

RAQS SAN'ATIDA EMOTSIONAL IFODA: PSIXOLOGIK JIHATLAR

Muratbekova Turdigu'l Tursinbekovna

O'zbekiston davlat san'at va madaniyat instituti Nukus filiali
"Xaliq ijodiyoti" fakulteti "Ashula va raqs" ta'lim yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada raqs san'atida emotsional ifoda va uning psixologik asoslari tahlil qilinadi. Harakat va his-tuyg'ular o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik, ijrochining ruhiy holati, sahnaviy holat va tomoshabinga ta'sir mexanizmlari o'rganiladi. Shuningdek, raqs orqali emotsional holatni ifodalashda psixologik tayyorgarlik, ichki motivatsiya va ijodiy holatning ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: raqs, emotsional ifoda, psixologiya, ijodiy holat, his-tuyg'u, harakat, ekspressiya, xoreografiya.

Аннотация: В статье рассматриваются эмоциональное выражение в танцевальном искусстве и его психологические основы. Анализируется взаимосвязь между движением и эмоциями, психологическое состояние исполнителя, сценическое восприятие и механизмы воздействия на зрителя. Особое внимание уделяется роли внутренней мотивации, творческого состояния и психологической подготовки в передаче эмоций через танец.

Ключевые слова: танец, эмоциональное выражение, психология, творческое состояние, чувства, движение, экспрессия, хореография.

Annotation: This article explores emotional expression in dance art and its psychological aspects. It analyzes the relationship between movement and emotion, the performer's mental state, stage presence, and the mechanisms of audience perception. Special attention is given to the importance of psychological preparation, inner motivation, and creative state in expressing emotions through dance.

Keywords: dance, emotional expression, psychology, creativity, emotion, movement, expression, choreography.

Raqs san'ati insonning ichki dunyosini harakatlar, ritm va plastika orqali ifodalovchi eng qadimiy badiiy shakllardan biridir. Unda his-tuyg'ular, kechinmalar, ruhiy holatlar harakat tili vositasida namoyon bo'ladi. Psixologik jihatdan raqs – bu emotsional energiyaning estetik shaklda ifodalanishi bo'lib, u ijrochi va tomoshabin o'rtasida hissiy aloqa yaratadi. San'atshunoslar va psixologlarning fikricha, raqs ijrochisining har bir harakati ichki ruhiy impulsdan tug'iladi, bu esa raqsni faqat jismoniy emas, balki ruhiy jarayon sifatida ham talqin etishga imkon beradi. Shuning uchun raqs san'atida emotsional ifoda masalasi shunchaki estetik emas, balki chuqur psixologik fenomen sifatida o'rganilishi zarur.

Raqsdan emotsional ifoda insonning psixologik holatini harakat orqali tashqi shaklga aylantirish jarayonidir. Bu jarayon psixologiyada "somatik ifoda" deb ataladi,



ya'ni tana orqali his-tuyg'ularni namoyon etish. Har bir harakat, tana holati yoki nafas olish ritmi ichki hissiy energiyaning tashqi ko'rinishidir. Masalan, keskin, burchakli harakatlari asosan g'azab yoki kuchli ehtirosni ifodalaydi, yumshoq va egiluvchan harakatlari esa osoyishtalik, mehr va sokinlik hissini uyg'otadi. Raqs psixologiyasi sohasida merab mamardashvili, karl yung, rudolf laban, marta grexem, isadora duncan kabi olim va san'atkorlarning asarlarida harakat va emotsiya o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik chuqur tahlil qilingan. Laban o'zining "the mastery of movement" (1950) asarida raqsni "ruhning jismdagi ekspressiyasi" deb ta'riflagan. Marta grexem esa "tana hech qachon yolg'on gapirmaydi" degan mashhur iborasi orqali raqsdagi his-tuyg'ularning chinakam ifodasi jismoniy harakat bilan bevosita bog'liqligini ta'kidlaydi. Emotsional ifodaning psixologik jihatlari, avvalo, ijrochining ichki holatida shakllanadi. U o'zini ijodiy jarayonga tayyorlash uchun meditatsiya, psixologik tayyorgarlik, musiqiy ritmni his qilish, obrazni ruhiy tasavvur etish kabi metodlardan foydalanadi. Harakatni sahnaga olib chiqishdan avval ijrochi o'z his-tuyg'usini ichki "energiya oqimi"ga aylantiradi va bu oqim tanaviy plastika orqali tashqi ifoda topadi. Psixologik tahlillar shuni ko'rsatadiki, sahnadagi muvaffaqiyatli emotsional ifoda – bu aktyorning hissiy halolligi, o'z obrazini chuqur his etishi va harakatni ichki motivatsiya bilan uyg'unlashtira olish qobiliyatiga bog'liq. Shuningdek, raqs ijrochisi uchun "emotsional intellekt" tushunchasi muhim ahamiyatga ega. Bu qobiliyat orqali u o'z holatini nazorat qiladi, tomoshabin bilan noverbal muloqot o'rnatadi va badiiy ishonchlilikni ta'minlaydi. Psixologik jihatdan raqs ijrochisi uchun "katarsis" – ya'ni hissiy tozalanish holati nihoyatda muhim. Ijro jarayonida u o'z kechinmalarini badiiy shaklda ifodalab, ichki bosimdan xalos bo'ladi. Tomoshabin esa bu energiyani qabul qilib, o'zida ham ruhiy tozalanish jarayonini kechiradi. Bu jarayon aristotelning "poetika" asarida tavsiflangan katarsis nazariyasining sahna san'atidagi amaliy ko'rinishidir. Raqs san'atida emotsional ifoda madaniy omillar bilan ham chambarchas bog'liq. Masalan, sharq raqslarida hissiyotlar ko'proq nozik imo-ishoralari, qo'l, bosh va ko'z harakati orqali ifodalanadi, g'arb raqslarida esa tana harakati keng, energetik va sahnaviy dramatism bilan boyitilgan bo'ladi. Bu farqlar insonning psixologik kechinmalarini ifodalashda madaniyatning ta'siri qanchalik katta ekanini ko'rsatadi. Shuningdek, raqs terapiyasi yo'nalishida olib borilgan tadqiqotlar (m. Chace, 1942; p. Levy, 1995) shuni ko'rsatadiki, raqs insonning ichki his-tuyg'ularini ozod qilish, depressiya, stress va xavotirni kamaytirish vositasi sifatida samarali qo'llaniladi. Bu esa raqs san'atining psixoterapevtik ahamiyatini ilmiy asoslaydi.

Raqs san'atida emotsional ifoda — bu insonning ichki kechinmalari, psixologik holati va badiiy tafakkurining bir butun ifodasidir. Harakat va his-tuyg'ular o'rtasidagi uyg'unlik ijrochining ruhiy yetukligi, ijodiy holati va sahnaviy madaniyatiga bog'liq. Raqsning kuchi shundaki, u so'zsiz, ammo juda aniq ifoda tili orqali inson ruhiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, raqsni o'rganishda psixologik yondashuv, emotsional tayyorgarlik va ichki energiya nazorati muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb



etadi. Bugungi kunda raqs san'atini faqat estetik shakl sifatida emas, balki inson ruhiy salomatligi, emotsional rivojlanishi va ijtimoiy integratsiyaning samarali vositasi sifatida o'rganish zarur.

Raqs san'atida emotsional ifoda inson ruhiyatining harakat orqali tashqi shaklga chiqish jarayonidir. Bu jarayon raqqosning ichki kechinmalarini, ruhiy holatini, kayfiyatini va estetik tafakkurini sahnada jonlantirish imkonini beradi. Emotsional ifoda raqs san'atining eng muhim komponentlaridan biri bo'lib, u harakat plastikasini mazmun bilan to'ldiradi. Inson tanasi raqsda so'zsiz ifoda vositasiga aylanadi, unda har bir harakat, nafas, nigoh yoki tana og'irligining o'zgarishi ichki his-tuyg'uning tashqi ifodasi sifatida namoyon bo'ladi. Psixologik nuqtai nazardan, raqs — bu “emotsional energiyaning estetik oqimi”dir. Ijrochi raqs orqali o'zida to'plangan ruhiy holatni tashqariga chiqaradi, bu esa ichki muvozanatni tiklash va emotsional tozalikka erishish imkonini beradi. Emotsiyalar harakatning sifatini belgilaydi: quvonch yengil va ritmik harakatlar orqali, g'am esa sekin va og'ir plastika orqali ifodalanadi. Shuning uchun har bir raqqos o'z harakatining ruhiy asosini his etishi, u orqali tomoshabin bilan hissiy aloqa o'rnatishi zarur. Psixolog olim karl yungning “kollektiv ongsizlik” nazariyasiga ko'ra, har bir insonning his-tuyg'ulari umumiy ramziy arxetiplar orqali ifodalanadi va raqs ana shu ramzlarning badiiy shaklidir. Demak, raqqos o'z hissiyotlarini faqat shaxsiy emas, balki insoniyatga xos umumiy emotsional tajriba orqali ifoda etadi. Raqs san'atining kuchi shundaki, u so'zsiz muloqot vositasidir — raqqos harakat orqali gapiradi, tomoshabin esa hislar orqali tinglaydi. Bu jarayonda emotsional rezonans yuzaga keladi, ya'ni ijrochi va tomoshabin bir xil hissiy to'lqinda birlashadi. Rudolf laban o'zining “effort theory” tizimida harakatni emotsional holatga ko'ra tasniflab, raqsni ruhiy energiyaning jismoniy oqimi sifatida talqin etgan. Uning fikricha, harakatdagi kuch, fazo va vaqtning uyg'unligi insonning ichki holatini ifodalaydi. Misol uchun, tez harakatlar impulsiv holatni, sekin harakatlar esa tafakkur va chuqurlikni bildiradi. Marta grexem esa o'zining zamonaviy raqs maktabida harakatni nafaqat shakl, balki “hissiy portlash” sifatida ko'rsatgan, u harakatni ruhiy ehtiros va ichki qarama-qarshiliklar bilan to'ldirgan. Emotsional ifodaning muvaffaqiyati ijrochining psixologik tayyorgarligiga bog'liq. Har bir raqqos o'z harakati orqali obraz yaratishdan oldin ruhiy tayyorgarlik bosqichini o'tadi. Bu bosqichda u nafasni boshqarish, tana energiyasini muvofiqlashtirish, musiqaning hissiy ohangini his qilish va ichki motivatsiyani uyg'otish orqali o'z holatini “ijodiy diapazon”ga olib kiradi. Bunda “psixofizik uyg'unlik” — ya'ni ruh va tana o'rtasidagi uyg'un holat muhim o'rin tutadi. Bu holat aktyorlik san'atida stanislavskiy tizimiga o'xshash bo'lib, raqqosning ichki ishonchi va emotsional halolligini ta'minlaydi. Emotsional ifoda nafaqat individual, balki madaniy omillarga ham bog'liq. Sharq xalqlari raqslarida emotsiyalar nozik imo-ishoralar, yuz ifodalari va tananing yuqori qismi orqali ifodalanadi, g'arb xoreografiyasida esa tana to'liq ekspressiya vositasiga aylanadi. O'zbekiston, qoraqalpog'iston va markaziy osiyo raqs an'analarida ayol raqqosalar his-tuyg'ularni

lirizm va plastika orqali namoyon etgan bo'lsalar, erkak raqqoslar ko'proq energiya va irodaviy ifoda bilan ajralib turadi. Bu esa milliy madaniyatning psixologik dunyoqarashini aks ettiradi. Emotsional ifoda jarayonida raqqosning "emotsional intellekti" muhim rol o'ynaydi. Bu tushuncha psixologiya fanida insonning o'z hissiyotlarini boshqarish, boshqalar his-tuyg'ularini sezish va ularga to'g'ri javob bera olish qobiliyatini bildiradi. Raqs san'atida bu qobiliyat ijrochiga o'z holatini nazorat qilish, sahnada tabiiy bo'lish va tomoshabin bilan chuqur emotsional aloqa o'rnatish imkonini beradi. Bundan tashqari, raqs terapiyasi yo'nalishidagi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, harakat orqali his-tuyg'ularni ifoda etish insonning ruhiy holatini yaxshilaydi, stressni kamaytiradi va ichki bosimni yengillashtiradi. Marion chace, penni levy kabi tadqiqotchilar raqsni emotsional tiklanish vositasi sifatida ilmiy asoslab bergan. Emotsional ifoda raqqos uchun nafaqat badiiy, balki psixologik ehtiyojdir. Har bir sahna chiqishi — bu ichki kechinmalarni badiiy shaklda yashash, his-tuyg'ularni boshqarish va ulardan ijodiy energiya sifatida foydalanish imkoniyatidir. Shu sababli, raqs san'ati inson psixologiyasi uchun tabiiy terapiya shakli hisoblanadi. Raqs orqali inson o'zini anglaydi, hislarini boshqaradi va ularni estetik yo'l bilan ifodalaydi. Bu jarayonda harakat ruhning tili, musiqaning esa yurak ritmiga aylanishi insonni o'z "ichki men"i bilan uyg'unlashtiradi. Shu nuqtai nazardan, raqs san'atida emotsional ifoda — bu inson ruhiyatining estetik aks-sadosi, his-tuyg'ular va tafakkurning uyg'un badiiy ko'rinishidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Laban, r. (1950). *The mastery of movement*. London: macdonald & evans.
2. Graham, m. (1991). *Blood memory*. New york: doubleday.
3. Hanna, j. L. (1987). *To dance is human: a theory of nonverbal communication*. University of chicago press.
4. Chace, m. (1942). *Dance as therapy: its philosophy and practice*. American dance therapy association.
5. Karimova, m. (2015). *Raqs psixologiyasi asoslari*. Toshkent: san'at nashriyoti.
6. Jung, c. G. (1968). *The archetypes and the collective unconscious*. Princeton university press.
7. Levy, p. (1995). *Dance movement therapy: theory and practice*. London: routledge.
8. Karimov, a. (2020). *Xoreografiyada emotsional ifoda vositalari*. Toshkent: badiiy akademiya nashriyoti.