

Міністерство освіти і науки України
Ніжинський державний університет ім. М. Гоголя
Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
Кафедра музичної педагогіки та хореографії

ОП Хореографія
зі спеціальності 024 Хореографія

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи на здобуття освітнього ступеня «Магістр»
**«Гармонія тіла і душі у китайській філософії. Хореографічне
віддзеркалення «Людина та меч: вістря заточене»**

Ян Цзюньцзе

Науковий керівник:

Ростовська Юлія Олександрівна,
доцент, кандидат педагогічних наук

Рецензент:

Ревенчук Валентина Василівна
доцент, кандидат педагогічних наук

Допущено до захисту _____

в.о. завідувача кафедри музичної педагогіки та хореографії
доцент **Олена КОВАЛЬ** _____

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи реалізації кваліфікаційної роботи «Гармонія тіла і душі у китайській філософії. Хореографічне віддзеркалення «Людина та меч: вістря заточене»».....	6
1.1. Тілесні та духовні практики у даосизмі – провідній філософії Китаю.....	6
1.2. Китайські бойові мистецтва як феномен культури Піднебесної.....	11
1.3. Мейхуа чжуан та кунг-фу – найстаріші мистецтва бою Китаю	16
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. Художні особливості хореографічної постановки «Людина та меч: вістря заточене» у контексті кваліфікаційної роботи «Гармонія тіла і душі у китайській філософії».....	24
2.1. Ідейно-тематичний аналіз хореографічного твору.....	24
2.2. Композиційно-архітектонічна будова хореографічної постановки.....	26
2.3. Характеристика музичної основи та сценографія хореографічної композиції.....	32
Висновки до другого розділу.....	34
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	40
ДОДАТКИ	42

ВСТУП

Обґрунтування вибору теми кваліфікаційної роботи. Китайська філософія ще з давніх часів була тісно пов'язана з міфологічними уявленнями минулого, що збереглися по сьогоднішній день у стародавніх книгах Піднебесної. У цих класичних джерелах містяться уявлення китайців про світ і людину, її фізичну і емоційну сфери. У «Книзі змін» даються тлумачення понять, які є вихідними для всієї китайської культури і які визнаються всіма філософськими системами Стародавнього Китаю.

Протилежними полюсами світобачення китайців є конфуціанство і даосизм. У культурі Китаю вони нерозривно пов'язані між собою, як Інь та Ян. У різні часи своєї історії культура Піднебесної тяжіла до однієї чи іншої філософської традиції. Тому можна говорити про переплетення у китайському суспільстві конфуціанських ідей з даоськими.

Якщо основна увага у конфуціанстві приділяється мистецтву управління і вихованню людини у дусі поваги до предків, до інших людей, то у центрі уваги даосів – натурфілософія, проблеми гармонії людського тіла і душі, взаємозв'язку з природою, із Всесвітом. Уся даоська методика шляху людини до довголіття побудована на гармонізації двох протилежних сил Інь та Ян.

Це відбувається через дихальні і гімнастичні вправи, традиційного масажу і прийоми мистецтва бою. У нас викликало великий інтерес відношення китайців до бойових мистецтв як до шляху гармонізації тіла і міцності духу. Це спонукало нас обрати темою кваліфікаційної роботи **«Гармонія тіла і душі у китайській філософії. Хореографічне віддзеркалення «Людина та меч: вістря заточене»»**.

Мета кваліфікаційної роботи полягає у аналізі філософського бачення людини як гармонійного поєднання душі і тіла у китайській культурі та створенні хореографічної постановки «Людина та меч: вістря заточене».

Завдання роботи:

- висвітлити тілесні та духовні практики у даосизмі як провідній філософії Китаю;
- проаналізувати китайські бойові мистецтва як феномен культури Піднебесної;
- розглянути найстаріші бойові мистецтва Китаю мейхуа чжуан та кунг-фу;
- здійснити ідейно-тематичний аналіз хореографічної постановки «Людина та меч: вістря заточене»;
- розглянути композиційно-архітектонічну будову хореографічної постановки у контексті здійснення кваліфікаційної роботи «Гармонія тіла і душі у китайській філософії»;
- охарактеризувати музичну основу та сценографію хореографічного твору.

Практичне значення кваліфікаційної роботи. Завдяки композиційному та сценографічному рішенню хореографічна постановка «Людина та меч: вістря заточене» може бути реалізована до показу як цілісна хореографічна міні-вистава. Мистецькі, хореографічно-технологічні, педагогічні та балетмейстерські знахідки стануть у нагоді практикам та теоретикам хореографічного мистецтва. Участь танцівників у хореографічній постановці сприятиме підвищенню їх виконавського рівня, розширенню акторського діапазону, набутті досвіду роботи із балетмейстером-постановником.

Просвітницька та виховна роль кваліфікаційної роботи дозволяє танцівникам та глядачам ознайомитися із бойовим мистецтвом Китаю у хореографічній інтерпретації молодого балетмейстера.

Апробація кваліфікаційної роботи. Хореографічна композиція «Людина меч: вістря заточене» була представлена на Міжнародному молодіжному фестивалі «Мистецькі барви» (3 лютого 2024 р., м. Прилуки, Чернігівська область) і здобула Лауреата I премії.

Досвід реалізації матеріалів кваліфікаційної творчої роботи відображений у доповідях на VI Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції *Мистецька освіта очима молодого науковця* (Ніжин, 6 грудня 2023 р.) за темою «Взаємодія та взаємозв'язок хореографічного мистецтва Китаю з іншими видами мистецтва»; VIII Мистецько-педагогічних читаннях пам'яті професора О. Я. Ростовського «*Мистецька освіта України: глобальні виклики та перспективи розвитку*» (Ніжин, 12 березня 2024) за темою «*Китайські бойові мистецтва як феномен культури Піднебесної*».

Структура та обсяг пояснювальної записки. Пояснювальна записка складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (15 найменувань), додатків. Загальний обсяг роботи – 44 сторінки, з них основного тексту – 35 сторінок.

РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи реалізації кваліфікаційної роботи «Гармонія тіла і душі у китайській філософії. Хореографічне віддзеркалення «Людина та меч: вістря заточене»

1.1 Тілесні та духовні практики у даосизмі – провідній філософії Китаю

Одним із найстаріших філософсько-релігійних напрямків Китаю є **даосизм**. Його значення на розвиток усієї культури Піднебесної неймовірно велике. Даосизм дуже вплинув на становлення і розквіт різних методик психофізичних тренувань китайців, особливо у військових мистецтвах. Дослідники розмежовують історію становлення даосизму на два етапи – його зародження (до II століття до н.е.) і розвиток як вже сформованої течії.

Найдавніші шаманські вірування китайців стали благодатним ґрунтом для даосизму. Його головна ідея – це Ідея **Дао**, тобто, **цілеспрямований шлях до гармонії світу**. У даосизмі категорія Дао визначається як шлях людини і всього світу. А також, як закон існування Космосу та його загальна основа. Дао проявляється через силу **Де** (在哪里), що дослівно перекладається, як чеснота. Саме дякуючи Де, Дао проявляється у остаточних речах світу. Як стверджують віруючі китайці, щирий мислитель у кінцевому і минулому бачить утілення Дао [13, 40].

Віра у тілесне безсмертя через поєднання з Дао характерна для релігійно-філософської системи даосів. Для цього розробляються складні методики психофізичних вправ. З використанням алхімії шукаються еліксири безсмертя. Саме безсмертя усвідомлюється і на фізичному і на символічному рівні. Це знайшло своє відображення у практиці внутрішньої і зовнішньої алхімії. Внутрішня орієнтувалася на створення еліксиру безсмертя через медитації та занурення у себе.

Дуже важливими категоріями даосизму є **Ци, Ян, Інь**. Ци виступає споконвічною енергією, що лине по всьому світу, створюючи душі і різні речі. Духовний світ породжується більш витонченим станом Ци, а матеріальний

виникає від більш грубого стану. За своїми втіленнями, Ци дуже близька з Де. У світі Ци проявляється через Ян (світло, рух, твердість) – чоловіче начало і Інь (темнота, спокій, м'якість). Тільки в об'єднанні Інь та Ян виникає Ци і призводять до Дао [13, 41].

Великий вплив на традиційну китайську гімнастику *ци гун* здійснила ідея даосизму про досягнення тілесного безсмертя. Ціла низка внутрішніх стилів китайських бойових мистецтв і, у першу чергу, тай цзи цюань («Кулак Великої Межі») також сформувалися під впливом ідей даосизму про гармонію людського тіла і душі.

Поняття «тай цзи» (太极拳) розуміє у собі злиття принципів Інь та Ян. Плавні рухи тіла людини у стилі тай цзи цюань перетікають одне в одного і створюють гармонію Інь та Ян. Це стає своєрідним спокоєм, який намагається стати рухом і рух, що обертається на спокій.

Загалом, у стародавньому Китаї виникло дуже багато оздоровчих систем задля підтримання тілесного і духовного здоров'я. Зародилися вони так давно, що їх історія появи існує тільки у легендах. Сьогодні ми знаємо, що основними центрами розвитку вчень про будову Всесвіту і людини були монастирі Китаю.

Найвідоміший своїми оздоровчими системами вважається монастир Шаолінь. У ньому стародавні даоські системи оздоровлення були суттєво розвинуті буддійськими ченцями, які проживали у Піднебесній.

Однак, не тільки ченці вивчали китайську медицину і зберігали її традиції. Як свідчать історичні джерела, багато китайських сімей володіли особливою родинною оздоровчою системою, яку передавали із покоління у покоління. В основі багаточислених вправ і оздоровчих рецептів Стародавнього Китаю лежать головні уявлення про будову людини і про основні принципи роботи організму [8, 38].

Кожна система давала можливість прочищати енергетичні канали, гармонізувати субстанції Інь та Ян життєвої енергії Ци. Найвідомішою старовинною системою Китаю є *Цигун*-терапія. У ній поєдналися дві більш

древні гімнастики. Цигун – це робота з внутрішньою енергією Ци. Це методи «відведення хвороби і продовження людського життя».

Основною метою гімнастики Цигун є зміцнення дійсної Ци та очищення енергетичних каналів від забруднення. Робота з внутрішньою енергією на основі принципу Великої Межі є основою стародавньої філософії Китаю. Вона спрямована на здобуття гармонії тіла і душі та двох основних космічних сил Інь і Янь. У Цигуні поєдналися принципи даоської дихальної гімнастики з м'якими рухами. Головними її складовими є «спокій», «дихання» і «рух» [8, 38].

Даосизм зберігає у цілісному виді свою початкову природу, наповнюючи життям весь Космос і будучи його «серцем». Головним шляхом до розвитку життєвої сили є удосконалення себе – *сю шень* (小身).

Це можливо здійснити через духовні медитації та практики. Медитативний стан і обернення нижчих психічних сил до вищих станів дозволяє людині встановити міцний зв'язок із космосом і суспільством [2, 152].

Медитація – це мистецтво, якому необхідно наполегливо навчатися. Про своє духовне удосконалення, притаманне даосизму, людина може судити тільки засвоївши всю практичну дію. Для таких суджень ні читання, ні самих знань не достатньо. Спираючись на різноманітні китайські джерела, могутня традиція впродовж багатьох століть розробила дуже ефективні методи медитації.

Під наглядом досвідченого учителя кожний учень має отримати власний досвід. Рекомендації у даосизмі мають бути індивідуальними. Враховуючи життєвий досвід людини, його ведуть крок за кроком у напрямку пізнання медитативних технік. Щотижня учень розповідає про свої успіхи та складнощі. Йому не повідомляють мету наступного етапу, поки він на практиці не втілить попередній [2, 152].

У процесі створення нашої кваліфікаційної роботи, ми дізналися, що розрізняють 108 етапів на шляху до мистецтва медитації і 360 уроків. Саме навчання у даоситів розподіляється на чотири шляхи порятунку. Ці шляхи є внутрішнім дозріванням людини. Воно здійснюється паралельно із природними етапами її життя.

Ці етапи виглядають так: вмирання прив'язаної до світу молодої людини і досягнення нею ясності духу; нове народження у душі; досягнення об'єднаності із першоджерелом усіх живих істот; досягнення вищої мети. Останній щабель обумовлений принципом «у-вей» (乌维), що означає «не діяння». Тобто, повернення до початкової природи має відбуватися через звільнення від зайвих, не природних бажань: багатства, прагнення слави, влади, заздрощів тощо [2, 152].

Споглядання, або медитація, є головним способом відкриття у собі глибини. Вже на першому занятті учні дізнаються про основну техніку медитації. Головний сенс цієї техніки полягає у тому, щоб уникнути будь-якої можливості впливу на тіло і розум ззовні.

А ще, у необхідності розвинути у собі здатності слухати. Досить часто перед медитацією радять зробити фізичні вправи. Це потрібно для того, щоб кінцівки під час сеансу не оніміли.

Як рекомендують даосити, медитацією варто займатися два-три рази на день. Тривалість сеансу не менше півгодини – час горіння ароматної палички. А також, щодня потрібно читати настанови свого вчителя. Кожного тижня бажано повідомляти вчителя про свої відчуття. Якщо учень медитує вірно, вчитель дасть йому наступне завдання, якщо ні – все залишається на попередньому рівні [2, 152].

Під керівництвом Вчителя духовне удосконалення доповнюється філософськими настановами, роз'ясненнями основних принципів. Важливо, щоб на усіх щаблях навчання учень мав належний внутрішній стан. Його головною рисою має бути шанобливість. Вона формує внутрішню порожнечу, дякуючи якій людина починає спілкуватися із собі подібними або єднатися з Дао.

Отож, під керівництвом Вчителя, учень проходить чітко прописані етапи, отримуючи особисті рекомендації. Духовні практики даосизму насичені різними техніками медитативного споглядання, гімнастичними та дихальними вправами. Схожі прийоми спостерігаються в індійській йозі. А даоська медитативна техніка

дуже нагадує буддійську медитацію шаматха. Проте, суть даоських практик дуже відрізняється від інших[2, 154].

За уявленнями даосів, людина досягне просвітління тоді, коли найглибші сили пробудяться у ній. Тоді вся людина і душею і тілом зазнає перетворення. Тобто, цей процес одночасно духовний і фізичний. Даоси вважають, що людське тіло повинне мати життєву силу.

Завдяки їй з'являється духовна і безсмертна людина. Даоси вбудували у філософію і духовне життя особистості людську гармонію. Основними видами гармонії, за вченнями даосів, що складають основну сферу філософського дослідження це: природна гармонія, людська гармонія та гармонія розуму і серця.

Багато нового з'являється у сучасному ХХІ столітті, однак давня даоська система гімнастики *тайцзицюань* (太极拳), спрямована на розвиток тіла і духу, не втратила своєї популярності у всьому світі. Це – комплекс гімнастичних вправ, мета яких полягає у загартуванні та вихованні сили духу людини, у регуляції внутрішньої життєвої енергії.

На фізичному рівні рухи тайцзицюань призводять до омолодження організму. На духовному рівні – сприяють розумінню свого життєвого призначення, звільняючи свідомість. Принцип дії цієї гімнастики полягає у абсолютному розслабленні усього тіла. Саме на вольових зусиллях мозку, а не на м'язах робиться наголос у тайцзицюань. Це одна із відмінностей цієї філософської системи від інших оздоровчих практик [10].

У глибоку давнину китайська система тайцзицюань була створена як мистецтво перемагати ворогів. Сьогодні вона втратила свій бойовий настрій і її практикують задля оздоровлення. Батьківщиною цієї гімнастики є район Уданшань провінції Хунань у центральному Китаї. Щоранку на площу Тайці (Велика межа) приходять люди, щоб комплексом з вправ тайцзицюань почати день.

Філософія Тайці вважається однією із найстаріших у світі. Символи Інь та Ян, які входять у цю філософію, китайці називають символами Великого краю

(Тайці). Вони міцно вкорінені у ментальність жителів цієї країни. Цій філософії вже понад тисячі років. Китаєць часто не усвідомлено живе згідно поняття інь та ян. Схоже на те, як на поведінку європейця впливає християнство, усвідомлює він це чи ні [10].

На сучасному етапі тайцзицюань є одним із найпопулярніших видів гімнастики Китаю. До неї прикута увага спортсменів, медиків та вчених. Ця гімнастика поступово набуває статусу спорту світового значення. Великий майстер Ян Сюнь, який є спадкоємцем даоських традицій тайцзицюань, ділиться своїм баченням користі від цієї гімнастики: *«Понад дев'яносто відсотків людей в Китаї практикують тайцзицюань задля зміцнення свого здоров'я та підтримки фізичної форми тіла.*

Ця гімнастика ефективно поєднала у собі філософську ідею Великої межі та комплекс фізичних рухів. Нею можна займатися самотійно, тож вона досить популярна. Наше завдання на сьогодні – залучити людей до подальшого розвитку традицій Тайці, заради зміцнення здоров'я тіла і духу всього людства» [10].

1.2 Китайські бойові мистецтва як феномен культури Піднебесної

Свій початок бойові мистецтва Китаю отримали з традиційної культури цієї країни. Відповідно, в них закладений багатий внутрішній зміст. Зародилися мистецтва бою ще у даосизмі і були міцно пов'язані із особистим самовдосконаленням людини.

На початку свого формування головні принципи китайських бойових мистецтв полягали у розвитку різних чеснот, покращення здоров'я, зміцнення фізичного стану тіла, уміння самозахисту та запобігання насильства тощо. Тож, перший ієрогліф «у» (在) у слові «бойові мистецтва» утворений поєднанням графічних елементів «зупинити» і «війна» [5].

«Цзяо-ді» (焦廸) став першим бойовим стилем за всю історію китайської цивілізації. Він виник за часів війни Жовтого імператора проти Чи-юя (2852 - 2205 до н.е.). Пізніше в епоху Воюючих царств (5 - 221 р. до н.е.) починають виникати різноманітні техніки володіння мечем. З часом, починаючи з династії Хань (206 до н.е. – 220 н.е.) і завершуючи династією Тан (818 – 907 н.е.) мистецтво володіння мечем отримало художнього змісту.

Дослідники-китаєзнавці вважають, що династія Тан залишила після себе у спадщину троє скарбів – вірші Лі Бая, каліграфію Чжан Сюя і техніку володіння мечем Пей Міня, яка розквітла як і китайська поезія у цей період. Після династій Сун (960 – 1279) і Юань (1271 - 1368) даос Чжан Саньфен розробив бойовий стиль тайцзіцюань під час свого духовного шляху до особистого просвітлення [5].

Набув своєї популярності в епоху Мін (1368 – 1644) та Цін (1644 – 1912) один із видів бойових мистецтв Китаю синьцюань, що перекладається як «кулак форми і намірів». Сьогодні його вважають внутрішнім стилем, роблячи наголос на внутрішньому вдосконаленні воїна.

Паралельно набули свого розповсюдження і зовнішні стилі бою, у яких приділялася увага фізичній формі і одночасному тренуванню тіла і душі. Ці стилі дуже витончені, відкриті і швидкі. До так званої шаолінської системи «довгого кулака» входять чацюань, хуацюань, паоцюань, хунцюань, а також багаточислені інші стилі – бачицюань, тунбей, фацзицюань і стиль «богомолу». У свою чергу ці бойові стилі ченців Шаоліня поділяються на південні і північні.

Бойові мистецтва Китаю є важливою складовою культури Піднебесної. Вони напругу пов'язані із моральністю, яку проповідує даосизм – провідна філософія країни. Даоси впевнені, що всі речі у світі породжені в Дао і підтримуються чеснотами.

Необхідно дотримуватися закону Всесвіту, щоб стати праведним. Майстри бойових мистецтв абсолютно переконані у відплаті карми. Вони відрізняють добро від зла, усвідомлюють, що зло має каратися, а добро винагороджуватися [5].

Як зазначав засновник даосизму Лао-цзи: *«Дао народжує моральність, Дао підтримує моральність. Все живе поклоняється Дао, а мораль закладає основу для існування»*. Це відповідає основній філософії бойових мистецтв Китаю – *«якщо хтось здійснює зло і позбавлений моралі, він буде повністю знищений»* [7, 28].

Суть бойових мистецтв полягає у запобіганні та вирішенні конфліктів. Для «більшого розуміння сенсу китайського ієрогліфа «у», варто взяти ієрогліф «ге» (不是), який означає «зброю». Використовуйте цю гостру зброю, щоб зупиняти насильство. Потім вкажіть кинджалом на верхівку ієрогліфа «чжи» (至), що значить «зупинити» і створіть ієрогліф «чжень» (珍) – «праведність» [5].

Тобто, на першому місці має стояти не зброя, а доброта. У цьому моральні цінності бойових мистецтв. Лао-цзи наголошував: *«Володіючи сотнею умінь, без необхідності не потрібно їх застосовувати»* [7, 29]. Навіть якщо у тебе є сила і зброя для того, щоб вступити у бій із сотнею ворогів, ти не будеш нерозумно ними користуватися. Воїн має зберегти свою праведність і не пустити в хід свою гостру зброю.

Закони Всесвіту, за китайським світобаченням, з давніх давен базувалися на літературних і бойових ідеалах. Якщо ідеали літератури лежать у використанні творчих здібностей для злиття з природою та світом, то ідеали бойові полягають у єднанні з природою та світом через якісні бойові навики. Твори китайської літератури проходять випробування часом. Актуальними завжди залишаються доброта, мораль і вірність.

Піднебесна буде насолоджуватися тривалим мирним періодом, навіть якщо має військові сили. Але якщо людина із літературним чи бойовим талантом буде використовувати їх заради злої мети, то вона втратить власну чесноту. Її позбавлять статусу і репутації. Її осудять Небо та Земля і вона загине. Про це свідчать історії тих, хто заплямував своє перо, вихваляючи імператорів Цзе, Чжоу, які зав'язли у жорстокості та корупції [5].

За позитивний приклад можна взяти священні даоські, конфуціанські та буддійські тексти, шанованих народом імператорів Вень, У та князя Чжоу, доблесних героїв династій Тан і Сун. Вони займалися літературою чи бойовими мистецтвами, суворо дотримуючись моралі. Дякуючи саме літературі та мистецтву бою Китай має таку багату 5 000-річну культуру.

Ідеали бойових мистецтв Піднебесної включають у себе вірне служіння добру та непохитність перед злом. Китайські історики розповідають, що у стародавні часи, коли імператор Хуан боровся з бунтівником Чи Юєм, він переміг його праведністю.

Цим самим було закладено історію для ідеалів бойового мистецтва. А ще цар Тан з династії Тан, як і імператори Вень та У вправлялися у практиці Дао. Це потрібно було для того, щоб перемогти тих, хто піде проти Дао.

Видатний китайський імператор Тайцун правлячої династії Тан звів павільйон Ліньян для підтримки у майстрів бойових мистецтв ідеалів вірності та мужності. Воїн, сповнений військових ідеалів, свято вірить у карму; відрізняє добро від зла, а праведність від пороків. Підтримуючи норми моралі, він вивчає Дао, не залежить від слави чи достатку, добрий і непохитний [5].

Якщо воїн поводиться відповідно до традиційних цінностей – віддано, терпляче, маючи співчуття до людей, будучи праведним, шанобливим – він може розвинути у собі велику бойову майстерність. Тобто, на першому місці у бойовій майстерності має стояти доброта і мораль.

Лао-цзи зазначав саме про це: «Якщо ти втратив чесноту – у тебе залишиться доброта. Якщо втрачаєш доброту, то матимеш праведність. Якщо ж втрадиш праведність – залишиться церемонія. Ритуали церемонії це лише оболонка вірі і відданості. Це – початок хаосу і сум'яття» [7, 56].

Тож, основне призначення китайських бойових мистецтв, «ушу», як їх називають у Піднебесній, у тому, щоб принести мир і зупинити насильство. І при цьому, майстри бойових мистецтв володіють надзвичайною технікою – уміють ходити по стінах, пробивати товсте каміння і вгадувати рухи ворогів. У

літературних джерелах Китаю зустрічається немало згадок про те, як відважні воїни – майстри «кунг-фу», сіяли панічний страх серед ворогів.

Так, майстерністю залякувати противника володів легендарний китайський полководець Чжан Фей. Він жив ще у епоху Трицарства (220 – 280 рр.). Історичні джерела переповідають, що одного разу він змусив тікати ворожу армію на чолі з полководцем Цао Цао. Чжан Фей гримнув так голосно на своїх супротивників, що їх полководець кинувся навтьоки, а за ним побігла його армія, кидаючи шоломи [1].

Ця історія свідчить, що воїн, який володіє майстерністю кунг-фу, може протистояти тисячі суперників. Його техніка є вищою за фізичні можливості звичайної людини. Розвинути в людині незвичайні здібності спроможні багато різних видів бойових мистецтв Піднебесної. Про це говорять і сучасні джерела, і історичні записи.

Серед здібностей, якими володіють ті, хто займається ушу, є майстерність ураження життєво важливих точок на тілі супротивника. А ще існує техніка «отруєного погляду». Той, хто володіє нею, здатний викликати у ворога неконтрольований страх одним тільки поглядом. До слова, даоси переконані, що показником вірного шляху у самовдосконаленні є розвиток людиною своїх паранормальних здібностей [1].

Але найбільше китайці приділяли увагу гармонійному удосконаленню тіла і духу. Більше трьохсот років тому у Китаї розповсюдилася гімнастика тай цзи цюань. Це відбулося на початку правління династії Цин (кінець XVII століття). Його засновником вважається Чень Вантін. Він, спираючись на прийоми з «Канону про бойові мистецтва» Ці Цзігуана, створив комплекс тайцзицюань.

Цей комплекс гімнастичних вправ має свої особливості. Одна з них - як бойове мистецтво, тайцзицюань поєднує у собі техніку «внутрішнього резерву» і метод глибокого дихання. Тобто, практикуючі цю гімнастику координовано керують своєю свідомістю, рухами і диханням [10].

Маючи спільні коріння із традиційними китайськими мистецтвами бою, тайцзицюань має парні вправи – туйшоу. До прикладу, своє учасників

зчеплюють руки і виконують звивисті, обвиваючі рухи. Вони мають знаходитися у постійному контакті один з одним, так звані «прилиплі руки». Таким чином, розвивається чутливість до дій спаринг-партнера і розуміння його намірів.

Духовні практики даосизму сьогодні викликають великий інтерес не тільки на Далекому Сході, а й по всьому світу. В Україні з'являється велика кількість різноманітних клубів, спеціальних шкіл вивчення китайської філософії, гімнастики цигун, бойових мистецтв, які є яскравим напрямком даоської практики.

Ми, маючи на меті створення хореографічної постановки «Людина та меч: вістря заточене», плануємо і надалі у нашій кваліфікаційній роботі розглядати різні бойові мистецтва Китаю.

1.3 Мейхуа чжуан та кунг-фу – найстаріші бойові мистецтва Китаю

Бойові мистецтва Китаю є яскравим та багатогранним втіленням світосприйняття його народу. Це ціла система, яка поєднує у собі довгу історію, багату культуру, медицину, філософію та традиції жителів Піднебесної. З давніх давен китайці розглядали мистецтво бою як шлях для покращення фізичного стану тіла і міцності свого духу.

Мейхуа чжуан (庄美华, «стовпи квітуchoї сливи») є одним із найдавніших видів китайських бойових мистецтв. Він ще відомий як мейхуа цюань (泉梅花, «кулак квітки сливи»). Цей стиль походить від ченців Куньлунь. Він розглядається і як внутрішній стиль, і як зовнішній.

Допускають, що в основі бойового стилю мейхуа чжуан лежить міфічна фігура Юнь Пань. Тривалий час цей стиль передавався із покоління у покоління тільки по чоловічій лінії. Тому однією із його назв був «кулак батька і сина» - фузи цюань (夫子传) [3, 18].

Деякі історичні джерела свідчать, що стиль мейхуа чжуан як бойове мистецтво виник у китайському районі Дунбей. Його засновником вважають

видатного майстра бойових мистецтв Хан Хао, який жив на часів правління династії Мін (1368 – 1644). Сама назва «мейхуа» перекладається з китайської як «цвіт сливи» і є символом краси, елегантності і життєдайності мистецтва.

Орієнтовно 1588 роком датуються самі перші записи про мейхуа чжуан. Це був період другого покоління наступника майстра Чжан Саньшена. Цей майстер бойового мистецтва почав вивчати мейхуа чжуан у Сюйчжоу, китайській провінції Цзянсу.

Його учень Цзоу Хун'ї стає його наступником третього покоління. Свідчення про появу цього бойового стилю у провінції Хебей з'явилися у період діяльності відомих у Піднебесній майстрів Цзоу Веньцзю і Цзоу Веньжуй [3, 19].

Також стародавні записи про мейхуа чжуань зустрічаються у «Лецзи» у розділі «Тан вень» та у «Історичних записах: Чжао Шицзя». У XI столітті до н.е. за часів династії Західної Чжоу китайський полководець Цзао Фу допоміг імператору Чжоу Му перемогти ворогів.

Він використовував свої бойові навички, в основі яких лежала техніка мейхуа чжуань. Тож, якщо врахувати ці історичні свідчення, то можна зробити висновок, що даний стиль бойових мистецтв практикують у Китаї більше трьох тисяч років.

Під час правління династій Чжоу, Цінь та Хань практично усі бойові мистецтва Піднебесної, у тому числі мейхуа чжуань, набули свого розквіту та поширення. Свого піку досягли при династіях Тан і Сун. На подальший розвиток бойових мистецтв Китаю вплинуло захоплення імператора династії Сун.

Тоді відбувся певний розподіл серед майстрів мейхуа чжуан, оскільки бойові мистецтва опинилися під заборонаю. Одні з них відправилися на північ країни, а інші розселилися у провінційних містечках. Приблизно до кінця династії Мін і початку династії Цін знання про деякі бойові мистецтва передавалися таємно [3, 19].

Як свідчать записи в історичних джерелах, офіційно мейхуа чжуан не був поширений. Майстер Цзоу Хун'ї, поставивши за мету подальше поширення цього бойового стилю, покинув місто Сюйчжоу і разом зі своїми учнями оселився

у провінції Хенань. Інший майстер Цай Гуанжуй вирушив на північ, прийнявши до себе в учні кількох талановитих молодих людей. Він викладав бойові мистецтва у Мачжуан Цяо, поповнивши з часом свою команду послідовників.

Впродовж багатьох століть талановиті майстри бойових мистецтв таємно передавали свої знання і вміння. Їх теоретичні та філософські розробки стилю мейхуа чжуань збереглися у рукописах. Одним із таких рукописів є «Веньчан» (温人).

Він являє собою цілу філософську доктрину, яка містить теорію, історію та генеалогію стилю мейхуа чжуань. Цей рукопис об'єднав у собі філософію даосизму, конфуціанства, буддизму; теорії Інь та Ян, п'ять елементів та багуа (вісім символів, які використовуються у традиційному китайському ворожінні) [3, 19].

Китайська філософія, викладена у «Дао де цзін» («Книзі шляху та її сили») та «Ї цзин», закладена у теорію мейхуа чжуан. Впродовж багатьох років цей бойовий стиль передавався різними практиками, адаптуючись до різних регіональних стилів та інтерпретацій.

З часом мейхуа чжуан отримав міжнародне визнання. І на сьогоднішньому етапі він процвітає як традиційне бойове мистецтво Китаю. Він викликає великий інтерес у поціновувачів східних бойових мистецтв і із задоволенням вивчається ними.

Ще одним стародавнім мистецтвом бою у Китаї вважається кунг-фу. Оскільки Піднебесна є досить закритою країною, це бойове мистецтво трактують не вірно. Цьому додатково посприяла світова кіноіндустрія. На справді, кунг-фу – це цілий комплекс духовних і фізичних практик, покликаних удосконалити людину.

Слово «кунг-фу» (功夫) є збіркою назвою великої кількості різних бойових мистецтв. У перекладі означає важку роботу над собою і досягнення визначених цілей. Ці досягнення можуть бути у поезії, музиці, танцях, каліграфії тощо [6].

Основоположником кунг-фу вважається буддійський монах Бодхидхарма (на китайській мові – Тамо). Він прибув до Піднебесної приблизно у 527 році нашої ери та у храмі Шаолінь навчав монахів вправам для зміцнення розуму і тіла. Ці вправи базувалися на рухах вісімнадцяти головних тварин індо-китайської іконографії. Це стало початком появи Шаолінського кунг-фу.

Але зародження цього бойового мистецтва вчені вбачають ще на зорі китайської цивілізації. Самі ранні згадки про це знайдені у манускриптах і документах часів правління династії Шан (XVII до н.е.), а також за правління Чжоу у 221 році до н.е.

У цих документах, мистецтво, яке за своїми рухами нагадувало кунг-фу, називалося танцями. Воно застосовувалося не заради розваг і не демонструвалося на святах. Ці рухи на тренуваннях виконували воїни, оскільки весь танець спрямовувався на покращення витривалості і морального духу [6].

На той час китайські імператори влаштовували два рази на рік свята, під час яких обиралися найкращі воїни. Дякуючи прихильності вельмож до бойових мистецтв, кунг-фу отримав свій розвиток. Почали відкриватися різні школи на чолі з елітними майстрами, удосконалювалося озброєння, створювалися мечі, відпрацьовувалася техніка володіння холодною зброєю.

За правління Цінь та Хань розвиток бойових мистецтв дещо сповільнився, хоча не втратило своєї популярності. На той час турніри влаштовувалися досить часто, але особливо віталися виступи від визначних майстрів. Навіть на сьогоднішній день в історії кунг-фу зберігся легендарний танець з мечем, який виконав Сян Чжуан [6].

У період першої і другої світових війн це мистецтво зазнало великих змін. Всі бойові мистецтва припинили свій розвиток, оскільки багато майстрів кунг-фу, які приймали участь у захисті своєї країни і родини, були вбиті. Лише невеликій кількості досвідчених воїнів-митців вдалося вижити. Саме вони і продовжили подальшу популяризацію бойових мистецтв Китаю по світу.

Загалом, філософія кунг-фу досить широка у всіх сенсах. Вона передбачає фізичну і духовну досконалість людини. А також подальше застосування нею

навиків цієї філософії у житті, роботі та інших сферах. Вирішення внутрішніх конфліктів відбувається за рахунок досягнення внутрішньої досконалості. Тому у кунг-фу практикуються поряд із фізичними тренуваннями і духовні, а саме: тренування особистості, свідомості [6].

Фізичні тренування кунг-фу поділяються на внутрішні та зовнішні. Внутрішні тренування спрямовані на володіння власним тілом і внутрішньою енергією. Одним із відомих і популярних сьогодні внутрішніх стилей є тай цзи юань. У ньому тренування базуються на енергії ци.

Але початківцеві спершу вчиться володіти тілом на фізичному рівні і лише потім починає працювати із більш тонкими поняттями, такими як ци. Навчаючись зовнішньому стилю, людина навчається практичним речам. Наприклад, ушу (武术).

Ушу (або ушу-таолу) зароджується орієнтовно із XIX до XIII століть. У перекладі з китайської ушу-таолу означає «комплекс доріжок». Загалом, таолу є аналогом бою з тінню. Дослідники Китаю вважають, що ушу-таолу є прямим «нащадком» популярних ще зі стародавніх династій танців з мечем і бойових технік древніх племен [4].

Всесвітньо відомий з давніх часів Шаолінський монастир, який став свого часу своєрідним прихистком для майстрів бойових мистецтв, мав велике значення для розвитку ушу. Ці майстри ставали ченцями у монастирях і удосконалювали свої навички у боях.

Окрім того, вони навчалися грамоті. Це було дуже важливо, особливо у ті часи, коли переважна більшість китайського населення була безграмотною. Також, вони вчилися контролювати свої емоції та своє тіло через духовні практики.

На початку вже XX століття відбувся великий стрибок в історії ушу. Багато шкіл і монастирів Піднебесної, які тривалий час діяли підпільно, відкрили на загал свою майстерність. Велика кількість давньокитайських книг були опубліковані у 20-х роках XX столітті.

Після утворення Китайської народної республіки уряд заборонив народні школи та монастирі. Майстри бойових мистецтв вимушено переїжджають до Тайваню, США та в інші країни[4].

З часом, ушу почали викладати у Національному інституті атлетики Китаю. Оскільки його вивчали в скороченому вигляді, то поступово безконтактне бойове мистецтво набуло вигляду звичайної гімнастики. Наприкінці 60-х років відбулася Китайська культурна революція, яка призвела до знищення великої кількості давніх джерел знань, артефактів та фресок. Зазнав знищення цінних реліквій і знаменитий монастир у Шаоліні.

Піком для наступного розвитку ушу-таолу стали 70-ті роки XX століття. Більшість громадян світу дізнавалися про ушу, або кунг-фу, завдяки кінофільмам за участю Брюса Лі, Джекі Чана та інших. Дякуючи їх майстерності і кінематографу повсюди почали відкриватися секції китайських бойових мистецтв.

Тож, проводячи мистецький аналіз бойових мистецтв Китаю у контексті нашої кваліфікаційної роботи, ми в черговий раз переконалися, наскільки глибока і життєдайна філософія Піднебесної. Навіть на сучасному етапі основна ідея даосизму як провідної філософії Китаю, виглядає дуже актуальною і своєчасною. Адже головна ідея Дао – шлях до гармонії світу, душі та тіла – звучить сьогодні, у XXI столітті, як заклик до оздоровлення і удосконалення всього людства.

Висновки до першого розділу

1. Визначено, що даосизм є найстарішим філософсько-релігійним напрямків Китаю. Він суттєво вплинув на виникнення і розвиток різних методик психофізичних тренувань китайців. Особливо це проявилось у бойових мистецтвах Піднебесної. Для цієї релігійно-філософської системи характерна віра у тілесне безсмертя через поєднання з Дао та різні психофізичні вправи. Важливими категоріями даосизму виступають Ци, Ян, Інь.

Ідея даосизму про досягнення тілесного безсмертя призвела до появи традиційної китайської гімнастики цигун. Під впливом ідей даосизму про гармонію людського тіла і душі сформувалася ціла низка внутрішніх стилів китайських бойових мистецтв. Для підтримання тілесного і духовного здоров'я, у стародавньому Китаї виникли різноманітні оздоровчі системи. Найвідоміший своїми оздоровчими системами вважається монастир Шаолінь.

Китайська традиція впродовж багатьох століть розробила дуже ефективні методи медитації. Старовинною системою Китаю є цигун-терапія, у якій поєдналися елементи стародавніх гімнастик Піднебесної. Дуже популярною у світі сьогодні є система гімнастики тай цзи чжуань, яка поступово набуває статусу спорту світового значення.

2. Проаналізовано, що одним із феноменів китайської культури по праву вважаються бойові мистецтва, у яких здавна закладений багатий внутрішній зміст. Вони виникли ще за даосизму і пов'язані із особистим самовдосконаленням людини. Головними принципами бойових мистецтв Піднебесної є розвиток різних чеснот, покращення здоров'я, зміцнення фізичного стану тіла, уміння самозахисту та запобігання насильства.

Першим бойовим стилем Китаю став «цзяо-ді». Пізніше виникли різноманітні техніки володіння мечем, які з часом отримали художнього змісту. Отримав свою популярність один із видів бойових мистецтв синьї цюань, що перекладається як «кулак форми і намірів». Паралельно розповсюджувалися зовнішні стилі бою, у яких увага зосереджувалася на тренуванні тіла і душі.

Суть бойових мистецтв у Китаї полягає у запобіганні та вирішенні конфліктів. На перше місце ставиться не зброя, а доброта. Основне призначення бойових мистецтв Китаю у тому, щоб принести мир і зупинити насильство.. В Україні існує велика кількість різноманітних клубів, спеціальних шкіл вивчення китайської філософії, гімнастики цигун, бойових мистецтв тощо.

3. Досліджено, що одним із найдавніших видів китайських бойових мистецтв є мейхуа чжуан. Цей стиль започаткований ченцями Куньлунь і розглядається як внутрішній і зовнішній стилі. У рукописі «Веньчан», який являє

собою філософську доктрину, міститься теорія, історія та генеалогія мейхуа чжуань.

Цей бойовий стиль передавався різними практиками, адаптуючись до різних регіональних стилів та інтерпретацій. З часом мейхуа чжуан отримав міжнародне визнання і на сьогодні він процвітає як традиційне бойове мистецтво Китаю. Ще одним стародавнім мистецтвом бою у Китаї вважається кунг-фу. Це цілий комплекс духовних і фізичних практик, покликаних удосконалити людину.

Кунг-фу виник на зорі китайської цивілізації. Філософія кунг-фу передбачає фізичну і духовну досконалість людини. Прямим «нащадком» стародавніх танців з мечем і бойових технік древніх племен є ушу-таолу. Велике значення для його розвитку мав Шаолінський монастир. Починаючи із 70-х років XX століття відбулася справжня світова популярність кунг-фу та ушу. По всьому світу почали відкриватися секції китайських бойових мистецтв.

РОЗДІЛ 2. Художні особливості хореографічної постановки «Людина та меч: вістря заточене» у контексті кваліфікаційної роботи «Гармонія тіла і душі у китайській філософії»

2.1. Ідейно-тематичний аналіз хореографічного твору

Тема: Чоловічий сольний танець «Цзан Фен» – Шлях воїна: Поєднання сили та мудрості.

Ідея: Взаємозв'язок людини та меча в китайській культурі як символу духовної зрілості, внутрішньої сили та гармонії. Шлях воїна, який прагне досягти рівноваги між силою та духовною злагодженістю.

Надзавдання: Через танець передати ідею внутрішньої трансформації людини, яка, як меч, гостра і небезпечна на початку, але через духовне самопізнання і дисципліну вчиться стримувати свою силу.

Конфлікт: Боротьба між внутрішніми амбіціями воїна і його пошуком духовної гармонії. З одного боку, герой прагне довести свою силу через майстерне володіння мечем, але з іншого боку, він починає розуміти, що така зовнішня агресія веде до руйнівного шляху. Його головна боротьба – це конфлікт між бажанням довести свою могутність і необхідністю контролювати власну силу, перетворюючи її на внутрішній спокій і мудрість.

Наскрізна дія: Постійне прагнення воїна оволодіти не лише технікою володіння мечем, але й власною внутрішньою силою. Через увесь танець герой шукає гармонію між фізичною силою та духовною мудрістю, намагаючись досягти стану, в якому його рухи, подібно до меча, стануть водночас гострими та контрольованими.

Час дії: Сьогодення.

Місце дії: Китай.

Форма: хореографічний монолог

Стиль: народний стилізований танець

Жанр (за драматургією): лірико-драматичний.

Лібрето

Сцена в напівтемряві. Герой з'являється з мечем у руці, що опущений донизу, символізуючи його невпевненість та сумнів у власній силі. Простір навколо героя наповнений холодними, тривожними відтінками світла, яке відображає його внутрішню боротьбу. У його рухах панують скутість та напруга, наче він відчуває вагу не тільки меча, а й власних рішень.

Герой намагається підняти меч, але кожен його рух зустрічає невидимий опір. З'являються Тіні Сумнівів, які починають оточувати героя, їхні рухи швидкі й хаотичні, і вони намагаються збити його з рівноваги. Тіні символізують страхи, які захоплюють його розум. Герой вступає в танець з цими примарами, що відображає його внутрішню боротьбу з сумнівами. Меч у його руках наче стає важчим, а його рухи — все більш непевними.

Герой розуміє, що його сила не в самій зброї, а в тому, як він її використовує. Він починає заточувати вістря меча, що уособлюється в рухах, які стають все більш витонченими та вивіреними. Світло починає поступово змінюватися — холодний сірий колір поступається місцем теплішому, більш золотистому відтінку. Меч набуває нової сили, але тепер він стає продовженням самого героя, а не окремим від нього предметом.

Герой більше не бореться з мечем чи з тінями. Його рухи стають гармонійними, він досягає баланс між силою і спокоєм. Тіні відступають, але не зникають повністю — вони стають частиною його, вже не як загроза, а як джерело досвіду та мудрості. Світло набуває яскравішого, майже сліпучого сяйва, підкреслюючи момент просвітлення.

Герой піднімає меч, але тепер його рухи м'які та контрольовані, демонструючи внутрішню гармонію, якої він досяг. Його тіло і меч стають єдиним цілим, символізуючи баланс між тілом і духом, силою і мудрістю.

На сцені панує тиша і спокій. Герой стоїть із мечем у руках, піднятим до неба, але його рухи більше не виказують боротьби чи тривоги. Він досягнув стану гармонії та повного контролю над собою. Світло м'яко спадає, залишаючи

на сцені лише тінь героя та меч, що символізує його подорож до самопізнання та сили, здобутої через внутрішні випробування.

Дійові особи та їх характеристика

Герой – це образ людини, яка проходить шлях самопізнання, долаючи внутрішні сумніви. На початку сцени меч у його руці опущений донизу, що відображає його невпевненість і сумніви щодо власної сили. Його рухи, наповнені скутістю та напругою, виразно передають внутрішню боротьбу.

Герой поступово доходить до розуміння, що справжня сила криється не в самій зброї, а в умінні її використовувати. Поступова зміна світла від холодних до теплих відтінків символізує його перехід від боротьби до гармонії.

Досягнувши внутрішнього балансу, герой зливається з мечем, що уособлює єдність тіла і духу, сили та мудрості.

Тіні Сумнівів – уособлюють страхи і внутрішні конфлікти героя, що оточують і збивають його з рівноваги. Їхні хаотичні та швидкі рухи символізують безлад у думках та емоціях, викликаний сумнівами. У ході танцю вони стають частиною героя як джерело досвіду та мудрості, що він приймає як частину своєї особистості. Тіні залишаються на сцені до кінця, символізуючи набутий досвід і зрілість, що супроводжують героя.

2.2. Композиційно-архітектонічна будова хореографічної постановки

Хореографічна драматургія постановки

Експозиція: Поява Героя із мечем, символізуючи його сумнів і невпевненість у власних силах. Рухи героя скуті, з напруженням, наче він відчуває не лише вагу меча, а й тягар власних рішень та сумнівів.

Зав’язка: Герой намагається підняти меч, але раптово наштовхується на невидимий опір. Навколо нього з’являються Тіні Сумнівів — примарні постаті, що швидко й хаотично кружляють, створюючи атмосферу страху й тривоги.

Розвиток дії:

I ступень. Герой усвідомлює, що його сила не в самому мечі, а в тому, як він його використовує. Тіні Сумнівів усе ще кружляють навколо нього, але тепер їхній вплив стає слабшим.

II ступень. Перехід героя від боротьби до усвідомлення власної сили. Герой починає рухатися в унісон зі своїм мечем, ніби він став продовженням його тіла і духу.

III ступень. Тіні відступають, Герой досягає балансу між силою і спокоєм, усвідомлюючи, що справжня міць – це гармонія між тілом і духом.

Кульмінація: Герой остаточно осягає істину: його сила полягає не у зовнішніх атрибутах, а у внутрішньому стані. Він піднімає меч високо над собою, демонструючи повний контроль та гармонію, досягнуті через власні випробування.

Розв’язка: Герой стоїть із мечем, піднятим до неба, досягнувши внутрішньої гармонії та повного контролю над собою. Він готовий до нового шляху, наповненого знанням і внутрішнім миром, з відчуттям гармонії між тілом, духом і розумом.

Музична драматургія

Основні частини	Такти	Хронометраж
<i>Експозиція</i>	32	00:20 с.
<i>Зав’язка</i>	64	00:54 с.
<i>Розвиток дії</i>	48	01:29 с.
	32	02:12 с.
	64	03:05 с.
<i>Кульмінація</i>	24	03:27 с

<i>Розв'язка</i>	32	04:00 с.
296 тактів		04 хв. 37 сек.

Упорядкованість танцювальних епізодів

Епізод 1: Вихід Героя

Герой повільно з'являється на сцені, крокуючи у напівтемряві. Його силует ледве помітний, а обличчя залишається у тіні, ніби приховуючи від глядачів свої внутрішні муки та біль. Меч у його руці опущений, ніби це вже не зброя, а тягар, що обтяжує його дух. Кожен його рух напружений, скований і невпевнений, наче він не впевнений у власних силах та рішеннях.

Оточення освітлене холодними відтінками синього та сірого світла, які змішуються, створюючи атмосферу відчуження і холоду. Ці відтінки підсилюють драму внутрішньої боротьби Героя, який опинився на межі між страхом і необхідністю зробити важливий крок. Він озирається навколо, ніби шукає вихід чи намагається віднайти шлях у мороці власних думок.

Звуковий фон – легке завивання вітру, що створює враження пустоти та самотності. Це підсилює відчуття невпевненості Героя, що намагається подолати свої сумніви. Від кожного його руху ніби розходяться невидимі хвилі, які символізують внутрішнє напруження, готове вирватися назовні.

У його очах з'являється тінь рішучості, але вона швидко зникає під тягарем роздумів. Меч у його руці – це не тільки символ боротьби, але й свідок його минулих поразок та сумнівів.

Тривалість: 01хв.10 с.

Епізод 2: Конфлікт.

Герой обережно намагається підняти меч, але щойно його пальці стискають руків'я, він відчуває невидимий опір, ніби щось невідоме зупиняє його, позбавляючи сили й рішучості. Раптом з тіні навколо нього починають виринати постаті – Тіні Сумнівів, які оточують його з усіх боків. Вони рухаються

швидко і хаотично, їхні постаті ніби ковзають у просторі, зникаючи й з'являючись, щораз змінюючи напрямок, як оманливі тіні думок.

Кожна Тінь відображає різні сумніви, що мучать Героя: страх поразки, невпевненість у своїй силі, жалобу за минулим. Їхні рухи різкі, рвані, нагадують раптові пориви вітру. Вони кидаються до нього, то наближаючись, то віддаляючись, ніби граючись з його розумом, розриваючи його душу на частини. Кожен їхній рух відгукується в серці Героя, додаючи йому ще більше внутрішнього болю.

Він намагається вступити в танець із цими примарами, піднявши меч, але невидима сила ніби відштовхує його назад. Рухи Героя повільні та важкі, кожен крок дається з великим зусиллям. Він розмахує мечем, прагнучи розвіяти тіні, але ті лише ухиляються, кружляють навколо нього, стаючи все ближче, затискаючи його у своєму колі.

Герой піддається ритму цих хаотичних рухів, вступаючи в танець боротьби з власними сумнівами. Його рухи то швидшають, то сповільнюються, відображаючи внутрішню бурю та напруження. Він намагається звільнитися, але Тіні постійно повертаються, як його страхи, що не відпускають, навіть коли він прагне знайти вихід.

Відблиски світла лише частково освітлюють Героя, підкреслюючи його самотність у цій боротьбі. На обличчі помітний відчай, але в його погляді з'являється проблиск сили. Він розуміє, що мусить боротися далі, навіть якщо це означає протистояти своїм найглибшим сумнівам самотужки.

Тривалість: 01хв.10 с.

Епізод 3: Пошук сили

Герой стоїть на сцені, його погляд спрямований на меч у руці, але тепер він дивиться на нього не як на зброю, а як на символ. В його очах з'являється розуміння: сила не в самому мечі, а в тому, як він навчиться ним володіти, як знайде гармонію з цією зброєю та з собою. Ця нова думка розсіює залишки сумнівів, і його постать починає випромінювати спокій та зосередженість.

З ніжним, обдуманим рухом Герой бере меч двома руками та повільно починає його заточувати, виконуючи цей процес як ритуал. Його рухи стають чіткими, плавними, без зайвої напруги, наче він вкладає всю свою силу в концентрацію та врівноваженість. Він уважно веде вістря меча по каменю, в такт своїм вдихам і видихам, ніби з кожним рухом очищує не лише меч, а й свій розум від колишніх страхів і сумнівів.

Світло поступово змінюється: холодні відтінки починають згасати, поступаючись теплим, м'яким кольорам, які ніби огортають Героя, створюючи атмосферу затишку та внутрішньої сили. Тіні зникають, наче розчиняються в променях теплого світла, що символізує його перехід до гармонії. Поступово сцена заповнюється відтінками золотого та м'якого помаранчевого кольорів, що додають простору відчуття надії та впевненості.

Герой продовжує виконувати витончені рухи, ніби танцюючи з мечем, але тепер кожен його жест вивірений та точний, наповнений глибоким внутрішнім змістом. Він більше не бореться зі своїми страхами — він прийняв їх, зробивши їх частиною свого шляху. У його рухах відчувається м'яка рішучість, як у людини, яка знайшла свій внутрішній баланс.

На обличчі Героя видно тиху впевненість. Він готовий прийняти всі випробування, що чекають попереду, бо знайшов силу в собі самому.

Тривалість: 01хв.10 с.

Епізод 4: Баланс

Герой стоїть у центрі сцени, відчуваючи, як спокій пронизує його тіло й душу. Його рухи тепер легкі та природні, немовби кожен жест, кожен поворот, кожен крок — це продовження його дихання. Його постать випромінює спокій і внутрішню силу, здобуті завдяки подоланню власних страхів і сумнівів. Рухаючись плавно й гармонійно, Герой ніби танцює в єднанні з усім навколишнім простором, наче кожен його крок веде його до нової глибини розуміння себе.

Тіні Сумнівів, які колись обтяжували його й перешкоджали, тепер відступають. Вони більше не загрожують йому, а натомість перетворюються на

частину його самого. Наче старі знайомі, що стали його союзниками, тіні розчиняються в ньому, додаючи його рухам нової цілісності. Кожен їхній відгомін, що раніше викликав біль і неспокій, тепер зливається з його енергією, створюючи непорушний баланс.

На сцені панує тепле світло, що осяює Героя, ніби він знайшов те саме просвітлення, якого так прагнув. Він усвідомлює, що гармонія не в ідеальному спокої, а у здатності прийняти всі аспекти себе – і світлі, й темні. Цей момент просвітлення стає вершиною його шляху, відзначенням внутрішньої перемоги, де все зайве й чужорідне відпадає, залишаючи тільки ясність і цілісність.

Герой, повністю контролюючи себе і свої рухи, піднімає меч, але цього разу не для боротьби, а як символ своєї перемоги над собою. Він впевнено опускає його вниз, демонструючи остаточний спокій і гармонію. Його погляд спрямований уперед, а обличчя відображає глибокий спокій і вдячність. Тепер він готовий рухатися далі, знаючи, що жодні внутрішні тіні більше не стануть йому на заваді.

Тривалість: 01хв.10 с.

Епізод 5: Завершення

Герой повільно піднімає меч до неба, його постать випромінює абсолютний спокій і внутрішню силу. Він стоїть нерухомо, впевнений у собі й у своєму шляху, символізуючи досягнення єдності між тілом і духом, фізичною силою та глибокою мудрістю. Його рухи більше не скуті ані страхом, ані сумнівами; він усвідомив свою справжню силу, яка полягає в гармонії з самим собою і світом навколо.

На сцені панує тиша, мовби навіть простір навколо відчуває велич і значущість цього моменту. Ледь помітний подих вітру проходить крізь залу, підкреслюючи абсолютний спокій і завершеність шляху, який пройшов Герой. Він стоїть, як непохитний символ гармонії, ніби все його життя вело до цієї миті – миті єдності та рівноваги.

Світло починає м'яко спадати, і його образ повільно огортає темрява. Відходячи в тінь, Герой залишає по собі слід – тінь, яка ледь помітно малює його

силует на сцені. Ця тінь стає відображенням не страхів, а спадщини його шляху, символом його боротьби та здобутої мудрості.

Сцена занурюється в темряву, і лише його тінь, що мовчки свідчить про подолані труднощі та здобутий внутрішній баланс, залишається, нагадуючи про силу, яка тепер буде завжди з ним.

Тривалість: 01хв.10 с.

2.3. Характеристика музичної основи хореографічного твору та сценографія

Музика у постановці супроводжує кожен етап внутрішньої подорожі Героя, поступово змінюючись відповідно до його емоційного розвитку та зміни станів. Спершу звучать низькі, тягучі звуки струнних та глибокі баси, які створюють атмосферу напруги та невизначеності. Вони задають ритм, що відображає внутрішній сумнів та скутість Героя, підкреслюючи вагу його думок і рішень.

Коли Тіні Сумнівів починають атакувати Героя, музика стає більш напруженою і хаотичною. З'являються швидкі, уривчасті ритми ударних, а також гострі, тривожні ноти на скрипках або електронних інструментах. Ця звукова гамма підсилює відчуття внутрішньої боротьби, що наростає в душі Героя. Кульмінаційний момент цієї боротьби передається через максимальну гучність і контраст, ніби хаос захоплює його цілком.

Коли Герой починає усвідомлювати свою силу і звільняється від страхів, музика змінюється на м'яку та гармонійну. Ритм сповільнюється, звучать мелодії у вищих регістрах, наповнені спокоєм і світлом. Відчутно плавні переходи, що поступово ведуть до гармонії та просвітлення. Мелодії фортепіано та арфи символізують теплоту та внутрішнє осяяння, відображаючи момент єдності з мечем і досягнення балансу.

У розв'язці музика стає спокійною та медитативною, символізуючи завершення шляху. Прозорі звуки, легка інструментальна мелодія створюють

відчуття очищення та гармонії. Музика відступає у фон, залишаючи легкий відгомін, який завершується з останніми відтінками світла на сцені. Таким чином, музична драматургія поступово веде глядача через усі етапи духовного зростання Героя, від напруження до спокою, і є ключовим елементом його трансформації.

Музичний розмір – 2/4.

Темп: від помірнього до швидкого.

Характер музики: глибинний, спокійний

Сценографія даної постановки створює відчуття духовного шляху героя – це перехід від внутрішнього сум'яття до цілісності та гармонії. Простір сцени поділений на кілька рівнів, що символізують різні стадії боротьби та духовного підйому героя.

Меч, що знаходиться в центрі сцени, підсвічується окремим променем, підкреслюючи його значущість як символу сили і боротьби. На початку світло на мечі – холодне, майже металеве, щоб передати його відчуженість і незнайомість для героя. У міру того, як герой досягає гармонії, світло стає теплим, а меч перетворюється на символ єдності та внутрішнього балансу.

Для відтворення образів Тіней використовуються проєкції та напівпрозорі тканини, що плавно опускаються з висоти сцени. Вони рухаються навколо героя, втілюючи його внутрішні страхи та сумніви. З початком його подорожі Тіні активні й хаотичні, але ближче до кінця стають більш врівноваженими, створюючи відчуття єдності.

Освітлення

На початку сцена занурена в приглушені, холодні відтінки синього та сірого, що символізують сумніви й внутрішню боротьбу. Світло падає на героя з різних боків, створюючи відчуття роздвоєності й напруги. Під час боротьби з Тінями світло стає різким і хаотичним, підсилюючи динаміку конфлікту.

У момент просвітлення, коли герой досягає гармонії, сцена занурюється в теплі золотисті тони, які плавно заповнюють простір і передають відчуття спокою та завершеності.

У фінальній сцені світло концентрується на мечі, що піднятий до неба, створюючи ефект духовного піднесення. Світло поступово слабшає, залишаючи на сцені лише м'який силует героя.

Костюми

Герой одягнений у простий костюм, що підкреслює його вразливість і одночасно витонченість. На початку костюм має темні відтінки, що з часом переходять у світліші та тепліші кольори, відображаючи його внутрішню трансформацію.

Костюми Тіней – легкі, темні тканини, які хвилюються при русі, підсилюючи ефект хаотичних думок, що поступово зливаються з героєм у гармонії.

Отже, сценографія постановки створює візуальний і емоційний контраст між станами героя, дозволяючи глядачеві спостерігати за його духовним шляхом і глибше відчувати його перехід від невпевненості до самопізнання. Через символіку простору, освітлення та динамічну сценографію постановка доносить ідею того, що справжня сила знаходиться всередині людини, а гармонія досягається, коли вона приймає всі свої сторони та об'єднує їх в єдине ціле.

Висновки до другого розділу

1. У процесі реалізації хореографічного віддзеркалення «Людина та меч: вістря заточене» ми повністю розкрили її художні особливості, втіливши унікальне поєднання динаміки рухів і глибокої символіки. Постановка передає багатогранну внутрішню боротьбу героя, підкреслюючи його поступовий перехід від сумнівів до гармонії та самопізнання. Використання різнопланових

хореографічних елементів дозволило відобразити *тему, ідею, надзавдання та конфліктну ситуацію* хореографічної постановки.

Лібрето хореографічної постановки написане на основі глибокої інтерпретації теми внутрішньої трансформації. Кожна сцена і кожен рух відображають етапи становлення особистості – від моменту невпевненості до повного розкриття внутрішньої сили. У лібрето закладена концепція єдності тіла та духу, де меч виступає не лише як фізичний об'єкт, а як символ духовного прозріння, що через боротьбу і зусилля веде героя до гармонії.

2. Досліджено композиційно-архітектонічну побудову, що включає хореографічну та музичну драматургію. Сюжетна лінія поділена на епізоди, серед яких виокремлюються експозиція, зав'язка, розвиток дії, кульмінація та розв'язка. Музичний супровід аналогічно поділено на етапи сюжетного розвитку; пораховано кількість тактів, зазначаючи тривалість кожного епізоду постановки.

Означено технічні аспекти та сценографічні рішення, які підкреслили основну драматургічну ідею постановки. Використання контрастного освітлення, що змінюється від холодних відтінків до теплих, відображає емоційний шлях героя. Просторові та освітлювальні рішення допомогли створити атмосферу глибокої внутрішньої боротьби, що переходить у просвітлення, коли герой знаходить баланс і впевненість. Це стало важливим інструментом у візуалізації трансформації, підсилюючи художню виразність постановки.

3. Для відтворення сюжетної лінії було використано жестикуляцію, міміку та пантоміму. Різноманітні хореографічні пози слугували допоміжним елементом у розкритті образу головного героя та його взаємодії. Цей елемент є прикрасою хореографічної лексики, яка також відповідає сюжетним лініям. Було використано велику кількість логічно вибудованих танцювальних малюнків. Описано кожен елемент костюму, декорацій та реквізиту, що дає змогу повністю зануритися в сюжетну лінію та пережити події разом із головним героєм.

Таким чином, хореографічна постановка «Людина та меч: вістря заточене» відобразила глибоку філософську ідею про духовний розвиток і гармонію, показуючи глядачам не лише зовнішню боротьбу, а й внутрішню еволюцію особистості, що шукає себе через сумніви, страхи та силу волі. Меч, який спочатку здається символом фізичної могутності, стає втіленням душевної сили, до якої герой приходить через усвідомлення того, що справжня сила полягає в внутрішньому балансі та прийнятті.

Усі названі компоненти роблять хореографічну постановку цілісною, виразною та доступною до сприйняття.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У процесі здійснення кваліфікаційної роботи «Гармонія тіла і душі у китайській філософії. Хореографічне віддзеркалення «Людина і меч: вістря заточене»» нами було проаналізовано велику кількість літературних, мистецтвознавчих та наукових джерел вітчизняних та зарубіжних дослідників (Ю. Бутко, Н. Хамітов, В. Мельник, В. Шевченко, В. Верьовкін, В. Хавроненко С. Ханінгтон та інших) і на основі визначених завдань було зроблено наступні висновки:

1. Визначено, що одним із найстаріших філософсько-релігійних напрямків Китаю є даосизм. Його вплив на становлення і розвиток різних методик психофізичних тренувань незаперечний. Для даосизму характерна глибока віра у тілесне безсмертя через поєднання з Дао. Ця ідея призвела до появи традиційної китайської гімнастики цигун та цілої низки стилів китайських бойових мистецтв. Найвідоміший своїми оздоровчими системами та бойовими практиками вважається китайський монастир Шаолінь.

Для розвитку життєвої сили у Піднебесній застосовуються духовні медитації та практики. Впродовж багатьох століть у Китаї розроблені дуже ефективні методи медитації. Елементи стародавніх гімнастик Піднебесної втілилися у оздоровчій системі цигун-терапії. Сьогодні дуже популярною є система гімнастики тай цзи чжуань, яка поступово набуває статусу спорту світового значення.

2. Проаналізовано, що бойові мистецтва Китаю є одним із феноменів східної культури. У них закладений дуже багатий внутрішній зміст. Мистецтва бою Піднебесної виникли ще за даосизму і мають міцний зв'язок із самовдосконаленням людини. Розвиток різних чеснот, зміцнення фізичного стану тіла, уміння самозахисту та запобігання насильства – ось головні принципи бойових мистецтв Китаю. Першим бойовим стилем став «цзяо-ді». Поступово виникли різноманітні техніки володіння мечем.

Суть китайський бойових мистецтв полягає у запобіганні та вирішенні конфліктів. Основне призначення мистецтва бою у тому, щоб принести мир і зупинити насильство. Сьогодні по всьому світу східні бойові мистецтва викликають великий інтерес. Виникає велика кількість різноманітних клубів, спеціальних шкіл вивчення китайської філософії, гімнастики цигун, бойових мистецтв тощо.

3. Досліджено, що мейхуа чжуан є одним із найдавніших видів китайських бойових мистецтв. За свідченнями історичних джерел, цей стиль практикується більше трьох тисяч років. Він передавався різними майстрами, пристосовуючись до різних регіональних стилів та набуваючи різних інтерпретацій. Сьогодні мейхуа чжуан вважається традиційним бойовим мистецтвом Китаю.

Кунг-фу є ще одним стародавнім мистецтвом бою Піднебесної. Він являє собою цілий комплекс духовних і фізичних практик, покликаних удосконалити людину. Прямим «нащадком» китайських бойових технік є ушу-таолу, який отримав свій розвиток завдяки Шаолінському монастиру. Дякуючи майстерності видатних майстрів (Брюса Лі, Джекі Чана) і кінематографу, у кінці XX століття відбулася справжня світова популярність кунг-фу та ушу.

4. У процесі реалізації хореографічного віддзеркалення «Людина та меч: вістря заточене» ми повністю розкрили її художні особливості, втіливши унікальне поєднання динаміки рухів і глибокої символіки. Постановка передає багатогранну внутрішню боротьбу героя, підкреслюючи його поступовий перехід від сумнівів до гармонії та самопізнання. Використання різнопланових хореографічних елементів дозволило відобразити *тему, ідею, надзавдання та конфліктну ситуацію* хореографічної постановки.

Лібрето хореографічної постановки написано на основі глибокої інтерпретації теми внутрішньої трансформації. Кожна сцена і кожен рух відображають етапи становлення особистості – від моменту невпевненості до повного розкриття внутрішньої сили. У лібрето закладена концепція єдності тіла

та духу, де меч виступає не лише як фізичний об'єкт, а як символ духовного прозріння, що через боротьбу і зусилля веде героя до гармонії.

5. Досліджено композиційно-архітектонічну побудову, що включає хореографічну та музичну драматургію. Сюжетна лінія поділена на епізоди, серед яких виокремлюються експозиція, зав'язка, розвиток дії, кульмінація та розв'язка. Музичний супровід аналогічно поділено на етапи сюжетного розвитку; пораховано кількість тактів, зазначаючи тривалість кожного епізоду постановки.

Означено технічні аспекти та сценографічні рішення, які підкреслили основну драматургічну ідею постановки. Використання контрастного освітлення, що змінюється від холодних відтінків до теплих, відображає емоційний шлях героя. Просторові та освітлювальні рішення допомогли створити атмосферу глибокої внутрішньої боротьби, що переходить у просвітлення, коли герой знаходить баланс і впевненість.

6. Для відтворення сюжетної лінії було використано жестикуляцію, міміку та пантоміму. Різноманітні хореографічні пози слугували допоміжним елементом у розкритті образу головного героя та його взаємодії. Цей елемент є прикрасою хореографічної лексики, яка також відповідає сюжетним лініям. Було використано велику кількість логічно вибудованих танцювальних малюнків. Описано кожен елемент костюму, декорацій та реквізиту, що дає змогу повністю зануритися в сюжетну лінію та пережити події разом із головним героєм.

Таким чином, хореографічна постановка «Людина та меч: вістря заточене» відобразила глибоку філософську ідею про духовний розвиток і гармонію, показуючи глядачам не лише зовнішню боротьбу, а й внутрішню еволюцію особистості, що шукає себе через сумніви, страхи та силу волі. Меч, який спочатку здається символом фізичної могутності, стає втіленням душевної сили, до якої герой приходить через усвідомлення того, що справжня сила полягає в внутрішньому балансі та прийнятті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойові мистецтва Китаю – техніка надлюдей / Велика Епоха. URL: <https://www.epochtimes.com.ua/china/culture/boyovi-mistetstva-kitayu-tekhnika-nadlyudey-70819.html> (дата звернення: 15. 06.2024).
2. Бутко Ю. Л. Духовні практики даосизму // Грані: Науково-теоретичний. Альманах. 2016. Вип. 2 (№130). С. 151-154.
3. Верьовкін В. В. Історія Мейхуа цюань – одного із найстаріших бойових мистецтв Китаю: матеріали XVII міжнародної наукової конференції «Китайська цивілізація: традиції та сучасність»/ Київ. Львів. Торунь: Liha-Pres, 2023. С. 18-20.
4. Історія та розвиток ушу. Одеська федерація ушу. URL: <https://wushu.od.ua/istoriya-ta-rozvitok-ushu> (дата звернення: 14.03.2024).
5. Китайські бойові мистецтва / Велика Епоха. URL: <https://www.epochtimes.com.ua/china/culture/kytajski-bojovi-mystectva-68714.html> (дата звернення: 02. 03.2024).
6. Кунг-фу. Odesa INTERNATIONAL ACADEMY. URL: <https://oiatest.space/ru/kung-fu-3/> (дата звернення: 16.03.2024).
7. Лао-цзи. Дао де цзин. Книга шляху та гідності / пер. українською І. Костанда. Вид-во: Андронум, 2020. 100 с.
8. Мельник В., Шевченко В., Римар М. Цигун-терапія. Оздоровча гімнастика : навч. посіб. Потава : ПП Шевченко Р. В., 2014. 117 с.
9. Покотило Г. М. До проблеми взаємозв'язку філософії та мистецтва. [Електронний ресурс]. Культура як відбиток еволюції людства. Новий Акрополь, 2017. URL: [https:// newacropolis.org.ua/theses/d89496e8- 66a2-46b0-a8f3-5f90ece2fe36](https://newacropolis.org.ua/theses/d89496e8-66a2-46b0-a8f3-5f90ece2fe36) (дата звернення: 10.01.2024).
10. Тайцзицюань: філософія, оздоровлення та ясність думки. URL: <https://ua.cri.cn/life/health/343/20191009/363771.html> (дата звернення: 03.09.2024).

11. Фундаментальні традиції філософії Сходу. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/node/5245> (дата звернення: 28.06.2024).
12. Хавроненко В. Традиційні культи і ритуали Китаю / Університетська кафедра. Культурологія. Аксіологія. Філософія. Етнологія. Дискусії. Рецензії. Анотації.: альм.//М-во освіти і науки, молоді і спорту України; ДВНЗ «Київ. нац. Екон.ун-т ім. В. Гетьмана»; Ін-т приклад. Та проф. етики; [голов. Ред. Ю. Вільчинський]. Київ: КНЕУ, 2013. Вип. 2. С.165-175.
13. Хамітов Н., Гармаш Л., Крилова С. Історія філософії: проблема людини та її меж. Вступ до філософської антропології як метаантропології. Навчальний посібник зі словником. 4-те видання перероблене та доповнене. К.: КНТ, 2016. 396 с.
14. Хантінгтон С. Зіткнення цивілізацій / пер. з англ. Ю. Новікова. Луцьк: ТОВ «Видавництво АСТ», 2003. 603 с.
15. Чілікіна Н. Сучасні аспекти філософії тілесності як ключ до мови тіла[Електр.ресурс].Режимдоступу:<http://publications.lnu.edu.ua/bulletins/index.php/artstudies/article/viewFile/30653129>. – [Назва з екрана]. (дата звернення: 25.01.2024).

ДОДАТКИ

Танцювальні епізоди з танцю





