ритуального танцю, загальна схема якого відображає сузір'я Великої Ведмедиці. Інша діаграма 18 століття ілюструє таку схему ритуального танцю пари: Земля, представ-

лена у вигляді спіралі, скрученої у 3, 5 кільця¹², Небо — у вигляді Великої Ведмедиці (рис. 3, а). Даоський містичний танок «Космічна гармонія створення світу», який описано у «Жовтій книзі для переходу на іншу сторону», включає серії рухів тіла й жестів, з усвідомленням їх містичного значення, які імітують тварин, птахів, природні сили, небесні тіла. Вони виконуються парами, стоячи, сидячи, лежачи. Виконанню танцю передували очишувальні процедури. Кожний рух чоловіка дзеркально відтворювався партнеркою. Темп рухів поступово прискорювався, мали місце імпровізації, природні довільні несвідомі рухи, молитви, мантри¹³, медитація¹⁴ на духах, свідомо контрольоване дихання. Певне з'єднання пальців партнерів, торкання тіла у певних точках — задавало напрямок руху енергії, забезпечувало й спрямовувало її циркуляцію. Усе це в комплексі сприяло розширенню меж свідомості, звільненню духу.

Ритуальний танок в Китаї був пов'язаний з символізмом космічної гармонії у прояві ритму та числа. Порівнявши древні китайські зображення побутових танців вуличних акторів (рис. 3, б) та храмових танцівниць (рис. 3, в) бачимо, що зображені відрізняються психосоматичним станом: у перших — природний вираз бурхливих емоцій експресивними динамічними рухами на-

¹¹ Бог Крішна (санскр.) «темний, чорний» — юний пастушок, втілення бога Вішну, який бавиться з пастушками.

¹² Нагадує Кундаліні (санскр.), «кунда» — «ставок», або «резервуар», — символ універсальної життєвої творчої психо-сексуальної жіночої енергії, яка зображається у вигляді змії, скрученої у 3, 5 кільця місцем знаходження якої є психоенергетичний центр у основи хребта сексуальна чакра.

¹³ Мантра (санскр.) — священна, містична фраза чи звук, які використовуються для захисту, зосередження, контролю, фокусування, трансценденції свідомості.

¹⁴ Медитація (лат.) — «роздуми», «самопоглядання».



Рис. 3. Танок в древніх китайських традиціях: а — схема кроків й положення ніг у ритуальному танці пари сузір'я Великої Ведмедиці та скрученої у 3, 5 кільця спіралі, діаграма 18 ст.; б — вуличні актори, 3 ст. н.е.; в — танцівниці, 1 ст. до н.е.

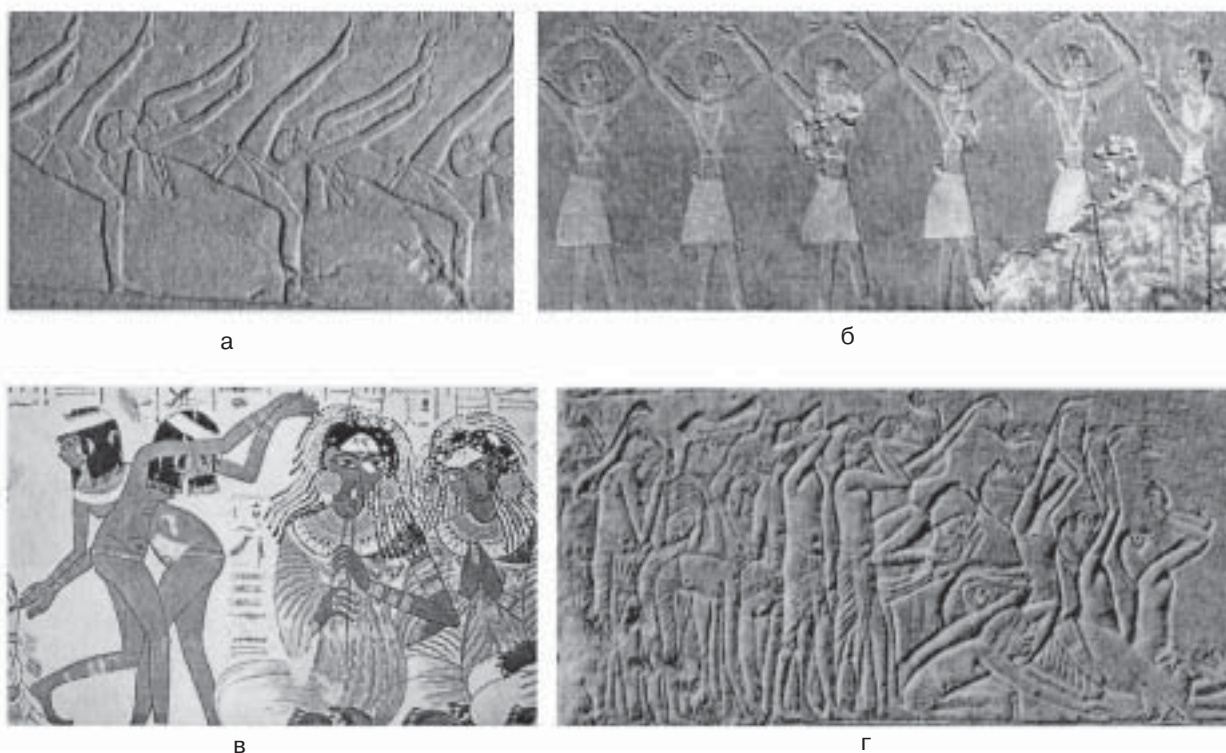


Рис. 4. Танці Стародавнього Єгипту: а — барельєф із танцюючими дівчатами, Мاستаба Каджеммі; б — фреска з танцюючими дівчатами, 5 династія, Саккара, поховання Нет-хефт-Ка; в — фрагмент фрески з поховання у Фівах, 14 ст. до н.е.; г — рельєф плакальниці, Мемфіс, 14 ст. до н.е.

пруженого тіла, у других — розслаблений пластичний текучий стан тіла та медитативний стан свідомості [16, 17, 18].

У Древньому Єгипті індивідуальний, груповий синхронний та асинхронний танок мали місце під час святкувань, культових та поховальних відправ, виконувався у супроводі співу, гри на струнних, духових, ударних музичних інструментах та ритмічного плескання у долоні, цокан-

ня кастаньєт та ін. [6, 16] й теж суттєво відрізнявся психосоматичним впливом, в залежності від виду. Так зображення танцю на барельєфі із танцюючими дівчатами Мاستаби Каджеммі, який на наш погляд можна кваліфікувати як ритуальний, виходячи із положення рук у жесті молитви, відрізняється неприродним положенням танцюристок (рис. 4, а): стоячи у нахилі назад обличчям вверх на одній нозі (нахил назад здій-

снюється за рахунок згинання опорної ноги у колінному суглобі під кутом 120°, а хребет утворює пряму із стегном опорної ноги), інша нога випрямлена й піднята вгору до рівня піднятих й трохи простягнутих вперед випрямлених рук на рівні сонячного сплетіння, долонями від себе, пальцями вверх, хребет випрямлено, тіло напружене [11]. Виходячи з того, що високий ступінь точності й строге дотримання канонічної форми зображень були обов'язковими для митців стародавнього Єгипту [4], на наш погляд, даний танець виконувався у трансовому¹⁵ стані свідомості, так як тільки за таких умов, можливо утримати дане положення нестійкої рівноваги. На відміну від розглянутого культового, побутово-розважальні танці (рис. 4, б, в) відрізняються природними рухами, а обрядовопоховальні танці плакальниць (рис. 4, г) — гнучкістю й пластичністю.

Чоловічі танці танцюючих дервішів, змінного жорсткого ритму, із багаторазовим обертанням протягом тривалого часу, були важливою складовою містичного суфійського¹⁶ ритуалу зікра¹⁷ ордену маулавійя з Туреччини [3]. Зікр — обряд, який заміняє 5-разову молитву, суфійський засіб переживання безпосередньої присутності Бога, звільнення від зовнішнього світу й суцільної концентрації на відчутті присутності бога у собі, досягається ритмічним стукотінням, співом, танцями. Містична музика (тамбурина, сопілки), спів, багаторазове повторення ритуальної дії сприяють втраті відчуття реальності, досягненню стану фана — «зникнення». При досягненні екстатичного стану, трансу, свідомість повністю концентрується на божественному. На мініатюрі з персидського манускрипту «Маджаліс ал-ушшак» 16 ст. (рис. 2, в) зображений суфійський вчитель на грані втрати рівноваги, який танцює разом з учнями, із відсутнім застиглим виразом обличчя та очей, спрямованим угору поглядом. Його уста стиснуті, випрямлені руки підняті долонями вверх у жесті, що символізує повне віддалення від земного й розчинення у відчутті присутності бога.

Ритуальні танці виконувалися у супроводі строго визначених музичних інструментів. Особливе місце займали барабан та бубон. Звук та ритм бою барабана або бубна зрівнювався із словом й ритмом Творіння, символізував биття серця, яке вибивало ритм танцю життя людини, сприяв досягненню екстазу у ритуальному танці, єднанню учасників ритуалу [16].

Танці включали різні елементи імітації бойових дій, поведінки тварин або різних емоційних станів людей. Військові танці (рис. 2, а) — хореографічне втілення мужності, сміливості, винахідливості у бою, включали елементи імітації поведінки воїнів при обороні й нападі (виверти, стрибки вгору, переверти, присідання, відступи, ухилання від ударів й нападу); метання списів, дротиків, різних видів ударів, виконувалися з щитом, мечем, списом, сольно, в парі, в гурті, використовувалися у якості засобу військової підготовки. Імітаційні техніки східних бойових мистецтв (Мавпи, Тигра та ін.), теж можна, на наш погляд, кваліфікувати як імітаційний танок.

Хореографія танцю у гурті характеризувалася виконанням синхронних, віддзеркалених та асинхронних рухів, шикунням в шеренгу, в колонну, в шаховому порядку, у коло, веденням хороводу із різною технікою з'єднання учасників (тримаючись за руки та інші частини тіла) у вигляді зигзагоподібних або хвилястих ланцюжків, почерговим рухом у різні сторони, розходженням, змиканням, чередуванням, утворенням кола та ін.

Висновки

1. У відповідності до свідчень образотворчих пам'яток культури, вже у 6 тис. до н.е. танок був вагомим засобом психосоматичної регуляції народів Сходу.

2. За змістом й структурою древні психосоматичні танцювальні практики Сходу були як позасвідомою імпровізацією, яка залежала від строкових імпульсів, так й упорядкованою системою зі строго визначеними:

— філософсько-символічними¹⁸ значеннями пози, руху, танку в цілому, що впливало на духовний стан;

— видом, об'ємом, послідовністю й ритмом рухів, статичних поз, жестів, що впливало на фізичний стан;

— дихальними техніками, станом емоцій, розуму та свідомості, що впливало на психічно-емоційно-розумовий стан;

— кількістю учасників, схемою, музичним та вербальним супроводом, направленністю дії на складові біоенергетичної системи, статевими, гігієнічними та геоастрологічними факторами, що впливало на біоенергетичний стан.

3. Перспективно використати досвід психосоматичних танцювальних технік у галузі фі-

¹⁵ Під трансом треба розуміти змінений, але фізіологічний стан свідомості, коли внутрішні образи стають більш вагомими ніж зовнішні. До таких психічних станів відносять гіпнотичний стан, сон, медитацію, глибоку концентрацію на будь-чому та ін. Кожна людина на протязі доби декілька разів буває в різних трансових станах, це: мрії, спогади, закоханість і т.д.

¹⁶ Суфізм (араб.) «груба шерстяна тканина, волосяниця» — містична течія ісламу, виникла у 8—9 ст.ст.

¹⁷ Зікр «нагадування» — обряд, який заміняє 5-кратну молитву, суфійський спосіб переживання безпосередньої присутності Бога, досягається ритмічним стукотінням, співом, танцями.

¹⁸ Філософія (греч.) «мудрість» — мировозріння, система ідей, поглядів на світ й на місце людини у ньому.

зичного виховання, у якості оздоровчого засобу, всебічного розвитку й вдосконалення.

4. Необхідні подальші дослідження по визначенню оптимальних танцювальних практик психосоматичної регуляції та шляхів їх впровадження у комплексні програми фізичного виховання.

Література

1. Античность: Иллюстрированная энциклопедия. — М.: ООО «Издательство АСТ»; СПб.: «Северо-Запад Пресс», 2002. — 500 с.
2. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (Молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II—IV рівнів акредитації. — 2-е вид. перероб. і доп. — Кам'янець-Подільський: «АБЕТКА-НОВА», 2001. — 384 с.
3. Баукер Д. Религии мира. — М.: ООО «Дорлинг Киндерсли», 2001. — 200 с.
4. Вейс Г. История культуры: Костюм. Украшения. Предметы быта. Вооружение. Храмы и жилища. Обычаи и нравы. — М.: Изд-во Эскимо, 2002. — 960 с.
5. Відейко В. Трипільська цивілізація. — 2-е вид. допов. — К.: Академперіодика, 2003. — 184 с.
6. Восточные Танцы. — <http://bellydance.h11.ru/>
7. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. — М.: Политиздат, 1987. — 286 с.
8. Дуглас Н., Слингер П. Сексуальные тайны Востока / Пер. с англ. — Одесса: «Экология», 1996. — 448 с.
9. История Древнего мира. Древний Восток. Индия, Китай, страны Юго-Восточной Азии / А.Н. Бадак, И.Е. Войнич, Н.М. Волчек и др. — Мн.: Харвест, 1999. — 848 с.
10. Зайцев Ю.В., Школьник Ю.К. Словарь античности. — М.: Изд-во ЭКСИМО-Пресс, 2001. — 296 с.
11. Карпичечи А.К. Египет. Искусство и история. 5000 лет цивилизации / Пер. с итал. — Италия: Centro Stampa Editoriale Bonechi, 2002. — 194 с.
12. Левицький В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні // Теорія і методика фізичного виховання. — 2004. — № 1. — С. 27.
13. Твердохліб О. Проблеми нетрадиційних видів оздоровчої фізичної культури // Зб. тез. доп. Всеукр. наук. конф.: «Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти» (20—21 листопада 2003 р. м. Тернопіль). — Тернопіль: 2003. — С. 5—7.
14. Ферштайн Г. Энциклопедия йоги / Пер. с англ. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. — 768 с.
15. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання — здоров'я нації». — К., 1998. — 46 с.
16. Энциклопедия символов, знаков, эмблем / Авт.-сост. В. Андреева и др. — М.: ООО «Издательство Астрель»: МИФ: ООО «Издательство АСТ», 2002. — 556 с.
17. Album National Museum Arts Asiatiques — Guimet. — Paris: Reunion des Musees Nationaux, 2001. — 128 p.
18. Musee Guimet // Paris: Numero Special de «Connaissance des Arts» 01/01/2002. — 66 p.

Нова книжка



П24 Педагогічна майстерність учителя: Навчальний посібник / За ред. проф. В.М. Гриньової, С.Т. Золотухіної. — Вид. 2-е, випр. і доп. — Харків: «ОБС», 2005. — 224 с. ISBN 966-7858-38-3.

Автори посібника розглядають сутність та структуру педагогічної майстерності вчителя, сформованість якої дозволяє ефективно організувати навчально-виховний процес у школі.

Посібник укладено у відповідності з програмою курсу «Основи педагогічної майстерності» і рекомендується студентам та викладачам вищих педагогічних навчальних закладів.