

КУЛЬТУРОЛОГІЯ

УДК 793.322:613.86(=161.2)

DOI <https://doi.org/10.32782/facs-2023-6-10>

Віктор РУБАН

аспірант, 034 «Культурологія», Інститут проблем сучасного мистецтва Національної академії мистецтв України, вул. Щорса, 18-Д, м. Київ, Україна, 01133

ORCID: 0000-0002-7902-7411

SCOPUS author ID: 58169246000

Бібліографічний опис статт: Рубан, В. (2023). Застосування практик сучасного танцю у психоемоційному відновленні українців. *Fine Art and Culture Studies*, 6, 71–81, doi: <https://doi.org/10.32782/facs-2023-6-10>

ЗАСТОСУВАННЯ ПРАКТИК СУЧАСНОГО ТАНЦЮ У ПСИХОЕМОЦІЙНОМУ ВІДНОВЛЕННІ УКРАЇНЦІВ

Мета статті – на конкретних прикладах довести ефективність та дієвість методики сучасного танцю та методів танцювально-рухової терапії для психоемоційного відновлення українців під час воєнного стану. **Методологія дослідження** передбачає опис кейсів застосування сучасного танцю і танцювально-рухової терапії та їх аналіз у контексті теоретично-практичних праць для формулювання обґрунтованих висновків з огляду на їхню доцільність під час широкомасштабних військових дій. **Наукова новизна** полягає в представленні добірки актуальних кейсів застосування сучасного танцю і танцювально-рухової терапії в роботі з військовими, студентами, ВПО та дітьми, для аналізу їх впливу на підвищення адаптивності та подолання стресу, а також окресленні наявної і потенційної суспільної терапевтичної та культурної користі. **Висновки.** Осмислення тіла як особливого інструменту вираження, а також як інструменту сприйняття дійсності стало винятково важливим для українців після повномасштабного вторгнення РФ. 24 лютого 2024 року мільйони людей в Україні безпосередньо відчувли перспективу припинення свого фізичного існування, знищення, розпад, перехід своїх тіл у нову невідому їм якість. Подолавши первісне відчуття жаху втратити власне тіло, який одночасно також охопив багатьох людей, спонукало хореографів і танцівників виробляти і популяризувати практики по забезпеченню тіла, збереженню його функціональності та ментальної сили. Базові принципи сучасного танцю, роботи з тілом та організації руху, такі як зв'язок дихання і руху, робота з вагою тіла (активна та пасивна), центром ваги (центрування), силою тяжіння, робота з часом і простором, з фокусом уваги, темами «заземлення», ресурсності, динамічного балансу та контрбалансу тощо доводять свою ефективність і широко використовуються українськими хореографами, для формування програм відновлення та освітніх заходів, ретритів, подій фізичної та психоемоційної реабілітації, програм терапії творчістю та психоедукації тощо в роботі і з військовими, і з цивільними. Техніки та практики сучасного танцю стають для багатьох способом культурного осягнення тіла, допомагаючи через рух віднайти гармонійне поєднання тілесності та свідомості. Активовані диханням механізми саморегуляції, актуальні для практик сучасного танцю, стимулюють перебудову всіх систем організму та відновлення рівноваги життя людини: фізичної, психоемоційної, соціальної. Подальші дослідження дотичної тематики, аналіз і порівняння більш вичерпного переліку подібних ініціатив, які відбуваються за участю українських діячів сучасного танцю, дозволять краще прослідкувати їх загальнокультурний вплив і значущість у контексті, як розвитку танцю, так і танцювально-рухової терапії та терапії творчістю в Україні.

Ключові слова: сучасне мистецтво, культурний вплив, арт-терапія, ментальне здоров'я.

Viktor RUBAN

Postgraduate Student, 034 Culture studies, Modern Art Research Institute National Academy of Arts of Ukraine, 18-d Shchorsa Str., Kyiv, Ukraine, 01133

ORCID: 0000-0002-7902-7411

SCOPUS author ID: 58169246000

To cite this article: Ruban, V. (2023). Zastosuvannia praktyk suchasnoho tantsiu u psykhoemotsiinomu vidnovlenni ukrainsiv [Application of contemporary dance practices for psycho-emotional recovery of Ukrainians]. *Fine Art and Cultural Studies*, 6, 71–81, doi: <https://doi.org/10.32782/facs-2023-6-10>

APPLICATION OF CONTEMPORARY DANCE PRACTICES FOR PSYCHO-EMOTIONAL RECOVERY OF UKRAINIANS

***Aim of the article** is to prove the effectiveness and efficiency of contemporary dance techniques and methods of dance-movement therapy for the psycho-emotional recovery of Ukrainians after the full scale invasion based on specific examples. **The research methodology** involves describing cases of contemporary dance and dance-movement therapy and analyzing them in the context of theoretical and practical studies, and formulating grounded conclusions in relation to their recovery effectiveness and culture impact in time of active war. **The scientific novelty** is to present the relevant cases of contemporary dance and dance-movement therapy in work with the military, students, IDPs and children, to analyze their effectiveness in increasing adaptability and overcoming stress, and to outline the existing and potential social therapeutic and cultural benefits. **Conclusions.** Understanding the body as special mean of both expression and perceiving reality, has become extremely important for Ukrainians after the full-scale invasion of Russia. On February 24, 2024, millions of people in Ukraine directly experienced the prospect of their physical existence ceasing, destruction, disintegration, and the transition of their bodies into a new quality unknown to them. Overcoming the initial feeling of horror of losing their own bodies, which also gripped many people at the same time, prompted choreographers and dancers to develop and popularize practices to protect the body, preserve its functionality and mental capacity. The basic principles of contemporary dance, somatic practice and movement organization, such as the connection between breathing and movement, work with body weight (active and passive), center of gravity, gravity itself, work with time and space, with focus of attention, "grounding", resourcefulness, etc. are proving to be effective and are used by Ukrainian choreographers to form recovery programs, educational retreats, events of physical and emotional rehabilitation, dynamic balance and counterbalance, etc. prove their effectiveness and are widely used by Ukrainian choreographers to create recovery and educational programs, retreats, physical and psycho-emotional rehabilitation events, creative therapy and psychoeducation programs, etc. in their work with both military and civilians. Techniques and practices of contemporary dance are becoming for many people a way to cultivate cultural understanding of the body, helping them to find a harmony and balanced combination of corporeality and consciousness in their movements. The self-regulation mechanisms activated by breathing, which are fundamental for contemporary dance practices, stimulate the restructuring of all systems of the body and bringing back the balance of human life on all levels: physical, psycho-emotional, and social. Further research on related topics, analysis and comparison of a more extensive list of similar initiatives involving Ukrainian contemporary dance artists will allow us to better trace their general cultural impact and significance in the context of both dance development and dance-movement and creative arts therapy development in Ukraine.*

***Key words:** contemporary art, cultural impact, art therapy, mental health.*

Актуальність теми дослідження. У сучасному суспільстві постійно зростає інтерес до арт-терапії, зокрема до танцювально-рухової терапії, що є природнім, адже на сьогодні все населення України перебуває у стані порушення кордонів і цілісності країни. Природне перенесення цієї проблеми на персональний рівень призводить до порушення власних кордонів. Часто несвідомо трансформуючи проблеми внутрішнього світу в рух, людина отримує можливість пробуджувати власний творчий потенціал. Таким чином, танцювальні практики та застосування творчості мають потенціал до відновлення психоемоційного стану людини та забезпечення її стресостійкості, особливо у зонах війни (Osborne N., 2012).

Ця унікальна функція танцю стала особливо затребуваною після повномасштабного вторгнення Росії в Україну 24 лютого 2022 року. В екстремальних обставинах війни велика кількість практиків танцю в Україні знайшла застосування своєму досвіду. В Україні танець динамічно відгукнувся на потреби тілесності і знайшов застосування практик сучасного танцю у освітніх та культурних програмних заходах після початку повномасштабного втор-

гнення з 24 лютого 2022. Цей процес набув навіть міжнародного резонансу надихнувши команду фестивалю сучасного танцю у м. Бремен на створення спеціальної події «Креативна Фабрика Думки» (Creative think tank) (TANZ Bremen, 2023), яка тривала близько 6 годин та об'єднала понад 50 учасників, які працюють із сучасним танцем та резильєнтністю: танцівників, хореографів, культурних менеджерів, очільників наукових і культурних інституцій (державних і недержавних), розробників культурних політик та дослідників із таких країн як: Австрія, Бельгія, Німеччина, Румунія, Україна, Франція (Європа), Ізраїль (Близький Схід), Буркіна-Фасо, Камерун, Намібія, ПАР (Африка), Сінгапур та Японія (Азія), Бразилія, Венесуела, Канада, Мексика та США (Південна та Північна Америка) і Австралія – усіх континентів. У межах статті неможливо проаналізувати всі програми і проекти, в яких брали і беруть участь українські митці, тому ми обмежимося розглядом технік і підходів, ефективно застосованих в окремих з них, які можуть у подальшому використовуватися для розвитку танцювально-рухової терапії та терапії творчістю.

Аналіз досліджень і публікацій. Сучасний танець в Україні в основному розглядається в контексті стилів або технік, а також висвітлюється з великою кількістю термінологічних огріхів та підмін понять, згадується як контемпорарі, модерн, пост-модерн, контемп тощо, що суттєво звужує його застосування. Серед наукових робіт є ті, що розглядають теорію та історію розвитку сучасного танцю в Україні, а також окремі аспекти його функціонування (Герц та ін., 2016; Корисько, 2015; Мова, 2021; Пастух, 1999; колективна монографія за ред. Плахотнюка, 2020; Погребняк, 2015; Хендрик, 2017; Чілікіна, 2014; Чаус, 2011; Шариков, 2010; та ін.).

Та все ж, досі не було проведено, ні комплексного аналізу наявних концептів сучасного танцю, ні його зв'язку з розвитком хореографічної культури, ні огляду його актуального стану в Україні. В той самий час закордонні дослідники присвячують окремі монографії концептуалізації та визначенню суті поняття сучасного танцю (Arout, 1955; Frétard, 2004), досліджують його в контексті розвитку культури танцю і танцювального мистецтва (Ginot, Michel, 2002) або розглядають його місце відносно «політик танцю» і політик щодо тілесності та систем примусу як у праці (Lerecki, 2006).

Ця стаття не ставить перед собою за мету концептуалізувати або дати визначення сучасному танцю в контексті актуальної культури, але передбачає опис та аналіз кейсів застосування його методів до психоемоційного відновлення українців під час воєнного стану у роботі з окремими категоріями, а саме військовими, студентами, ВПО та дітьми, аналіз їх дієвості для підвищення адаптивності та подолання стресу, а також окреслення вже наявної і потенційної суспільної культурної та терапевтичної користі під час воєнного стану.

Для аналізу ефективності застосування практик сучасного танцю до психоемоційного відновлення у цій статі ми будемо спиратись на теорію травми (Levine, 2005), досліджень трансформації травми (Van der Kolk, 2015), теорії біоенергетики (Lowen, 1993), елементів системи аналізу руху Рудольфа фон Лабана (Maletic, 1987; Witts, Huxley, 1996), теоретичного опрацювання практичного досвіду викладання, а також теорії та практики з тілесно-орієнтова-

ної і танцювально-рухової терапії (Вознесенська та ін., 2017; Герц та ін., 2016; Мова, 2021; Царенко та ін., 2018).

Мета дослідження – на конкретних прикладах довести ефективність та дієвість методики сучасного танцю та методів танцювально-рухової терапії для психоемоційного відновлення українців під час воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Сучасні дослідження екстремальних навантажень проводились з початку 1980-х років, перш за все у зв'язку з війнами. У рамках цих досліджень термін «травматичний стрес», «психологічна травма» визначають як подію високої інтенсивності при одночасній відсутності можливості адекватного подолання та перевищенні пристосувального потенціалу індивіда. Наслідком травматичного стресу може бути порушення адаптації та розлади, пов'язані зі стресом.

За Левіном (Levine, 2005), травма та стрес – перш за все фізіологічне явище. Те, що відбувається з організмом людини і її інстинктами, а вже потім емоції, розум, дух. Тварина не розмірковує, вона – діє. Людина, виходячи із заціпеніння, лякається потужності власної енергії та агресії, починає чинити супротив силі цих переживань. У такому випадку важливе і необхідне скидання енергії не відбувається, а не вивільнена енергія накопичується в нервовій системі та призводить до додаткової травмизації.

Визначення травматичної події та травматичного стресу можна окреслити як критичні життєві події. Наприклад, загроза життю, тяжке поранення, загрози з фізичними наслідками, будь-які небезпечні для життя події, які небажані, мають негативний вплив і високу інтенсивність, неконтрольовані або слабо контрольовані, непередбачувані стосовно індивіда, близьких чи тих, до кого індивід відчуває свою причетність.

Оскільки нашу країну втягнуто у воєнний конфлікт, порушено територіальні і особистісні кордони, то ми маємо захищати ці кордони, переживаючи всі складові ситуації, що склалися. Кожен з нас у різній ступені інтенсивності має травматичний досвід (усвідомлено чи ні) і це не просто варто, а необхідно враховувати. Тому важливо працювати на відновлення відчуття кордонів власного тіла, використовуючи певні вправи (Levine, 2005).

Першою найважливішою умовою якісного виходу зі стресу, з травмованого стану людини Левін вважає неспішність, яка є універсальним базовим поняттям в психотерапії взагалі (Вознесенська та ін., 2017). Грунт під ногами загублено, отже необхідно працювати із темою «заземлення», «центрування» та дихання (Lowen, 1993). Для додаткової активації ресурсів власного тіла доведено ефективність застосування творчої мультимодальної роботи з темами «стихій», «енергії» та «ресурсного стану» (Мова, 2021). Використання технік «струшування» та «розтрушування» тіла також є доцільними і допомагають. Але найважливіше працювати на усвідомлення відчуттів власного тіла, що «дають стійкі постійні сигнали» про різні емоційні стани, наприклад, що «у мене все добре», «я відчуваюсь цілісно».

Як правило, травматичні переживання супроводжуються відчуттям стиснення, важкості, холоду, нерухомості, оніміння, напруги, дискомфорту. Але важливо пам'ятати, що крім травматичних відчуттів у тілі людини знаходяться різноманітні види ресурсних відчуттів, які характеризують як розширення, тепло, легкість, тілесний комфорт, свобода. Тому цілеспрямоване створення ресурсних відчуттів у тілі, фіксація на них уваги людини завжди є важливою складовою при роботі з травмою.

Зараз в нашій країні майже всі наші люди травмовані, і студенти-хореографи не виключення. Навіть ті, хто знаходиться в безпеці не відчувають стовідсотково себе в нормі. Відповідно, вихід в танцювальні зали, там де є така можливість, має бути поступовим, з урахуванням відсутності звичних життєвих сил і попередженням травмування. Використання «відкритих позицій» також може викликати певний, інколи несвідомий супротив, який виникає як момент самозбереження і потребує великих енергозатрат для виконання. Наголосимо, що навіть виконання дуже простого руху руками, звичного, як виведення у «відкрити позицію», може призвести до стану виснаження.

У сучасному танці рухи базуються скоріше на принципах руху, ніж на чіткій підпорядкованості формі. Результативність виконавської майстерності студентів-хореографів, а саме тривалість динамічної роботи, її інтенсивність, якість і загальна продуктивність базуються на основах дихання та уміння рухатись з вивільне-

ними суглобами та задіювати м'язи без зайвої напруги. Звичайне зв'язне (природне) дихання, використовуючи фізіологічні механізми дає людині можливість відчути потік життя в своєму тілі. Завдяки цьому будь-яка людина може звільнити себе від вантажу, який викликаний «завмиранням», поживавити свій внутрішній простір, наповнити його новими сенсами, віднайти цілісність. Механізми саморегуляції, активовані диханням, запускають перебудову всіх систем організму. Завдяки цьому у студентів також відбувається відновлення рівноваги у всіх сферах життя: фізичної, психоемоційної, соціальної.

Тіло – це не тільки інструмент вираження, але також інструмент сприйняття (Witts, Huxley, 1996). Спираючись на те, що потоки інформації завжди є двоспрямованими, у системі неперервної освіти для дорослих передбачено вивчення технік релаксації й усвідомлення тіла, спрямованих на розвиток тоншого відчуття власних внутрішніх сигналів, імпульсів руху, відчуття партнера, простору-часу як елементів, що народжують взаємодію; системи аналізу руху Лабана (LMA) і основ Бартьєффа (BF); основ емпіричної анатомії та біомеханіки; технік імпровізації, що спираються на теорію Фракталів, теорію Хаосу і Потоку, на метод шансових операцій та композиції як конструкції Джона Кейджа, теорії Гри, творчого самовираження, теорій особистісного розвитку та МАК (метафоричних асоціативних карт, а також елементів мультимодальної та танцювально-рухової терапії для самопомоги і саморегуляції (Герц та ін. 2016; Мова, 2021).

Інтегруючи регулярні класи з практики статичного руху для ВПО на базі майстерні SOMA у м. Львів були ініційовані двома молодими митцями Микитою та Аллою Кравченко. Важливо додати, що у Львові вони є також ВПО з Запорізької області і, відтак, добре розуміють потреби цієї аудиторії. В рамках своєї мистецької практики вони шукали як можна допомогти іншим. Звертаючись до тілесної практики для самопідтримки вони помітили, що зміщення фокусу уваги до більш тонких відчуттів у тілі при зменшенні зовнішньої динаміки руху (на кшталт, рухової практики маленького танцю («small dance») з Контактної імпровізації (Paxton, 1977) чи пошук динамічного балансу у статично збалансованих позиціях,

застосовуючи елементи системи аналізу руху Лабана, тощо). Навіть короточасна практика до 30 хвилин давала відчуття психоемоційного полегшення, більшої заземленості, відновлення пов'язаного дихання і відчутного контакту з власною тілесністю. Саме тому вони започаткували регулярні щотижневі класи, щоб ділитись цим тілесним досвідом як практикою тілесної самопідтримки.

В якості розігріву в рамках цих класів, коли збиралась група більш менш знайомих між собою учасників, вони застосовували звичну у сучасному танці практику бодіворк (Рубан, 2023). Ця практика настільки сильно впливала на актуальний стан учасників, що час від часу провокувала у них сльози. За відгуками учасників більшість помічали значне емоційне полегшення та стан більшого тілесного розслаблення.

Для ВПО в Україні, окрім загрози життю та стресу, пов'язаному з війною, найбільш відчутним є втрата відчуття опори, оскільки ці люди до моменту інтеграції та асиміляції на новому місці знаходяться у перманентному стані переміщення. В нашій культурі стабільність і баланс мають скоріше статичні якості й атрибути і це в кризовій ситуації формує певні стратегії взаємодії з реальністю. Для більшості учасників цих класів, саме зміщення оптики з статичної фіксації і рухова практика вже ставали «справжнім відкриттям» і «дуже ресурсною знахідкою», а практичне знайомство з базовими категоріями (дихання, заземлення і центрування) давало моментальні відчутні психоемоційні покращення стану та ставали своєрідним практикумом першої психоемоційної самопомоги й саморегуляції.

У проєкті психоемоційного відновлення для дітей та підлітків з найбільш уражених регіонів, що зазнали травматичного досвіду «Арт-терапевтичний табір у Карпатах» (Art Therapy Force, 2023; Ruban, 2023) ключовою стала творча фізична активність. Танцювально-рухова частина програми базувалась на елементах роботи із диханням, заземленням, свідомим рухом, руховою груповою взаємодією та імпровізацією. У заняттях з імпровізації застосовувались елементи системи Laban Movement Analysis system та основи Bartenieff Fundamentals як такі, що дозволяють структурувати рух і встановлювати контакт із тілесною реальністю.

Наприклад, танець центрів і танець периферії без музики, в якому учасникам пропонувалося шукати свій комфортний темп і ритм для руху. Окрім ефекту центрування та активізації дихання, це стимулювало учасників до контакту з тілесними імпульсами, пошуків комфорту в рухові, синхронізації з іншими учасниками тощо. На заняттях з імпровізації, крім навичок саморегулювання та самопомоги діти і підлітки, а також дорослі учасники мали можливість виявити внутрішній стан через рух, краще відчутти себе, вивільнити емоції та переживання, знизити відчуття напруги, гармонізувати внутрішнього стану.

Хореографи формулювали задачі, спираючись на окремі положення системи Рудольфа Лабана, який вважав, що рух – це зміна, а простір має бути побачений як місце, де відбуваються зміни (Witts, Huxley, 1996: 124-128). Учасники працювали з такими завданнями як дослідження способів зміни форми, потоком форми, спрямованим або вигнутим у просторі рухом активізуючи варіативність руху в просторі. У реальному часі до цього додавався музичний супровід: гітара, ударні, електронна музика, які озвучували рухову імпровізацію. Згодом самі учасники зізнавалися, що вони «не знали що вміють танцювати» або «що рухаються настільки пластично» і «хочуть спробувати займатись танцем».

«Тактична хореографія для військових» – це незалежний проєкт хореографки, засновниці і очільниці Totem dance theater та Totem dance school Христини Шишкарьової, розпочатий нею разом із командою в перші місяці повномасштабної війни. Спочатку як і багато інших українських митців, вона перетворила мистецький простір, свої танцювальні зали на волонтерський і логістичний центр, організувала там складське приміщення, яке дуже прислужилося військовим та евакуаційним бригадам в перші дні війни.

Але згодом Христина відновила заняття танцем в своїй школі, оскільки за її словами, це допомагало підтримувати психічне здоров'я, дисциплінувало, примушувало бути в тонусі й адекватно реагувати на ризики під час війни. Так, Христина почала розвивати практику «Тактична хореографія», намагаючись допомогти своїми знаннями про тіло, і військовим, і волонтерам, і цивільним. Сьогодні ці заняття

більшою мірою розраховані на попередню підготовку цивільного населення та майбутніх військовослужбовців, які потім тренуватимуться на полігоні.

Найважливішим мотивом для ініціативи Христини Шишкарьової стало бажання допомогти військовим посилити спроможність свого тіла не тільки для виконання бойових завдань, а й сформувати стійкий контакт з власною тілесністю, більше довіряти своєму тілу та спиратись на його ресурс у критичних ситуаціях. Тож її заняття спрямовані, переважно, на розвиток фізичної сили, витривалості, концентрації уваги на основі реліз технік з сучасного танцю Джоан Скінер, занять з партнерингу, контактної імпровізації (Герц та ін, 2016; Колективна монографія за ред. Плахотнюк, 2020) та тактичної підготовки. Окрім техніки партнерингу і контактної імпровізації до тренінгів включалося чимало прийомів із східних бойових мистецтв. Застосування цих технік допомагає краще та швидше опанувати основи бою в контакті з власною тілесністю. В якості тьюторів у заняттях також задіяні професійні діючі військові тренери, які дають основи тактичної підготовки.

Окрім проведення окремих танцювальних класів, хореографи пояснюють військовим під час занять, як виконувати та відпрацьовувати послідовність рухів тактичної підготовки, з врахуванням анатомії та руху на вільних суглобах, враховуючи дихання, центрування і заземлення. У результаті, учасники тренінгів дуже дивувалися тому, що прості і спочатку незрозумілі рухи на підлозі враховуючи суглоби, центрування та згортання-розгортання тіла, суттєво полегшили їхнє пересування у важкому військовому спорядженні (бронежилети, амуніція тощо).

Також діючі військові, які долучались до класів відмічали, що елементи партнерингу набували особливого сенсу у ситуаціях бойового злагодження та під час фактичної евакуації поранених в умовах реального бою. Натреноване особливими танцювальними заняттями тіло значно легше знаходило більш зручні положення у ситуації критичного стресу та загрози життю, концентрувалося та саморегулювалося в критичних ситуаціях.

Згідно досліджень на кожній війні більшість втрат є небойовими, а їх причиною часто стає

розбалансований психоемоційний стан. Інколи психіка реагує незвичними станами (ступор, паніка або збудження) на бойові дії і людина перестає розуміти, що відбувається. Важливо, щоб у такі моменти поруч був хтось, хто допоможе, правильно зорієнтує, заспокоїть. Правильно надана перша допомога не тільки може врятувати, швидко повернути людину до виконання своїх обов'язків – ведення бою, захисту, виконання якихось службових завдань, але і знижує імовірність ПТСР (Царенко та ін., 2018).

Разом з тим, для підтримки внутрішнього психічного балансу, у більшості випадків не потрібні тривалі сеанси психотерапії, а достатньо простих інструментів, які допоможуть опанувати себе. Це практично намагалися довести хореографи і танцетерапевти, зокрема, Людмила Мова, взявши участь у розробці курсу «Підготовки військових інструкторів з Першої Психологічної Допомоги та відновлення», яку ініціював військовий психолог Родіон Григорян (ТСН.ua, 2022).

Оскільки перша психологічна допомога дуже подібна на алгоритм дії першої домедичної при пораненнях і травмах та настільки ж важлива, метою курсу стало реалізація потреби у створенні мережі інструкторів першої психологічної допомоги та відновлення в екстремальних умовах – в кожній роті, в кожній бригаді та в кожній військовій частині ЗСУ. Основний акцент робився саме на першій психологічній допомозі в екстремальних умовах і техніках відновлення. Тренінги мали сформувати навички потрібні військовим і на етапі підготовки й тактичного навчання, і на етапі перед боєм, і під час бою, і після бою. Як показав досвід, подібні заняття та тренінги знадобились військовим також під час ротації, відновлення, у відпустці.

У загальній тривалості курсу переважна кількість часу відводиться роботі з тілом та елементам танцювально-рухової терапії і тілесно-орієнтовного підходу. Це і дихальні вправи, і заземлення, і центрування, і контейнування, і усвідомлення свого тіла: де я зараз, що зі мною зараз? Така велика частка тілесної роботи пов'язана з тим, що у ситуації критичних станів та підвищеного ризику зазвичай «поруч» є лише наше тіло, немає часу на сеанс психологічної підтримки чи застосування допоміжних речовин чи засобів.

Протягом цього курсу надаються техніки стабілізації емоційного стану в екстремальних умовах, контролю психофізіологічного стану («оптимальний бойовий стан»), методи та прийоми саморегуляції (зокрема, опанування агресії, злості, гніву, швидкі методи долання панічних атак тощо). Також окрема увага приділяється методам профілактики і запобігання суїцидальної поведінки, ознайомленню з механізмами запобігання ПТСР і крокам необхідним для посттравматичного зростання та резилієнтності, опануванню багатовимірної моделі подолання стресу та кризи BASIC PH (М. Лаад, М. Дорон) (Царенко та ін., 2018).

Танцювальні практики використовуються на цих заняттях для стабілізації та регулювання станів. Робота з диханням, заземленням і увагою є найпершими для виведення зі стану паніки, зціпіння або втрати контакту з реальністю як реакціям на загрозу життю. Центрування та заземлення є максимально простими і доступними способами для активації м'язів центру, підтримки активного тонуусу і продукування нейромедіаторів, а також стимуляції більш глибокого діафрагмального дихання, перистальтики, що потрібно для пришвидшення виведення токсинів і гормонів стресу.

Засвоювати базові речі із досвіду танцівників військовим допомагали також пояснення психофізіології стресу й травми та методів саморегуляції, практичне тренування уваги та регулювання власних тілесних станів, конкретні тілесні вправи з танцю з релізових технік Джоан Скіннер, з «соматики» Томаса Ханни (Camurri, Lagerlöf, Volpe, 2003), ідеокінезику (Bernard, Steinmuller, Stricker, 2006) та елементів системи Лабана (Maletic, 1987).

Утім не раз, працюючи з військовими практиками танцю стикались з скептичним ставленням. Хоча надалі вони ж пригадували фронтові ситуації, в яких правильне розуміння свого тіла могло бути рятівним. Найбільше це доводили учасники з великим бойовим досвідом. Ті, хто перебував на фронті з 2014 року, які зазначали, що це знання могло б врятувати дуже багато життів.

Метод Фельденкрайза на сьогодні поширено застосовується у практиці сучасного танцю для роботи над технікою виконання. Цей цілісний підхід допомагає навчити тіло і мозок працювати як єдина система. Згідно переконанням

самого Фельденкрайза та його послідовників, людина в процесі руху постійно продовжує навчатися, випробовуючи різні способи дії та руху. Також відомий як соматичне навчання та «усвідомлення через рух» («Awareness Through Movement»), цей метод ставить за мету розвиток людини через усвідомлення себе у процесі роботи над рухом (Feldenkrais, 2005). Він допомагає навчити організм змінювати рухові стереотипи та використовувати всю можливу широту і свободу рухів й реакцій та має виражену терапевтичну дію.

Саме тому перформерка, куратора, арт-критик та учасниця мистецької групи Tanzlaboratorium Лариса Бабій, яка застосовує цей метод у власній мистецькій практиці, почала проводити групові заняття з тілесних практик сучасного танцю за методом Фельденкрайза. В період з листопада 2022 до червня 2023 року вона у реабілітаційному центрі «Лісова поляна» в Києві, працювала на регулярній основі зі змішаною групою військових, які проходили психологічну та фізичну реабілітацію після ампутації кінцівок, з тілесними деформаціями, після контузій і т.д. Під час своїх занять нічого не демонструючи, Лариса Бабій, голосом пропонувала певні настанови варіантів руху та фокусування уваги, а учасники намагалися їх виконувати.

Найбільшим викликом цих зустрічей було те що пацієнти у цьому центрі не могли залишатись на реабілітацію довше ніж чотири тижні. Тому, дуже рідко одна і та сама людина могла відвідати заняття принаймні двічі. Відтак зустрічі проводилися як ознайомчі і максимально доступні для розуміння, оскільки учасники попередньо не були знайомі методом Фельденкрайза, а також мали різні, інколи дуже серйозні тілесні ушкодження.

Адаптація застосованих практик була такою, щоб навіть учасники із подвійною ампутацією кінцівок могли без шкоди працювати зі своїм тілом. Єдиною її вимогою для допуску учасників на заняття була здатність до саморегуляції, самоконтролю, здатність вирішувати самотійно, в якому темпі рухатись чи не рухатись, визначати зупинитись чи ні, залишатись на занятті чи припинити участь і піти, виконувати ту чи іншу пропозицію для руху тощо. Важливо було, щоб незважаючи на емоції та почуття, на тілесні складнощі, учасники зрозуміли, що у них все одно є здатність

до самостійного врегулювання того, що вони роблять, як рухаються, що вони здатні впливати на це, відчуті себе адекватними, незважаючи на будь-який досвід, який вони пережили.

Як відзначала сама Лариса «військові, з якими я мала справу, максимально конкретні, прямі та розумні у власних тілах». І саме на цьому будувалась її взаємодія з ними, оскільки метод Фельденкрайза працює з нервовою системою, з навчанням на рівні нервової системи, тобто створенні нових нейронних зв'язків, він одночасно спрямований на оживлення тілесного «інтелекту», його заспокоєння, та віднаходження ним внутрішньої рівноваги. Глибинна практика методу Фельденкрайза потребує часу на інтегрування тілесного досвіду в різні сфери життя. Спорадичні сесії не можуть дати такого ґрунтовного ефекту як регулярні заняття, та все ж цей досвід був результативним. Після зустрічей, і самі учасники, і реабілітологи центру відмічали невеликі, але суттєві покращення фізичного і психоемоційного станів: кращу пов'язаність між м'язами тулуба і тазовими, кращу координованість, більш стабільний емоційний стан тощо.

Висновки. Базові принципи сучасного танцю, роботи з тілом та організації руху, такі як зв'язок дихання і руху, робота з вагою тіла (активна та пасивна), центром ваги (центрування), силою тяжіння, робота з часом і простором, з фокусом уваги, темами «заземлення», ресурсності, динамічного балансу та контрбалансу тощо доводять свою ефективність і широко використовуються українськими хореографами для формування програм відновлення та освітніх заходів, ретритів, подій фізичної та психоемоційної реабілітації, програм терапії творчістю та психоедукації тощо в роботі, і з військовими, і з цивільними. У своїх програмах вони поклалися на практику сучасного танцю, що сьогодні є одним з найважливіших

трансляторів і, одночасно, генераторів актуальних культурних значень і смислів. Будучи специфічною тілесною практикою, танець стає для багатьох способом культурного осягнення тіла, допомагаючи у рухах віднайти гармонійне поєднання тілесності та свідомості.

Це стало винятково важливим для українців після повномасштабного вторгнення РФ в 24 лютого 2024 року, коли мільйони людей в Україні безпосередньо відчували перспективу припинення свого фізичного існування, знищення, розпад, перехід своїх тіл у нову невідому їм якість. Подолавши первісне відчуття жаху втратити власне тіло, який одночасно також охопив багатьох людей, спонукало хореографів і танцівників виробляти і популяризувати практики по убезпеченню тіла, збереженню його функціональності та ментальної сили.

У тренінгах діячі сучасного танцю стали покладатися на здобуте у танці, демонструвати те, як будь-яка людина може звільнити себе від надмірного емоційного багажу, який викликаний подіями та «завмиранням», оживити свій внутрішній простір, активувати внутрішні енергії, наповнити його новими сенсами, віднайти цілісність. Активовані диханням механізми саморегуляції, актуальні для практики сучасного танцю, запускають перебудову всіх систем організму, відбувається відновлення рівноваги життя людини: фізичної, психоемоційної, соціальної.

У статті було розглянуто окремі кейси програм та проектів, що застосовували техніки і підходи сучасного танцю в Україні для психоемоційного відновлення українців. Подальші дослідження дотичної тематики, аналіз і співставлення більшої кількості схожих ініціатив, в яких брали і беруть участь українські митці, дозволять краще прослідкувати, як їх загальнокультурний вплив, так і значущість у процесі розвитку танцю, танцювально-рухової терапії та терапії творчістю в Україні.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Арт-терапевтичний табір у Карпатах. *Art Therapy Force*. URL: <https://artherapyforce.com.ua/project/kids-s-art-retreat-projects/> (дата звернення: 20.10.2023).
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська та ін. ; ред.: О. Л. Вознесенська, О. М. Скар. Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.
3. Корисько Н. М. Хореографія як контемпоране мистецтво. *Вісник національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2015. № 2. С. 101–105.
4. Мова Л. В. Енергія стихій, людське тіло і танець. *Цілющі сили природи: еко-арттерапія*. / ред.: О. Л. Вознесенська, Л. О. Подкоритова. Київ, 2021. С. 98–108.
5. Мова Л. В. Творчість: психолого-фізіологічні виміри. *Сучасний танець: шляхи творчого вдосконалення* : навч. посіб. Київ, 2021. С. 15–63.

6. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. : навч. посіб. / Л. Г. Царенко та ін. ; ред. Л. Г. Царенко. Київ : ОБСЄ, 2018. Т. 2. 240 с.
7. Пастух В. В. Модерні хореографічні напрямки в галичині (20– 30-і роки ХХ ст.). Київ : Знання, 1999. 42 с.
8. Погребняк М. М. Танець «модерн» ХХ ст.: витоки, стильова типологія, панорама історичної ходи, еволюція : монографія. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2015. 312 с.
9. Сучасний танець. Основи теорії і практики: навчальний посібник / І. Герц та ін. Київ : Ліра-К, 2016. 264 с.
10. Українське хореографічне мистецтво в контексті світової художньої культури (сучасний поліжанровий курс). Колективна монографія / ред. О. Плахотнюк. Львів : СПОЛОМ, ЛНУ ім. Ів. Франка каф. режисури та хореогр., 2020. 316 с.
11. У теробороні готують інструкторів першої психологічної допомоги. *TCH.ua*. URL: <https://tsn.ua/video/video-novini/u-teroboroni-gotyuyut-instruktoriv-pershoyi-psihologichnoyi-dopomogi.html> (дата звернення: 20.10.2023).
12. Хендрик О. Ю. Поняття contemporary dance та композиції його хореографічного тексту. *Вісник національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2017. № 3. С. 128–132.
13. Чаус О. О. Формування contemporary dance на основі танцю модерн. *Мистецтвознавчі записки*. 2011. № 19. С. 269–275.
14. Чілікіна Н. О. Тілесні практики в сучасній хореографічній культурі. : автореф. дис. ... канд. мистецтвознавства : 26.00.01. Харків, 2014. 20 с.
15. Шариков Д. І. Теорія, історія та практика сучасної хореографії: генезис і класифікація сучасної хореографії – напрями, стилі, види. : монографія. Київ : КиМУ, 2010. 208 с.
16. Arout, G. (1955). *La danse contemporaine*. F. Nathan.
17. Art Therapy Force, Рубан В. Лекція-практикум "BodyWork", 2023. *YouTube*. URL: https://www.youtube.com/watch?v=I8tcXpnyu_4 (дата звернення: 10.11.2023).
18. Bernard A., Steinmuller W., Stricker U. *Ideokinesis: a creative approach to human movement and body alignment*. North Atlantic Books, 2006. 240 p.
19. Bessel A. Van der Kolk. *Body keeps the score: mind, brain and body in the transformation of trauma*. Penguin Books, Limited, 2015. 464 p.
20. Camurri A., Lagerlöf I., Volpe G. Recognizing emotion from dance movement: comparison of spectator recognition and automated techniques. *International journal of human-computer studies*. 2003. Vol. 59, no. 1-2. P. 213–225. URL: [https://doi.org/10.1016/s1071-5819\(03\)00050-8](https://doi.org/10.1016/s1071-5819(03)00050-8) (date of access: 10.11.2023).
21. Creative think tank – dance – tool of empowerment, strategy and motor for coping with crisis?. *TANZ Bremen*. URL: https://www.tanz-bremen.com/wp-content/uploads/2023/04/Program-CREATIVE-THINK-TANK-2023_english.pdf (date of access: 20.10.2023).
22. Feldenkrais M. *Body and mature behavior: a study of anxiety, sex, gravitation, and learning*. Berkeley, Calif : Frog, Ltd., 2005.
23. Frétard D. *Danse contemporaine : danse et non-danse, vingt-cinq ans d'histoires*. Paris : Cercle d'art, 2004. 174 p.
24. Ginot I., Michel M. *La Danse au XXème siècle*. Larousse, 2002. 264 p.
25. Lepecki A. *Exhausting dance: performance and the politics of movement*. Routledge, 2006. 150 p.
26. Levine P. A. *Healing trauma: a pioneering program for restoring the wisdom of your body*. Sounds True, 2005. 91 p.
27. Lowen A. *Depression and the body: the biological basis of faith and reality*. Penguin (Non-Classics), 1993. 320 p.
28. Maletic V. *Body – space – expression: the development of rudolf laban's movement and dance concepts (approaches to semiotics [as])*. Mouton de Gruyter, 1987. 288 p.
29. Osborne N. Neuroscience and "real world" practice: music as a therapeutic resource for children in zones of conflict. *Annals of the new york academy of sciences*. 2012. Vol. 1252. P. 69–76.
30. Paxton S. *Small dance guidance 1977*. *Myriadicity*. URL: <https://myriadicity.net/contact-improvisation/learning-contact-improvisation/steve-paxton-s-1977-small-dance-guidance> (date of access: 10.11.2023).
31. Viktor Ruban. *Psychoemotional recovery projects – retreat camps for kids*, 2023. *YouTube*. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=F0oIAcra934> (date of access: 10.11.2023).
32. Witts N., Huxley M. *The Twentieth century performance reader*. London : Routledge, 1996. 421 p.

REFERENCES:

1. Art-terapevtychnyi tabir u Karpatakh. [Art-therapy camp in Carpathians] (b. d.). Art Therapy Force. <https://artherapyforce.com.ua/project/kids-s-art-retreat-projects/> [in Ukrainian].
2. Voznesenska, O. L., Mova, L. V., Sknar, O. M., & Derkach, O. O. (2017). *Entsyklopedychnyi slovnyk z art-terapii* [Encyclopedic dictionary of art-therapy] (O. L. Voznesenska & O. M. Sknar, Red.). FOP Nazarenko T.V. [in Ukrainian]
3. Korysko, N. M. (2015). *Khoreohrafiia yak kontemporarne mystetstvo*. [Choreography as a contemporary art.] *Visnyk NAKKiM*, (2), 101–105 [in Ukrainian].

4. Mova, L. V. (2021a). Enerhiia stykhii, liudske tilo i tanets. [Energy of the Elements, human body and dance.] O. L. Voznesenska & L. O. Podkorytova (Red.), *Tsilushchi syly pryrody: Eko-artterapiia* [Healing forces of nature: eco-arttherapy]. (s. 98–108). FOP «Nazarenko Tetiana Viktorivna» [in Ukrainian].
5. Mova, L. V. (2021b). Tvorchist: Psykholoho-fiziolohichni vymiry. U Suchasnyi tanets: Shliakhy tvorchoho vdoskonalennia [Creativity: psycho-physiological aspects. Contemporary dance: ways of creative development] (s. 15–63). Vydav. tsentr KNUKiM [in Ukrainian].
6. Tsarenko, L. H., Veber, T., Voitovych, M. V., Hrytsenok, L. I., Kochubei, V. A., & Hrydkovets, L. M. (2018). *Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: Podolannia naslidkiv kryzy.* [Fundamentals of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis.] (L. H. Tsarenko, Red.; T. 2). OSCE [in Ukrainian].
7. Pastukh, V. V. (1999). *Moderni khoreohrafichni napriamky v halychyni (20–30-i roky XX st.)* [Modern choreographic trends in Halychyna (20-30s of the XX century).] *Znannia* [in Ukrainian].
8. Pohrebniak, M. M. (2015). *Tanets «modern» KhKh st.: Vytoky, stylova typolohiia, panorama istorychnoi khody, evoliutsiia.* [Dance "modern" of the twentieth century: origins, style typology, panorama of historical passage, evolution.] *PNPU imeni V. H. Korolenka* [in Ukrainian].
9. Herts, I., Mova, L., Manshylin, O., & Kebas, O. (2016). *Suchasnyi tanets. Osnovy teorii i praktyky* [Contemporary dance. Fundamentals of theory and practice.]: *Navchalnyi posibnyk. Lira-K* [in Ukrainian].
10. Plakhotniuk, O. (Red.). (2020). *Ukrainske khoreohrafichne mystetstvo v konteksti svitovoi khudozhnoi kultury (suchasnyi polizhanrovyyi dyskurs).* [Ukrainian choreographic art in the context of world artistic culture (contemporary polygenre discourse).] *Kolektyvna monohrafiia. SPOLOM, LNU imeni Ivana Franka kafedra rezhysury ta khoreografii* [in Ukrainian].
11. *U teroboroni hotuiut instruktoriv pershoi psykholohichnoi dopomohy.* [Territory Defense trains instructors of first psychological aid.] (b. d.). *TSN.ua*. <https://tsn.ua/video/video-novini/u-teroboroni-gotuyut-instruktoriv-pershoyi-psiologichnoyi-dopomogi.html> [in Ukrainian].
12. Khendryk, O. Yu. (2017). *Poniattia contemporary dance ta kompozytsii yoho khoreohrafichnoho tekstu.* [The concept of contemporary dance and the composition of its choreographic text.] *Visnyk NAKKiM*, (3), 128–132 [in Ukrainian].
13. Chaus, O. O. (2011). *Formuvannia contemporary dance na osnovi tantsiu modern.* [Genesis of contemporary dance on the basis of art nouveau dance.] *Mystetstvoznavchi zapysky*, (19), 269–275 [in Ukrainian].
14. Chilikina, N. O. (2014). *Tilesni praktyky v suchasni khoreohrafichni kulturi.* [Somatic practices in contemporary choreographic culture.] [Neopubl. avtoref. dys. kand. mystetstvoznavstva]. *Kharkiv. derzh. akad. kultury.* [in Ukrainian]
15. Sharykov, D. I. (2010). *Teoriia, istoriia ta praktyka suchasnoi khoreografii: Henezys i klasyfikatsiia suchasnoi khoreografii – napriamy, styli, vydy.* [Theory, history and practice of contemporary choreography: genesis and classification of contemporary choreography – trends, styles, types.] *KyMU*.
16. Arout, G. (1955). *La danse contemporaine.* F. Nathan [in French].
17. Art Therapy Force & Ruban, V. (2023, 29 kvitnia). *Lektsiia-praktykum "BodyWork"* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=I8tcXphy_4 [in Ukrainian].
18. Bernard, A., Steinmuller, W., & Stricker, U. (2006). *Ideokinesis: A creative approach to human movement and body alignment.* North Atlantic Books [in English].
19. Bessel A. Van der Kolk. (2015). *Body keeps the score: Mind, brain and body in the transformation of trauma.* Penguin Books, Limited [in English].
20. Camurri, A., Lagerlöf, I., & Volpe, G. (2003). *Recognizing emotion from dance movement: Comparison of spectator recognition and automated techniques.* *International Journal of Human-Computer Studies*, 59(1-2), 213–225. [https://doi.org/10.1016/s1071-5819\(03\)00050-8](https://doi.org/10.1016/s1071-5819(03)00050-8) [in English].
21. *Creative think tank – dance – tool of empowerment, strategy and motor for coping with crisis?* (2023, 16 travnia). *TANZ Bremen*. https://www.tanz-bremen.com/wp-content/uploads/2023/04/Program-CREATIVE-THINK-TANK-2023_english.pdf [in English].
22. Feldenkrais, M. (2005). *Body and mature behavior: A study of anxiety, sex, gravitation, and learning.* Frog, Ltd [in English].
23. Frétard, D. (2004). *Danse contemporaine: Danse et non-danse, vingt-cinq ans d'histoires.* Cercle d'art. [in French]
24. Ginot, I., & Michel, M. (2002). *La Danse au XXème siècle.* Larousse [in French].
25. Lepecki, A. (2006). *Exhausting dance: Performance and the politics of movement.* Routledge [in English].
26. Levine, P. A. (2005). *Healing trauma: A pioneering program for restoring the wisdom of your body.* Sounds True [in English].
27. Lowen, A. (1993). *Depression and the body: The biological basis of faith and reality.* Penguin (Non-Classics) [in English].
28. Maletic, V. (1987). *Body – space – expression: The development of rudolf laban's movement and dance concepts (approaches to semiotics [as]).* Mouton de Gruyter [in English].

29. Osborne, N. (2012). Neuroscience and "real world" practice: Music as a therapeutic resource for children in zones of conflict. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1252, 69–76 [in English].
30. Paxton, S. (b. d.). Small dance guidance 1977. Myriadicity. <https://myriadicity.net/contact-improvisation/learning-contact-improvisation/steve-paxton-s-1977-small-dance-guidance> [in English].
31. Viktor Ruban. (2023, 4 zhovtnia). Psychoemotional recovery projects – retreat camps for kids [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=F0oIAcra934> [in Ukrainian].
32. Witts, N., & Huxley, M. (1996). *The Twentieth century performance reader*. Routledge [in English].