

А.Л. Кучеренко

Владивостокский государственный университет экономики и сервиса
Владивосток. Россия

Транс как неотъемлемый элемент исполнения испанского танца фламенко

Неотъемлемой содержательной составляющей профессионального исполнения испанского танца фламенко, в отличие от большинства других танцев, служит транс. В статье раскрывается теоретическое обоснование транса, исследуемого отечественными и зарубежными учеными: М. Эриксоном, М.Р. Гинзбургом, А.О. Прохоровым, К. Хофманом, Х. Эллисом и др. Согласно их исследованиям, состояние транса нередко возникает у человека в естественных условиях повседневной жизни, принося психофизическое обновление, что может и должно применяться в танце. Так, состояние транса широко применяется в традиции шаманизма, начиная с древних времен и до наших дней. Согласно исследованиям М.Я. Жорницкой, С.Ф. Карabanовой, И.Н. Толстых и др., шаманы, исполняя свои ритуальные пляски, непременно входят в состояние транса, при котором происходит их общение с духами. Р. Ратка называет транс шамана раскрытием источника внутренней энергии.

В статье проводится аналогия между трансом в традициях шаманизма и в искусстве фламенко. Подчеркивается, что в исполнении танца фламенко состояние транса способствует повышению экспрессивности, обостряя восприимчивость исполнителя к сложному музыкальному ритму этого направления. В.В. Козлов называет подобное явление «ресурсным состоянием», которое является весьма продуктивным для любого вида творчества. Делается вывод, что суть данного феномена в танце заключается в синтезе бессознательного и сознательного, который достигается через комплекс определенных психотехнических действий танцующего. Между тем, войти в транс на сцене способен опытный танцор фламенко, отличающийся высокой степенью профессионализма.

Ключевые слова и словосочетания: транс, испанский танец фламенко, шаман, ритм, феномен «дуэнде», ресурсное состояние.

A.L. Kucherenko

Vladivostok State University of Economics and Service
Vladivostok. Russia

Trans as an integral part of Spanish flamenco dance performing

An integral part of professional performance of Spanish flamenco dance, in contrast to most other dances, is trance. The article reveals the theoretical basis of trance, researched by the Russian and foreign scientists: M. Erickson, M.R. Ginzburg, A.O. Prokhorov, K. Hoffman, H. Ellis, etc. According to their researches, the state of trance often occurs in the natural conditions of daily life, bringing a psychophysical update to a person, which can and should be applied to dance. Thus, the state of trance is widely used in the tradition of shamanism, from ancient times to the present. According to M.Ya. Zhornitskaya, S.F. Karabanova, I.N. Tolstoys, etc., shamans, performing their ritual dances, enter a state of trance, in which they communicate with spirits. R. Ratka calls the shaman trance a source of internal energy.

An analogy is being made between trance in the traditions of shamanism and in the art of flamenco. It is highlighted that in the flamenco dance performing the state of trance contributes to the increase of expressiveness, fostering the performer's sensitivity to the complex musical rhythm of this trend.

Кучеренко Анастасия Леонидовна – канд. искусствоведения, ст. преподаватель кафедры межкультурных коммуникаций и переводоведения Института иностранных языков; e-mail: anasta_leon@mail.ru.

V.V. Kozlov calls this a «resource state of mind», which is very productive for any kind of creativity. It is concluded that the essence of this phenomenon in dance is based on the synthesis of the unconscious and conscious, which is achieved through a set of certain psycho-technical techniques of a dancer. Meanwhile, only an experienced flamenco dancer is able to enter the trance on stage, which is possible only at a high level of professionalism.

Keywords: trance, Spanish flamenco dance, shaman, rhythm, duende phenomenon, resource status.

Транс определяется как измененное состояние сознания, характеризующееся фиксацией внимания внутри себя, что приводит к внутренней перестройке психики и эмоциональному обновлению личности. Примечательно, что измененные состояния сознания использовались человеком еще на заре цивилизации, проявляясь в практиках шаманизма, медитации в качестве средства социальной и психологической регуляции. До сих пор измененные состояния сознания остаются мало изученной областью психологии. Так, в толковом словаре Д.Н. Ушакова предлагается следующее определение термина «транс»: «Транс – от фр. transe «ощепение» – повышенное нервное возбуждение, помрачение сознания при гипнозе, экстазе и т.п. У спиритов состояние медиума во время спиритического сеанса» [8]. К. Хофман определяет транс как «ряд изменённых состояний сознания, а также функциональное состояние психики, связывающее и опосредующее сознательное и бессознательное психическое функционирование человека, в котором, согласно некоторым когнитивистски-ориентированным трактовкам, изменяется степень сознательного участия в обработке информации» [11, с. 9].

Традиционно трансовые состояния рассматривались в рамках медицинской сферы при терапии или проведении экспериментов. А.О. Прохоров, В.Д. Бехтерев подчеркивают, что транс – это естественное состояние, переживаемое каждым в своей повседневной жизни, например, при глубокой погруженности в размышления, при выполнении привычных действий, при грезах, а также в экстремальных ситуациях [6]. Состояние транса отличается от обычного состояния сознания повышенной фокусировкой внимания, при которой оно сконцентрировано на внутренних психических процессах: мыслях, образах, воспоминаниях, а также на тех способностях, которые в обычном состоянии сознания игнорируются. В то же время внимание к внешним стимулам снижается, становится расфокусированным либо селективным. Так, любое сосредоточение на чём-либо из области внутреннего фокуса внимания (попытка вспомнить или представить что-то) вызывает состояние легкого транса [2, с. 13–14].

Человек может непроизвольно входить в транс под воздействием усталости или информационной перегрузки, защищая свой организм от стресса. Согласно М. Эриксону транс несет в себе терапевтическое значения для организма человека, поскольку во время транса происходит психическое переструктурирование. При этом транс дает возможность максимально сконцентрировать усилия на выполнении поставленной задачи, способствует повышению творческого потенциала и улучшению памяти. По мнению М.Р. Гинзбурга, человек способен намеренно входить в транс в качестве самогипноза для решения определенных задач, неподдающихся решению в обычном состоянии сознания. В данном случае подобные трансовые состояния называются медитацией [2, с. 16].

В исследовании А.О. Прохорова, В.Д. Бехтерева было обнаружено, что трансное состояние, возникающее в естественных условиях повседневной жизни, менее осознается и рефлексивируется. Произвольное вхождение в транс в специальных условиях (экспериментальных, медицинских, медитативных) отличается «возрастанием интеграции личности и изменением отношения к себе и миру, т. е. может нести выраженный терапевтический заряд» [6]. Согласно М.Р. Гинзбургу выделяются ряд признаков трансного состояния: неподвижность тела, закрытие глаз, расслабление, замедление дыхания, замедление рефлексов, лёгкие покачивания головой и т.д.

Трансовые состояния существенно варьируются в зависимости от глубины трансa, которая измеряется степенью концентрации внимания на восприятии или виде деятельности. Согласно М. Эриксону, выделяются три основных вида трансa (табл. 1):

Таблица 1

Основные виды трансных состояний

Вид трансa	Характеристика вида
Повседневный транс	Проявляется в обычной мечтательности, задумчивости, в стадии засыпания и просыпания, при автоматическом выполнении привычных действий
Углублённый транс (гипноз)	Намеренное усиление и продление по времени естественного феномена трансa, осуществляемое обычно при помощи другого человека
Сомнамбулический транс	Глубокое трансное состояние, при котором человек выглядит и ведёт себя так, словно не находится в трансe

Примечание: сост. по [2, с. 16].

Согласно М. Уинкелману, выделяются три вида трансных традиций: 1) йогическая или медитативная, практикующая аскетизм и раскрытие бессознательного; 2) шаманская, направленная на полет души в тонкие миры в результате танцевального экстаза; 3) медиумическая, характеризующаяся амнезией и «вселением духов» [7].

Говоря о состоянии трансa в танце, необходимо подчеркнуть, что в данном случае мощное гипнотическое воздействие оказывает ритм. Следование ритму позволяет танцору войти в кинестетический транс. Кроме того, синхронные танцевальные движения нескольких танцоров приводят к состоянию группового трансa. Х. Эллис отмечает: «Все, кто наблюдал жизнь диких племен, замечают, что танцоры, принимающие участие в пляске, действуют в удивительной гармонии; они в каком-то смысле сливаются в единое существо, одушевленные общим порывом. Так проявляется социальное объединение» [10, с. 63]. Исследователь И. Жордания предполагает, что танец вводит исполнителя в состояние трансa отчасти благодаря тому, что вращения и повороты головы, а также учащенное дыхание имеют легкий гипнотический эффект [12, с. 98–102].

В предыдущих исследованиях автором установлено, что испанский танец фламенко характеризуется наличием в нем элемента трансa. Однако состояние трансa возможно при переживании исполнителем особого феномена «дуэнде», определяемого как кульминационная точка танца при профессиональном испол-

нении. Наличие транса выражается в танце посредством мимики танцора, передавая состояние глубокой концентрации и сосредоточения, а также повышенной экспрессивности. В момент транса исполнитель способен безошибочно следовать сложному меняющемуся ритму. Именно четкое чувство ритма вводит в транс исполнителя и зрителя. Находясь в состоянии транса, танцор фламенко выполняет сложные хореографические комбинации высокой техники исполнения. Именно это умение танцора входить в транс во время танца вызывает у зрителя бурю эмоций и восхищения. Интересны высказывания самих исполнителей фламенко о «дуэнде», подчеркивающие ирреальную сущность находящегося в транс человека. Так, певец и исследователь фламенко А. Маирена, рассказывая о своем опыте переживания «дуэнде», отмечает: «У меня были моменты транса, это то, что называют также моментами экстаза. Это чувство полного отрешения и присутствия в другом мире» [1, с. 42]. Исполнитель фламенко Маноло Караколь признавался, что при наступлении «дуэнде» он сам не ведал, что творил, «как будто переносился на арену боя быков и, воодушевленный, не чувствовал перед собой опасности» [1, с. 45].

Согласно вышеприведенной классификации М. Уинкелмана, состояние транса, характерное для феномена «дуэнде» в танце фламенко, соответствует, на взгляд автора, шаманской традиции. Так, сравнивая транс шамана с феноменом «дуэнде», можно провести аналогию между искусством фламенко и практикой шаманизма. Очевидно, природа трансовых состояний в этих двух культурных феноменах идентична.

Р. Релич называет шаманизм одной из первых форм сознательного использования измененного состояния в определенных целях. Так, шаманизм как одна из древнейших форм религиозных верований имеет сложную структуру, в которой особая роль отводится шаманскому трансу или экстазу. В науке шаманский транс или экстаз называется по-бурятски «онгохо», что буквально означает «впускание духов – онгонов» [7]. Согласно шаманским традициям, войти в транс во время танца означало открыть источник внутренней силы и вступить в контакт с миром духов, причем тело человека становится лишь инструментом. Как отмечает И.Н. Толстых, в корейских шаманских танцах, носящих импровизационный характер, исполнителю необходимо дойти до экстатического состояния, чему во многом способствует ритмичное музыкальное сопровождение. Экстатический танец шамана является инструментом воздействия на людей и силы природы [9].

Действительно, традиционные пляски коренных народов Дальнего Востока и Сибири (алтайские, бурятские, якутские) и другие шаманские традиции имеют характерные черты, объединяющие их с танцем фламенко. По словам С.Ф. Карабановой, камлание шамана начинается обычно с тихого пения и медленных раскачивающихся движений, затем движения, постепенно ускоряясь, превращаются в бурную «безумную» пляску с нарастанием темпа и эмоционального напряжения танцора, имеющего свою кульминационную точку – эффектное и внезапное обрывание танца с последующим его плавным возобновлением. Предполагается, что именно в этот момент, впадая в бессознательное экстатическое состояние, шаман входит в контакт с миром духов. Подобные резкие движения и контрастные смены ритма танца имеют своей целью приведение в эмоциональное возбуждение ша-

маном самого себя и присутствующих зрителей, внушение им веры в реальность происходящего. Для шамана необходимо, чтобы его представление смотрел психологически подготовленный человек, который остро воспринимает и реагирует на происходящее. Таким образом, танец шамана возникает в результате высшего эмоционального накала исполнителя, причем наибольшим темпераментом и силой воздействия отличаются пляски в лечебных обрядах [4, с. 60–64]. К этому можно добавить мнение М.Я. Жорницкой, подчеркивающей важность владения шаманом искусства пантомимы и мастерства подражания, умения создать в танце иллюзию свободного воздушного пространства за счет подражательных движений птиц. При этом пляска шамана в высшей степени драматична и выразительна, передает целую гамму чувств, порой диаметрально противоположных, представляет собой размышление о смысле жизни, о прекрасном. Достигнув эмоционального пика в танце, шаман падает в изнеможении: истощив свою физическую силу, он получает силу духа и способность благотворного влияния на окружающих [3].

Транс шамана является духовно-творческим процессом, вызываемым сознательно. Между тем, данный мистически-религиозный опыт в науке исследуется как феномен «бессознательного». В состоянии шаманского транса чувство, рассудок и разум выступают в единстве, при этом возникает ощущение блаженства, чувства единства с бытием в целом. Согласно Р. Релич, сутью феномена шаманского транса является «синтез бессознательного и сознательного, которые представлены через комплекс искусственных психотехнических процедур» [7]. Необходимо отметить, что транс в шаманизме и феномен «дуэнде» в искусстве фламенко, бесспорно, являются культурно-духовными феноменами. Проблема трансовых состояний служит, преимущественно, полем исследования психологии и медицины. В рамках культуры данная проблематика является на сегодняшний день малоисследованной.

Вхождение в состояние транса во время танца подробно изучил психолог В.В. Козлов, который считает, что для расширения сознания не существует более совершенного инструмента, чем человеческое тело. В.В. Козлов рассматривал танец с позиции танцевально-двигательной терапии и определил несколько этапов вхождения танцующего в «потокное» или «ресурсное» состояние, как он называет состояние транса, сопутствующее истинному творчеству [5, с. 109–111]. В таблице 2 представлены основные стадии трансового состояния танцующего, выделенные В.В. Козловым.

Таблица 2

Основные стадии трансовых состояний танцующего

Стадия транса	Характеристика стадии
Растворение сознания в деятельности	Танцующий вовлечен в процесс танца настолько, что перестает чувствовать себя вне совершаемых им движений. Тело становится точкой взаимопроникновения энергий, вещей, мыслей, «движений души». Движение тела человека в таком состоянии можно сравнить со словом, произнесенным душой

Стадия трансa	Характеристика стадии
Полная управляемость ситуацией	Возникает на основе единства души, интеллекта и деятельности. Координация движений, как отмечает В.П. Зинченко, осуществляется не извне, а посредством самого действия. Данное состояние переживается личностью как «владение ситуацией», как возможность всецело управлять своими действиями. В подобных ситуациях «Я» является наблюдающим началом, а глубинная «самость» человека – началом наблюдаемым. В творческом состоянии танцующего сознание и мышление полностью вовлечены в процесс танца, тем самым расширяется «мир позиций и точек зрения» мыслящего и действующего человека, который начинает видеть мир более полно и находит для себя больше вариантов самореализации посредством своих двигательных действий и деятельности в целом
Трансценденция Эго	Состояние, в котором «чувство себя» притупляется на высшей точке управления ситуацией. Однако снижение ощущения «Я» в сознании не означает, что человек потерял контроль над своей психикой или телом. Человек как бы расширяет свои внутренние границы, растворяясь в танце, в природе, ощущая себя частью некоей системы, большей, чем его индивидуальное «Я». Происходит интеграция всех языков сознания и чувственного отражения в единую когнитивно-ментальную структуру сознания. На данном этапе человек полностью проявляет себя, раскрывает свои внутренние резервы, «забывая себя», разотождествляясь со своими материальными, социальными и духовными измерениями

Как подчеркивает В.В Козлов, «ресурсное состояние вызывает переживание реализации предначертания, осознания глубинной правильности того, что происходит, понимания, что именно так и именно таким образом возможна жизнь» [5, 112]. Можно утверждать, что истинное творчество реализовывается за пределами Эго, пола, этнической принадлежности, статусов и т.д. Вместе с тем состояние творческого трансa связано с дистанцированностью от других людей, погружением в собственное переживание, ощущением безграничного индивидуального пространства. Пребывая в ресурсном состоянии, человек танцует, прежде всего, для себя, даже если на него смотрит большое количество зрителей. Вообще танец – это один из самых доступных способов «стать другим», выйти за пределы привычных проявлений, совершить прорыв в состояние истинного творчества и обрести свою индивидуальную целостность.

Ресурсное состояние сознания во время танца влияет также на восприятие времени, способствуя его «забыванию». Можно сказать, что творчество – это «вневременное» состояние, когда понятие времени является индифферентным. Что касается пространства, то ресурсное состояние сознания позволяет нивелировать многие переменные пространства: «где», «в каких условиях». Для человека, находящегося в подобном состоянии, это становится незначимым.

По результатам проведенного исследования среди российских исполнителей танца фламенко, было установлено, что при переживании состояния «дуэнде» 35% респондентов испытывают ощущение транса, при котором они способны предугадывать смену музыкального ритма и свободно импровизировать, называя подобное состояние «полетом орла» (табл. 3).

Таблица 3

Наличие транса в выражении «дуэнде» по мнению российских исполнителей фламенко

Вопрос: «Какие чувства сопровождали опыт выражения «дуэнде»?»	Чувства	% респондентов
	заряд энергии	55
	ощущение транса	35
	радость	6
	опустошение и усталость	4

Таким образом, состояние транса, переживаемое в танце либо в любом другом творческом процессе, является в высшей степени продуктивным, несущим также обновление и психофизическую релаксацию личности. Очевидно, суть данного феномена заключается в синтезе бессознательного и сознательного, который достигается через комплекс определенных психотехнических действий танцующего. Тем не менее, нельзя не отметить, что подобный синтез сознательного и бессознательного представляет в высшей степени сложную задачу для современного человека, не обладающего специальной подготовкой. Намеренно войти в подобное состояние транса может лишь весьма опытный танцор, который за время многолетней практики нашел путь к своему подсознанию. Для большинства начинающих танцоров войти в состояние транса во время исполнения возможно лишь случайно, всецело отдавшись состоянию танца, а это бывает в редких случаях.

1. Анди Э.М. Фламенко: тайны забытых легенд. М.: Мусалаев, 2003. 183 с.
2. Гинзбург М.Р., Яковлева М.Е. Эриксоновский гипноз: систематический курс. М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. 60 с.
3. Жорницкая М.Я. Пляски в шаманской практике у народов Севера Сибири // Шаманизм как религия: генезис, реконструкция, традиции. Якутск, 1992.
4. Карabanова С.Ф. Танцы малых народов юга Дальнего Востока СССР как историко-этнографический источник. М.: Наука, 1979. 140 с.
5. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремченко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия: монография. М., 2005. 286 с.
6. Прохоров А.О., Бехтерева В.Д. Феноменология трансовых состояний в повседневных и экспериментальных ситуациях // Экспериментальная психология в России: традиции и перспективы, 2010 [Электронный ресурс]. URL: http://psyjournals.ru/exp_collection/issue/34567_full.shtml
7. Релич Р. Шаманский транс как феномен традиционной культуры бурят: автореф. дис. ... канд. культурологии (24.00.01). Улан-Удэ, 2012.

8. Толковый словарь русского языка: в 4 т. / под ред. Д.Н. Ушакова. М.: Сов. энцикл.; ОГИЗ; Гос. изд-во иностр. и нац. слов, 1935–1940.
9. Толстых И.Н. Этнокультурные особенности хореографического искусства корейцев: автореф. дис. ... канд. ист. наук: (07.00.07). Владивосток, 2010.
10. Ellis, H. *The Dance of Life*. Boston, 1923. 377 p.
11. Hoffman K. *The Trance Workbook: Understanding & using the power of altered states*. Sterling, 1998. 160 p.
12. Jordania J. *Why do People Sing? Music in Human Evolution*. Logos, 2011. 211 p.

Транслитерация

1. Andi E.M. *Flamenko: tajny zabytyh legend*. M.: Musalaev, 2003. 183 p.
2. Ginzburg M.R., Yakovleva M.E. *Eriksonovskij gipnoz: sistematiceskij kurs*. M.: Moskovskij psihologo-sotsial'nyj institut, 2008. 60 p.
3. Zhornitskaya M.YA. *Plyaski v shamanskoj praktike u narodov Severa Sibiri, Shamanizm kak religiya: genesis, rekonstruktsiya, traditsii*. Yakutsk, 1992.
4. Karabanova S.F. *Tantsy malyh narodov yuga Dal'nego Vostoka SSSR kak istoriko-etnograficheskij istochnik*. Moskva: «Nauka», 1979. 140 p.
5. Kozlov V.V., Girshon A.E., Veremennko N.I. *Integrativnaya tantseval'no-dvigatel'naya terapiya: monografiya*. M., 2005. 286 p.
6. Prohorov A.O., Bekhtereva V.D. *Fenomenologiya transovyh sostoyanij v povsednevnyh i eksperimental'nyh situatsiyah, Eksperimental'naya psihologiya v Rossii: traditsii i perspektivy*, 2010. URL: http://psyjournals.ru/exp_collection/issue/34567_full.shtml
7. Relich R. *Shamanskij trans kak fenomen traditsionnoj kul'tury buryat: avtoref. dis. ... kand. kul'turologii (24.00.01)*. Ulan-Ude, 2012.
8. *Tolkovyj slovar' russkogo yazyka v 4 t. / pod red. D.N. Ushakova*. M.: Gos. in-t «Sov. entsykl.»; OGIЗ; Gos. izd-vo inostr. i nats. slov, 1935–1940.
9. Tolstyh I.N. *Etnokul'turnye osobennosti horeograficheskogo iskusstva korejtsev: avtoref. dis. ... kand. ist. nauk: (07.00.07)*. Vladivostok, 2010.

© А.Л. Кучеренко, 2018

Для цитирования: Кучеренко А.Л. Транс как неотъемлемый элемент исполнения испанского танца фламенко // Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. 2018. Т. 10. № 2. С. 178–185.

For citation: Kucherenko A.L. Trans as an integral part of Spanish flamenco dance performing, *The Territory of New Opportunities. The Herald of Vladivostok State University of Economics and Service*, 2018, Vol. 10, No 2, pp. 178–185.

DOI dx.doi.org/10.24866/VVSU/2073-3984/2018-2/178-185

Дата поступления: 27.04.2018.