



ЮГОЗАПАДЕН УНИВЕРСИТЕТ
„НЕОФИТ РИЛСКИ“
ФАКУЛТЕТ ПО ИЗКУСТВА
КАТЕДРА „ХОРЕОГРАФИЯ“

Захари Валериев Нанков

**Принципът "Еспирал".
Взаимодействия с други танцови
техники. Подходи при обучението
и творческия процес**

**Автореферат на дисертационен труд
за придобиване на образователната и научна
степен „Доктор“**

Научен ръководител: проф.д.н. Анелия Янева

**Благоевград
2023**

Дисертационният труд е обсъден и насочен за защита от катедра „Хореография“ при ЮЗУ „Неофит Рилски“ на 29.08.2023 г.

Общият обем на труда е 213 страници, от които 209 основен текст. Библиографията включва общо 183 източника - 50 книги (25 на латиница и 25 на кирилица), 22 статии, 92 интернет източника и 19 видеолинкове.

Научно жури:

- Проф. Николай Цветков (вътрешен)
- Проф. д.н. Иванка Влаева (вътрешен)
- Проф. д-р. Даниела Дженева - АМТИИ (външен)
- Проф. д-р Йоанна Спасова Дикова - ИИИЗК - (външен)
- Проф. д.н. Венцислав Димов - СУ (външен)

Резервни членове:

- Доц. Георги Гаров (вътрешен)
- Доц. д-р Стефка Венкова ИИИЗК - (външен)

Защитата на дисертационния труд ще се състои на 7.12.2023 г. от 13 ч. в заседателната зала 1571 А – УК 1 на ЮЗУ „Неофит Рилски“, Благоевград, на заседание на научното жури, определено със Заповед №1579 от 25.09.2023 г. на Ректора на ЮЗУ „Неофит Рилски“.

Материалите по защитата са на разположение на интересуващите се в библиотеката на ЮЗУ „Неофит Рилски“, Благоевград.

Съдържание
Принципът "Еспирал". Взаимодействия с други танцови техники.
Подходи при обучението и творческия процес

Увод	4
Глава 1. ПРЕДШЕСТВЕНИЦИ НА МОДЕРНИЯ ТАНЦ	13
1. Танцът в кръг и по спирала - като свещенодействие и като сценичен танц	14
1.1. Ритуални танци в кръг от Централна Америка	15
1.2. Танцът на дервишите от Мала Азия	17
1.3. Философията на Беинса Дуно и неговата Паневритмия	21
2. Йога – принципи и следващи повлиявания	22
2.1. Произход	23
2.2. Седемте чакри в йога	24
2.3. За дишането	25
2.4. Съвременни „заемки“	26
3. Настройка на ума – пътят и философията на война/човека на знанието	27
3.1. Учението на Дон Хуан в книгите на Карлос Кастанеда	29
3.2. Мъдростта на толтеките в литературата след Кастанеда	35
3.3. Теун Марес. Осъзнаването на избора да знаеш и да вървиш по пътя на знанието	36
3.4. Дон Мигел Руис и петте споразумения	40
Глава 2. РАЗНОВИДНОСТИ НА МОДЕРНИЯ ТАНЦ	47
1. Немският експресивен танц. Направления, История, Миграции, Личности	47
1.1. Немският експресивен танц в контекста на обществените кризи	47
1.2. Рудолф фон Лабан и неговите теории	48
1.3. Курт Йос	50
1.4. Зигурд Леедер	54
1.5. Грет Палука	55
1.6. Система на обучение в Палука шULE, Дрезден	59
1.7. Патрисио Бунстер. Проекции на търсенията по оста Германия-Чили	64
1.8. Техниката на Патрисио Бунстер	68
1.9. Сузана Борхерс	74
2. Американски модерен танц	81
2.1. Техника „Марта Греъм“ (ТМГ)	81
2.2. Кръговата форма като сценична форма в творчеството на Марта Греъм	82

2.3. Опити за създаване на индивидуален танцов език	83
2.4. Основни понятия и фундаменти за разбирането на <i>ТМГ</i>	88
2.5. Структура на екзерсиса в <i>ТМГ</i>	95
3. Лусинда Чайлдс и нейната хореографска визия	108
4. Принципи на Джаз-танца	113
4.1. Произход и корени	114
4.2. Южно индийският танцов стил познат още като <i>Bharata Natyam</i>	116
4.3. Джак Коул – пионерът, дал облика на това, което масовата публика познава като „ <i>джаз танц</i> “	119
4.4. Джаз-танцът като екзерсис. Техниката на Мат Матокс - <i>Freestyle</i>	122
4.5. Джаз-танцът като шоу. Стилът на Боб Фос - „ <i>Помалкото е повече</i> “	124
4.6. Джаз танцът като терапия. Luigi's Jazz	126
5. Биомеханически принципи, гимнастика и танц - теории и философии	128
5.1. Гимнастическите дружества	129
5.2. От движението към танца - Рудолф фон Лабан	131
5.3. Пилатес и разработената от него <i>Контрология</i>	132
5.4. Фрей Фауст и неговата методика - <i>Axis Syllabus</i>	134
Глава 3. ПРИНЦИПЪТ „ЕСПИРАЛ“ – ОТКРИТИЯ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ	137
1. Принципът „Еспирал“ като синтез на предходни идеи и танцови техники	137
1.1. За баланса между предметния и духовния свят, т.нар енергия и сила и биомеханичните закони на тялото преплетени в <i>Принципа „Еспирал“</i>	139
1.2. <i>Принципът „Еспирал“</i> . Идејни основи и философия	141
2. Методика и философия на <i>Принципа „Еспирал“</i>	142
2.1. Задачи и различни фази на „Четири порти“	142
2.2. Първа порта - <i>Контролирам – в Динамична статика/Статика-динамика</i>	144
2.3. Втора порта - <i>Контролирам – Танцов екзерсис</i>	168
2.4. Трета порта - <i>Владя</i>	175
2.5. Четвърта порта - <i>Творя</i>	179
2.6. Въведение в четирите елементи	179
Заклучение	183
Библиография	195
Кратка професионална биография на Захари Нанков	210

Публикации по темата на дисертацията	211
Справка за приносните моменти в дисертацията	213

СЪДЪРЖАНИЕ НА АВТОРЕФЕРАТА

<i>Увод</i>	6
<i>Глава 1. ПРЕДШЕСТВЕНИЦИ НА МОДЕРНИЯ ТАНЦ</i>	8
<i>Глава 2. РАЗНОВИДНОСТИ НА МОДЕРНИЯ ТАНЦ</i>	9
<i>Глава 3. ПРИНЦИПЪТ „ЕСПИРАЛ“ – ОТКРИТИЯ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ</i>	11
<i>Заклучение</i>	13
Кратка професионална биография на Захари Нанков	22
Публикации по темата на дисертацията	23
Справка за приносните моменти в дисертацията	24

УВОД

Причината да започна изследването по темата е свързана с моя личен опит като танцьор започнал своя път в света на танца чрез уличните танци, а впоследствие открил класическия и модерния танц. *Принципът „Еспирал“* ми даде много по-ясно разбиране за работата с тялото, движението, пространството и дишането, които нямат нищо общо с музиката, характера или произхода на танца.

Принципът „Еспирал“ обаче не е подлаган на научно обсъждане, анализиране и осмисляне; не е представян в научните среди, които засягат темата за танцовото изкуство в България. Това е и причината да се насоча към тази тема, тъй като неговото усвояване и научно осмисляне би могло да допринесе по съществен начин за обогатяването на знанието за танца, движението и освобождаването на творческия потенциал както на танцьора, така и на учителя и хореографа.

Целта на предлаганото изследване е след като проследя предшественици на модерния танц и свързаните с танца по спирала философии и техники, да потърся тяхното приложение в *Принципа „Еспирал“*. Намеренията ми са да изведа основните положения и философия на *Принципа „Еспирал“* като методика на работа; да потърся съпоставки с други модерни и съвременни танцови техники и проследя как той може да се използва като преподавателски метод и начин за формиране на нови хореографии.

Задачите, които си поставям са свързани с набелязаната цел:

- Да направя хронологичен преглед на танцови прояви предхождащи модерния танц;
- Да направя въведение в толтекската философия за „Пътя на война“, която е интегрална част от *Принципа „Еспирал“*;
- Да анализирам основни танцови техники, свързани с модерния танц;
- Да изследвам *Принципа „Еспирал“* в България, като симбиоза между принципи на модерния танц, толтекското учение за пътя на война и биомеханиката;
- Да анализирам и изведа практическите основи на *Принципа „Еспирал“*;
- Да посоча взаимодействието на *Принципа „Еспирал“* с други танцови стилове;
- Да предложи система за обучение по *Принципа „Еспирал“*, която да е валидна и полезна както за студенти и професионални танцьори, така и за деца и непрофесионалисти.

Източници на изследването

По време на тригодишното ми изследване по темата имах възможността да работя с голям обем от информация. Източниците, включени в библиографията са от най-различно естество – литература (книги, учебници, дисертации), статии в списания и интернет, видеолинкове, лични интервюта. Бе използвана както научна литература касаеща биомеханиката и анатомията на тялото, специализирана такава по въпросите на танцовото изкуство и движението и немалко философски книги. Също така известен брой публикации от различни автори, също учени, които засягат в част от изследванията си и настоящия труд. Един от най-плодотворните периоди бе по време на едномесечната ми специализация в *Palucca Hochschule für Tanz* в Дрезден, Германия. В хода на проучването ми там имах възможност да прегледам голямо количество информация, предимно стари книги, архивни кадри и снимки, както и разбира се няколко интервюта с преки участници в събитията и годините, които вълнуват научния ми интерес. Бяха проучени материали от:

- *Sächsische Landesbibliothek–Staats-und Universitätsbibliothek, SLUB* - Саксонската държавна и университетска библиотека Дрезден;
- *Die Akademie der Künste, Berlin* - Академията на изкуствата в Берлин;
- *Universitätsbibliothek Leipzig (Bibliotheca Albertina)* - Университетската библиотека в Лайпциг;
- Архива и Библиотечния фонд на *Palucca Hochschule für Tanz Dresden*.

Богатият архив и проучени източници дадоха възможност изследването да се разшири още повече и в по-голяма пълнота да разкрие интересните взаимовръзки, които съществуват по оста Германия-Чили-България. Това позволи да се научи много за произхода на Методиката на *Принципа „Еспирал“*, да се разбере какво е общото между него и *Немския експресивен танц*, какво включва и доразвива всеки един от докосналите се до него и как българската методика продължава тази традиция.

Текстът е базиран върху две основни опорни точки. Едната страна е философията на танца и „пътят на война“, от друга – практическите упражнения, които малко или повече са съзвучни със съответната философия.

Именно тези две опорни точки стават основата на модерния танц. Макар той да ползва ориентири от Античността и от първичната връзка с Космоса; от Йога и някои бойни техники. Но дори и последвалите разклонения на модерния танц също се движат двоично –

и като философия и като практическо приложение, макар не винаги връзката между теория и практика да е напълно очевидна.

Приносът на предлагания дисертационен труд откривам в две направления:

- **Научно.** Анализ на *Принципа „Еспирал“* и негови взаимодействия с класически и модерен танц и други танцови техники се прави за първи път. Това ще обогати научната литература, посветена на танцовото изкуство.
- **Практическо.** Приложената авторска методика за преподаване и хореографиране по *Принципа „Еспирал“*, разработена от Цветанка Гергинова, е дообогатена от мои предложения.

Анализът и извеждането на основни показатели на *Принципа „Еспирал“* ще е от полза за танцьори, учители по танц, хореографи и изследователи на науката за танцовото изкуство.

Структура на изследването

Дисертационният труд е съставен от **три основни глави, увод и заключение.**

В **Увода** са поместени обосновка на избора на тема, преглед на литературата по темата, цели и задачи на изследването.

Първата глава - ПРЕДШЕСТВЕНИЦИ НА МОДЕРНИЯ ТАНЦ - разглежда танца в кръг и по спирала в контекста на пренасянето им от някои древни цивилизации в експериментите на ХХ век. Състои се от 3 части:

В **първата част** се спира на движението в кръг и по спирала в ритуални практики на различни култури и етнически групи. Проследява се връзката между движението и медитацията, между личното и общностното, между танца и философията. Анализират се традиционни и ритуални танци, повлияли върху развитието на модерния танц. Те са обединени не само от чисто геометричната форма на фигурата кръг, построена от телата на хората, или от самото движение в кръгова посока. Коментират се танците на дервишите в Мала Азия, Паневритмията на Петър Дънов, танците на местното население на Централна Америка. Търсят се отговори на въпросите как посредством движението и геометричната фигура кръг се постигат медитативни състояния и какво е влиянието им върху съвременните танцови стилове и различни движенчески модели.

Във **втората** анализирам Йога, като учение, работещо едновременно на физическо и на ментално ниво, с цел засилване на връзката на човека със себе си и със света. Йога е един строен и систематичен кодекс, в който следвайки методично пътя към

съвършенство, човек може да отключи неподозирания потенциал на тялото, ума и духа си.

В **Трета част** изследвам философията за „пътя на война“/„пътя на знанието“ – древно толтекско познание описано в книгите на Теун Марес, Карлос Кастанеда, Дон Мигел Руис. Анализират се поспециално тези възгледи, които говорят за яснотата на намерението, пътят на война и възприемането на света и на човека в едно с космоса. Това е една от основните идеи, които намират отражение и в създадения от Цветанка Гергинова – *Принцип „Еспирал“*.

Във **втора глава - РАЗНОВИДНОСТИ НА МОДЕРНИЯ ТАНЦ** - се спирам върху основни техники, свързани с представата за модерен танц, разделяйки ги в 5 части.

В **първа** разглеждам детайлно *Немския експресивен танц (НЕТ)* и турбулентната епоха на неговото създаване в търсенията на Рудолф фон Лабан, Курт Йос, Зигурд Леедер, Грет Палука, Патрисио Бунстер, Сузана Борхерс. *НЕТ* е възприеман като тотална опозиция на изчистената приказна сюжетност на балета, с неговите стройни, академични линии. *НЕТ* се стреми към максимално „сгъстена“ емоционална изразност, засягаща теми от ежедневиия живот, войната, разрушенията. Именно това е и основната опорна точка -емоциите в най-чистата (дори първична) форма.

Втора част е посветена на работата и танцовия език на американката Марта Греъм, тъй като създадената от нея *Техника „Марта Греъм“ (ТМГ)* има пряко отношение към *Принципа „Еспирал“* на Цветанка Гергинова.

Техниката „Марта Греъм“ (ТМГ) предлага систематичност и подреденост в екзерсис, който Марта Греъм разработва в продължение на десетилетия. Макар да заимства частично структурата и последователност от движенията на *Класическия екзерсис*, *ТМГ* силно се отличава като мотивация на движението.

Основното в *ТМГ* е **правилното овладяване на дишането**. Във връзка с дишането са и два от основните принципи в *ТМГ* - принципите на **Contraction и Release** (ще ги наричаме по нататък **Контрект и Релийс**), които са органично вплетени и са не просто неделима част, но и първоизточникът на движението - но движение, свързано с дишането. Упражненията са групирани в няколко секции:

- **Floor work - Работа на пода**

- Работи се по няколко позиции в седеж на пода – Позиция с долепени стъпала, Първа, Втора и Четвърта позиции. По тях се изпълняват упражнения включващи през цялото време принципа за контрект/ релийс, баунс и спирала.

- **Standing Center Work – Езкерсис на среда**
 - Упражненията, изпълнявани в изправено положение на среда в немалка част са заимствани от екзерсиса в класическия танц. Разбира се те са пречупени през призмата на ТМГ и нейните последователи.
- **Barre Work – Станка**
 - съдържа екстензивно разтягане, plie, tendu (brushes) и други упражнения изпълнявани на екзерсис на център.
- **Придвижване на среда по повърхността на пода¹**
 - Има различни видове ходове и техните вариации, както и множество завъртания в комбинация с тях. Запазва се в немалка част принципа за Контрект/ Релийс като се включва активно като част от упражненията.
- **Придвижване по пода в диагонал**
 - В тази секция преобладават малки и големи скокове (allegro), следвайки прогресията на класа.

Системата от движения е много тясно свързана със самия репертоар на трупата на Марта Греъм и според нуждите на самите хореографии, техниката бива обогатявана и доразвивана.

В **Трета част** място намира и творчеството на Лусинда Чайлдс и неординарния ѝ подход към структурирането на хореографията, която тя разглежда като математически модел, следвайки определени алгоритми и изчисления. Похватите ѝ са много различни от тези на Марта Греъм, но това е и друг етап от развитието на американския модерен и пост-модерен танц. Привидната непредсказуемост в използването на пространството и визуализации, прожектирани върху танцборите могат да доведат изпълнителя до хипнотично усещане, а това по същността си е много близко до усещането, описано в ритуалите от първи раздел.

Четвъртата част е посветена на *Джаз танца*. Анализира се неговото възникване - като интересна амалгама от африканските танци, класическия балет (в неговата структура и екзерсис), модерните танцови техники, индийския класически танц, степ-танца и др. Коментират се различни разклонения и под-стилове - на Джак Коул; Боб Фос; Юджийн Луис Факуито (Луиджи); фристайл-джаза на Мат Матокс. Обсъждат се основните фигури, които допринасят за развитието му, както и акцентите в *Джаз-техниката* и кои елементи от екзерсиса биват прилагани в *Принципа „Еспирал“*.

¹ Част от движенията могат да бъдат видяни на - <https://youtu.be/FuCbs25LGh0?t=507s> – от 8:26 мин.

В **пета част** се прави връзката с други методологии за лечебна и физико-възпитателна цел или с цел подобряване на танцовите умения. Основополагащи са експериментите на:

Фридрих Лудвиг Ян и организираниите от него гимнастически дружества – „*Turnverein*“, които той създава още около епохата на Просвещението с цел консолидиране на обществото на Кралство Прусия в борбата му с Франция;

Рудолф фон Лабан и неговите многобройни монографии, свързани с изпълнението на движенията чрез минимални усилия, както и със записа на танца;

Джоузеф Пилатес - създател на едноименния метод „*Пилатес*“. Той изследва биомеханичните принципи изхождайки от неговия път като гимнастик и бодибилдър. Вдъхновен от древногръцкия идеал за божественото и атлетичните форми, Джоузеф Пилатес сам разработва метод, който се практикува широко по целия свят и носи неговото име – Пилатес;

Фрей Фауст и системата му наречена „*Axis Syllabus*“. Системата, разработена от него, продължава традициите и научно-изследователския подход, който и Лабан, и Пилатес изследват, но в новата епоха и в контекста на новите течения в танцовото изкуство. Според Фауст, методът му може да се дефинира като „*граматика на физико-динамичните принципи*“² Този метод за тренировка се състои от база данни, както от клинични изследвания, така и от емпирично натрупано знание и посредством символни означения и описания на човешкото тяло в движение.

Трета глава - ПРИНЦИПЪТ „ЕСПИРАЛ“ – ОТКРИТИЯ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ - съдържа основни положения на *Принципа „Еспирал“* и взаимодействията му с танцови техники, философски идеи и принципи на биомеханиката.

В **първа част** коментирам тези танцови стилове, бойни техники и философски учения, които Цветанка Гергинова разработва и обединява в стройна и компактна структура *екзерсис*, наречен от нея *Принцип „Еспирал“*. Той включва конкретни части от екзерсисите на *Джаз техниката* и *Техника „Марта Греъм“ (ТМГ)*, но е потърсена и въведена немалка част от философията на Лабан за танца, както и философията, свързана с „пътя на война“.

По същността си българската методика наречена *Принцип „Еспирал“* е обучителна – фокусът е върху контролираното дишане,

² Faust 2011: 28

постановката на тялото; здравословната и осъзната работа с него и освобождаването на креативния потенциал на твореца.

Принципът „Еспирал“ обединява в себе си:

- Движенчески тренинг на тяло и дух;
- Система от упражнения с ясна последователност и цел;
- Танцов екзерсис;
- Философията за „пътя на война“ / „пътя на знанието“ според мъдростта на древните толтеки;
- Създаване на авторска методика на преподаване, подходяща както за деца така и за по-възрастни танцьори без значение от нивото им на подготовка;

Във **втората част** разглеждам обстойно самата методика на *Принципа „Еспирал“* (Контролирам, Владея, Творя) - нейните фундаменти, философската ѝ концепция и как е структуриран практическит екзерсис в Четири порти. Предлагам и единна система, която по много ясен начин да може да подреди и използва знанието за движението и танца чрез *Принципа „Еспирал“*, както и методика на обучение по *Принципа „Еспирал“* и приложението на *Принципа „Еспирал“* при създаване на нови хореографии.

Екзерсисът на Цветанка Гергинова се състои от **четири порти**³. Всяка от четирите порти развива различни качества и умения у танцьора и може да се практикува и поотделно.

Първа и Втора порта (**Контролирам**) обединяват в себе си идеята за контрол върху собственото тяло. Те целят **овладяването на биомеханичния апарат** на танцьора - неговото тяло. Нивото, на което се прави, е насочено **навътре** - към усещането и изграждането на навици, мускулна и телесна памет. По своята същност тези две порти са съставени от **комплекс упражнения за:**

- развиване на контролирано диафрагмено дишане;
- изграждане на качества;
- сила;
- гъвкавост и еластичност на мускулите и сухожилията;
- разработване на ставите;
- танцов екзерсис – среда, станка.

Третата и четвъртата порти са надграждащи и в тях се преминава към **овладяване на пространството**.

Третата порта е наречена „**Владея**“. В нея подготовката в първите две порти дава широката основа за:

- танцов екзерсис с всички нива – диагонали;

³ Систематизирани са от самата Цветанка Гергинова.

- разгръщане на движението в танцов аспект и прилагането му в контекста на съвременния танц;
- развиване на пространствено и ансамблово разбиране за танца.

В четвъртата порта – **Творя** – вече има натрупване на знания за движението на тялото и биомеханиката – налични са Контрола и Владеенето.

Важен акцент е, че всички движения са подчинени на **дишането** (както и при *Техниката „Марта Греъм“*). Всяка една порта се явява една стъпка по-нагоре от предходната. Тази подредба разделя материята така, че да подготви тялото за по-големите натоварвания, които предстоят във всяко от следващите нива. ***В основата на целия екзерсис е работата с въздуха и контролираното дишане. Използването на диафрагмата е от фундаментално значение.***

Принципа „Еспирал“ (Контролирам, Владеея, Творя) стъпва и върху:

- Четирите Елемента – въздух, вода, огън, земя;
- Експериментална работа;
- Създаване на хореография.

С идеята за четирите елемента се повлиява върху динамиката на хореографския текст, върху пластичността на самите движения, темпото на изпълнение и тяхната дълбочина. Когато са свързани с елементите, задаваните задачи провокират въображението на танцьора.

Заклучението предлага обобщения и съпоставки.

На базата на прегледаната литература, източници по темата и практическите ми знания като следствие на многогодишната ми обучителна практика, съм убеден, че *Принципът „Еспирал“*, създаден от българския педагог и хореограф Цветанка Гергинова, не отстъпва нито като идейна основа и обосновка, нито като танцов фундамент на световните танцови достижения. Той синтезира достижения на предците - гимнастика, философия, медитация и танц, но предлага и своя методика и философия в една много изчистена педагогическа конструкция, която със своята универсалност и обхват на приложение надхвърля мащабите на България.

Проучвайки ритуални танци от различни континенти, които са обединени от общия свещенодействен елемент, както и духовни практики, свързани с паганическите ритуали от древността, а също и Паневритмията на Петър Дънов, се откриват известни сходства по отношение на трансценденталния им характер, подкрепени и от творчеството на съвременни езотерични автори – Теун Марес, Карлос Кастанеда, Мигел Руис, които описват древно учение за „пътя на война“, идващо от мезоамериканската толтекска култура.

Осъзнаването на танца като *свещенодействие* и част от божественото датира от древността, но е в основата и на *Принципа „Еспирал“*. Дефинирайки го не просто като танцов стил или техника, а като **движенческо/танцова и военска система на обучение**, той е **начин на действие**, който е приложим при различни обстоятелства – включително и като танцови техники.

Разбирането за движението и танца като мултидисциплинарно поле и основа за изграждането на научен подход преминава през различни етапи и формира различни възгледи. Фридрих Лудвиг Ян създава гимнастическите дружества подбуден от патриотични цели с цел консолидиране на нацията в битката ѝ срещу врага. Достигането до тази крайност показва силата, която култът към здравото тяло може да притежава, но също така и как, когато това се прави организирано, може да акумулира огромна възпитателна и съзидателна сила за поколения напред. Рудолф фон Лабан поставя танца в полето на науката, прилагайки научни подходи в неговото систематизиране и рационализиране по отношение не само на сценичните му проявления и танцов запис, но също и като средство за осмисляне на движението, танца и ритмиката, обвързвайки ги с гимнастиката и музиката. В духа на този наратив, Джоузеф Пилатес разработва цяла система за развиване на качествата на тялото и подобряването на общото здравословно състояние. Въпреки че все още не се признава единодушно от научната общност, неговия метод се използва по целия свят и се е утвърдил като модел за рехабилитация и възстановяване след претърпени травми. Фрей Фауст създава своя система за анализ и тренинг на тялото, включвайки и предложения от съвременната наука - неврология, биомеханика, функционалната анатомия.

В методиката на *Принципа „Еспирал“* се срещат идеи от американския и немския модерен танц, както като танцова лексика и екзерсис, така и по отношение на пространственото мислене и хореографската композиция. Цветанка Гергинова взима работата по спирала като отправна точка от *Техниката „Марта Греъм“* и я доразвива в свои принципи на работа като осмисляне и доусъвършенстване на усещанията и измеренията, в които спиралата се проектира – както в самото тяло, така и извън него.

Именно затова бе особено важно да се проследи нишката на знанието и причинно-следствената връзка. Това е процес изискващ време и говорейки за знание, е необходимо да се отдаде нужната признателност на първопроходците, защото тяхното дело е това, което подтиква следващите поколения да създават, надграждайки вече изграденото.

Ще се опитам в синтезиран вид да представя кои от търсенията на предшествениците намират отражение в *Принципа „Еспирал“* на Цветанка Гергинова.

От Рудолф фон Лабан:

Яснотата при обясненията за биомеханиката, пространственият аспект на движението, изведен като определение от Рудолф фон Лабан и понятието „Кинесфера“ силно повлияват и върху *Принципа „Еспирал“*. Начинът, по който Лабан обяснява движението на тялото с изразните средства и визуализации от геометрията повлиява на авторската методика на Цветанка Гергинова.⁴

Така, както Лабан представя неговата Кинесфера, като потенциален източник на неограничено и свободно движение, така и *Принципът „Еспирал“* се явява метод на работа, предназначен да разшири светоусещането, да провокира въображението и емоционалния свят на този, който го практикува и се обучава в изкуството на „**Контролирам, Владея, Творя**“.

От своя страна Цветанка Гергинова поставя кинесферата в контекста на енергийната сфера - „яйце“, както българката я описва. Движенията са ориентирани не само в измеренията на „яйцето“ и енергийното му поле, а и в тези отвъд него. Това е специфично усещане, което контролираното дишане придава като качество на движението. Всичко описано от Лабан по отношение на икосаедъра се прилага и в принципа „Еспирал“. Също както пространствените аспекти на танца и неговите измерения.

От Грет Палука:

Това което Цветанка Гергинова научава от нея е индиректно, защото Сузана Борхерс се е обучавала при самата Грет Палука и познава отлично принципите на импровизацията, които преподава и на Цветанка Гергинова. Те се изразяват най-вече в свободата на мислене и многото възможности за експеримент в областта на движението и танца.

От Патрисио Бунстер / Сузана Борхерс

Вече бе казано, че Патрисио Бунстер развива своите преподавателски и хореографски методи на базата, създадена от Рудолф фон Лабан и доразвита от Курт Йос и Зигурд Леедер. Съответно може да се твърди, че съществуват известни разлики в техните подходи, но те не са на фундаментално ниво.

В основата на методиката си, Цветанка Гергинова развива духа на немския експресионизъм и неговото търсене на свобода на мисълта. Т.нар. „*мобилна техника*“, по думите на Сузана Борхерс, която така

⁴ Макар и индиректно през нейния учител Сузана Борхерс.

описва метода на Патрисио Бунстер. В частта с упражненията от екзерсиса, елементите, които Цветанка Гергинова взема от работата си със Сузана Борхерс се откриват във Втора Порта.

В основата си тези упражнения развиват много силно усещане за солиден блок в корпуса и умелото разпределяне на центъра на тежестта. Цялостната перцепция за движението на тазовата кост (като най-тежка такава в тялото) допринася за едно изключително чувство за контрол върху тялото и придвижването му с лекота в пространството.

Може ясно да се проследи явната традиция в метода на работа и преподаване между Лабан, Йос/ Леедер, Борхерс и някои от техните наследници в Палука шуле днес. Въпреки че в случая не става дума за някаква ясно разписана кодификация на движенията, а за самия стил на преподаване, за това как учителят се свързва с учениците и как прави личния контакт с тях.

От Гимнастиката, Пилатес и Axis Syllabus:

Гимнастическото обучение всъщност заляга много сериозно в работата на Рудолф фон Лабан, като основа за физическа подготовка и обучение от ранна възраст, но той го свързва с музиката и танца. Това е разликата между Лабан и метода на Джоузеф Пилатес. При него физическото възпитание цели изграждане и себеусъвършенстване на индивида – следването на идеала за здрав дух в здраво тяло. Подобна идея има и в *принципа „Еспирал“*.

Методът на Фрей Фауст - *Axis Syllabus* няма пряко отношение към начина, по който е разработен *Принципът „Еспирал“*. От него не са заимствани идеи, но бе описан за целта на дисертацията, за да се проследи основната идея за изследването на човешкото тяло и неговото движение.

От Йога:

Между *Йога* и *Принципа „Еспирал“* също се намират допирателни точки, които засягат работата с дишането и елементите вода, огън, въздух, земя, но пътят към достигането на тези елементи се различава от този в йога. Прилика между йога и *Принципа „Еспирал“* е че и двете стъпват върху изискванията да не се дава преимущество нито на духовното, нито на материалното, необходимо е те да се поддържат в отношение на баланс помежду си. Застъпва се тезата, че давайки предимство например на духа пред тялото, ние игнорираме физическото измерение, в което пребиваваме тук и сега. В методиката на Цветанка Гергинова обаче се набляга много на физическата работа, тъй като танцът е сфера, която изисква много сериозно развитие на физическите качества. Само при такава подготовка, прилагането им в динамична танцова среда ще бъде ефективно.

От Техниката „Марта Греъм“ (ТМГ):

Корените на контролираното дишане откриваме още в йога, а Марта Греъм е тази, която „превежда“ идеята за целите на танца. Знанието за ТМГ е предадено на Цветанка Гергинова от нейния учител Маргарита Градечлиева, която изучава ТМГ при солистката на Martha Graham Dance Company – Мери Хинксън⁵. Цветанка Гергинова взема идейната

основа за контролираното дишане и принципа контрект/релийс, разработен от Марта Греъм, но добавя и части от системата на Кастанеда – Тенсегрити. Българката свързва философията на методиката си с „пътя на война“, а не с йога учението. Техниката на дишане в Принципа „Еспирал“ е различна от тази в ТМГ.⁶ В Принципа „Еспирал“, Гергинова използва дишането при контрект/релийс само в определени части от екзерсиса ѝ – преди всичко при упражненията на пода и екзерсиса на среда и диагонали.

Цветанка Гергинова използва два вида контролирано дишане – първото е дълбокото диафрагмено дишане, което не използва характерните за ТМГ – контрект/релийс техника, при която активно участва пелвиса и гръбнакът, който се извива при издишване и се изправя при вдишване. В по-голямата част на Първа порта се използва диафрагменото дишане при упражненията в „динамична статика“ и „статика-динамика“. В частта обаче, когато се изпълняват упражнения на пода по четирите позиции, там активно се прилага именно контрект/релийс техниката с всички условности произтичащи от стила на Марта Греъм. Позициите на краката на пода са другата заемка от ТМГ, която Цветанка Гергинова интегрира в своя методически подход.

Марта Греъм използва термина *спирала* много активно в техниката си, обяснявайки специфичния начин, по който тялото се засуква (twist) от кръста нагоре, докато вдишва или издишва. В принципа „Еспирал“, спиралата се извежда до ново ниво на усещане. Тя е поставена както в контекста на това специфично усукване и изтегляне в торса, така и прилагайки го успешно при цялостната постановка на тялото – спиралата се усеща както в краката, така и в ръцете и тя се проектира в пространството отвъд физическите лимитации на тялото. Самото търсене за спиралата всъщност е инспирирано от ТМГ, като Цветанка Гергинова включва всички характерни усуквания, twist-ове и други форми на това движение в екзерсиса. Разработването на спиралата започва още от Първа порта.

От Джаз-техниката:

Принципът „Еспирал“ заема като една от основните концепции за

⁵ През 1983г. Цветанка Гергинова също се обучава в класовете на Мери Хинксън в Кьолн, Германия.

⁶ Тя е подробно описана в Глава 3.

разработването на джаз-екзерсиса – тази *за изоляциите в Джаз танца*. Това е особено силно изразено в упражненията от Първа порта. Всички упражнения, тръгвайки от глава към стъпала и отнасящи се до движения на отделна част от тялото, докато останалата част остава статична – са все заемки от джаз-техниката. Другият фундамент са характерните кръгови движения в ставите и развиването на тяхната амплитуда. Такива биват всички изоляции на главата, раменете, гръдния кош, пелвиса, колената.

Също така се заимстват и типични упражнения за координация, които се откриват и в екзерсиса на Мат Матокс. При тях изоляцията е усложнена, като глава, ръце, таз и крака, правят независими едно от друго движения, но изпълнявайки ги едновременно.

От „Пътят на война“:

Принципът „Еспирал“ ползва достиженията на движенческите техники, но комбинирайки ги с философията за „пътя на война“ - пътя на знанието според древната толтекска традиция, предадена от авторите Теун Марес, Карлос Кастанеда и Мигел Руис.

Идеята за магически движения, медитация и събиране на лична сила се инспирира до голяма степен и от *системата Тенсеерити* и принципа, че всяко едно движение е създадено с намерение и се изпълнява с конкретна цел. Когато се вдишва и издишва в синхрон с конкретното движение, това води до осъзнаването какво се случва с тялото. Концентрирането на вниманието върху определена част от тялото, се интерпретира именно посредством призива „контролирам“ в *Принципа „Еспирал“* - това се извършва особено в Първа порта в състояние на „динамична статика“.

Цветанка Гергинова извежда на преден план връзката **танцъор – войн**, която всъщност прави неразривна връзката между танц и философия. Идеята за това да се изправиш лице в лице със себе си, по пътя на израстването като осъзната личност се препокрива с представата за всеобхватната и подвижна мисъл, от която има нужда артистът. Идеята, че ежедневно търсецият знание води битка и преодолява себе си, изгражда светогледа на практикуващ и осъзнаващ тежестта на своите действия и решения човек.

Активната *работа с въображението* извежда метода на Цветанка Гергинова в друга категория – нито само танцова, нито само научна, но определено свързана с духовните учения. Това е така, защото комбинирайки ги по един умерен начин се търси балансът, който да доведе практикуващия до нови хоризонти на познание и умение.

„В момента, в който, чиракът открие своята сила, той спира да бъде такъв, а се превръща в господар и е достоен да бъде наречен

войн. Вече не е просто обикновен човек оставен на милостта на заобикалящия го свят, войнът пристъпва напред с лекота и целия авторитет и сила на лидер. Неговите наставления биват инстинктивно разпознавани и изпълнявани. Неговата жизненост поражда в хората около него чувството на надежда и вълнение, докато дръзките му ходове насърчават вдъхновение и уважение у тях, което бързо създава от неговата дума закон. В този момент силата на война, е толкова голяма, че му позволява да направи каквото сметне за подобаващо, но също така в този момент той се изправя лице в лице с предизвикателствата на третия естествен враг – силата.⁷

Ученето за контрол над емоциите е сред най-силните черти в Принципа „Еспирал“. Научавайки се да сепарираме частите на тялото една от друга, разбираме че това правило може спокойно да бъде прилагано и по отношение на различни житейски ситуации и това е една от скритите сили на *Пътят на война*. Поставя се разделителна линия между емоция и чувство. Първото се определя като импулс и първосигналност, нещо неподлежащо на нашия контрол. Емоцията може да бъде деструктивна спрямо нещата които правим, ако не се научим да я направляваме като я превърнем в чувство, което е важното за един артист. Както неведнъж казва Цветанка Гергинова - „емоцията убива всяка една техника“.

Философската основа на принципа „Еспирал“ е връзката между тяло и дух. В Принципа „Еспирал“ е заложен балансът между физическо и духовно, защото **„не е възможно да живеем във физически свят без първо да положим грижа за собственото си тяло, което в никакъв случай не значи да игнорираме духовната ни същност, но не трябва никога от тях да надделява и да се отива в крайност.“**⁸ Всяка една крайност е проява на емоционалност. Разглеждайки го по този начин, Принципът „Еспирал“ притежава много от елементите, които съставляват изкуството на дипломатията, където балансът трябва да бъде водещото правило във воденето на преговори.

Елементите, които Цветанка Гергинова извежда като основни са **контролираното дишане, усещането за спирала и динамичната статика / статика-динамика, философията за пътя на знанието/война. Като всичко е свързано с дишането – то провокира всяко едно действие или движение.**

⁷ Cry of the Eagle The Toltec Teachings Volume 2 (1997): 88-89

⁸ Казва Цветанка Гергинова

Цветанка Гергинова осмисля и комбинира по свой начин тези открития като въвежда нов термин в методиката си – **динамична статика**, като той е съставна част от **статика-динамика**.⁹ В „динамичната статика“ **елементите на противоположни теглещи се вътрешни потоци на енергия, контролирано дишане и спирала действат единно и синергично**. По този начин те създават усещане, което не присъства в обясненията за другите танцови техники.

Сред фундаментите на българската методика е **работата с намерение и изместване на вниманието**. Осъзнатото отклоняването на вниманието.

Водещото място на философията и развитието на духовното у твореца, извеждането на биомеханични принципи и разделянето на екзерсиса на четири порти, дефинирането на четирите елемента (въздух, земя, огън, вода) в контекста на преподаване на *Принципа „Еспирал“* го прави съвременна танцова методика на обучение.

Четирите порти представляват движенческа азбука, която може да се преподава както на деца, така и на възрастни. Яснотата, с която се работи и обясненията в нея имат много стимулиращ ефект върху обучаваните, без значение от техния движенчески опит. Всяко движение е осъзнато и подплатено със смисъл, който е отвъд единствено външното проявление, това е двигателя, който задвижва отвътре цялата система наречена човешко тяло и се превръща в команден пункт, от който ние можем да управляваме осъзнато процесите, които зависят от нас самите.

Четирите порти описват много подробно всяка една стъпка по пътя към Контрола, Владеенето и Творенето. Това е особено полезно при работата с малки деца, провокирайки тяхното любопитство и не само. Както впоследствие се разбира при направеното от мен проучване в Германия, учителят на Цветанка Гергинова – Сузана Борхерс сама разработва методология за обучение на деца, много сходна с разбирането за това какъв да бъде подхода спрямо децата.

Синергичността на *Принципа „Еспирал“* обуславя и неговото широко приложение по отношение на обучението и творческия процес. *Принципът „Еспирал“* все повече печели популярност и е все по-актуален като танцова методика при обучението за танцьори и не само. Работи както с активни професионални танцьори, хореографи и преподаватели от различни стилове (Класически танц, Съвременен танц, Уличен танц), така и с деца и подрастващи, професионални спортисти в спортове като спортна гимнастика, кик-бокс, фигурно

⁹ Описани са подробно в Глава 3

пързаляне. Не на последно място се явява работата и с хора, които не танцуват. Работата и развиването на първата и втората порта от екзерсиса на *Принципа „Еспирал“* всъщност показват отлични резултати в положителната промяна и развитието на обучаваните. Това е един период от близо 40 годишна работа и систематизиране на знанието в последните повече от 20 години, които водят до формулировката на *Принципа „Еспирал“*.

Методът има последователи в България и в чужбина. Сред част от учениците и последователите на Цветанка Гергинова са – Михаел Гергинов, Явор Манчев, Захари Нанков, Анита Асенова, Ралица Чепишева, Цветина Матова, Ивета Георгиева, Стефани Ханджийски и др. танцьори, хореографи и преподаватели в частни школи, университети и на свободна практика, които творят в различни танцови и не само стилове.

От 2020г, *Принципът „Еспирал“* е успешно интегриран в учебната програма на студентите от специалност „Съвременна хореография“ в ЮЗУ „Неофит Рилски“, с преподавател Захари Нанков.

Кратка професионална биография на Захари Нанков

Захари Нанков е роден на 14.02.1990г. в София. Завършва хуманитарен профил със засилено изучаване на История, Философия и БЕЛ в 22 СОУ „Георги Раковски“, София. Дипломира се в Нов Български Университет (2015) като бакалавър по програма „Гражданска и корпоративна сигурност“, специалност „Защита на обществения ред“; и втора “Minor” специалност в програма „Археология-Праистория“. От 2017г. е магистър - отличник на випуска в магистърската програма „Балетна режисура“ в Академия за Музикално, Танцово и Изобразително Изкуство (АМТИИ). От 2020г. е редовен докторант към катедра „Хореография“ в ЮЗУ „Неофит Рилски“, където е и хоноруван преподавател по дисциплините – „Методика на преподаване на модерния танц“; „Композиция на модерния танц“; „Сценична практика“; „Модерни танцови стилове“ и „Хип Хоп танц“. През 2022г. специализира в Palucca University of Dance (Palucca Hochschule für Tanz) в Дрезден, Германия, като част от изследователската му работа по дисертационния му труд.

От 2008г. Захари Нанков се обучава в **Студио за модерен танц „G”** под менторството на Цветанка Гергинова, при която изучава *Принципа „Еспирал“*.

Захари Нанков се развива в сферата на Класическия, Модерния, Джаз, Степ и Уличните танци. Той е Creative Director на Студио „Nuphers“, което създава през 2008г. Работи както за изграждането на млади танцьори, така също и в популярни ТВ формати, с редица известни музикални изпълнители като техен хореограф или танцьор. През 2014г. е награден с 3-та награда на XVI Национална среща на младите балетни изпълнители „Анастас Петров“, гр. Добрич.

От началото на 2022г, Захари Нанков е назначен за артист-балетист в трупата на Държавния музикален и балетен център „Стефан Македонски“.

Обект на научния му интерес са *Принципът „Еспирал“*, *Техниката „Марта Греъм“*, *Немският експресивен танц*, уличните танцови стилове, модерния танц. Публикува статии в реномираните издания на Института за изследване на изкуствата към БАН – Personalia, Изкуство и контекст, Изкуство и общество; както и в сборник от международната научна конференция на АМТИИ „Асен Диамандиев“.

ПУБЛИКАЦИИ

По темата на дисертацията

1. Нанков (2021): Нанков, Захари. Танцът по спирала и принципът Еспирал в България. - Изкуствоведски четения, Персоналия. Тематичен рецензиран годишник за изкуствознание в два тома 2021. Институт за изследване на изкуствата, БАН, София, с. 683-690.
2. Нанков (2021): Нанков, Захари. Методика и философия на принципа "Еспирал". - Изкуство и контекст. Сборник с доклади от VII младежка научна конференция, 3-4 юни, 2021. Институт за изследване на изкуствата, БАН, София, с. 349-358.
3. Нанков (2021): Нанков, Захари. Политически аспекти в танцови взаимодействия по спиралата Чили-Германия-България". - Сборник доклади на III Международна научна конференция „Наука, образование и иновации в областта на изкуството“, том 2. АМТИИ „Проф. Асен Диамандиев“, Пловдив, с. 146-154.
4. Нанков (2022): Нанков, Захари. Танцът в кръг като свещенодействие и като сценичен танц. - Изкуство и общество. Изкуствоведски четения. Тематичен рецензиран годишник за изкуствознание в два тома 2022. Том II. - Ново изкуство. Институт за изследване на изкуствата, БАН, София, с. 461-467.

ДОКЛАДИ

1. Нанков (2021): Нанков, Захари. Танцът по спирала и принципът Еспирал в България. - Персоналия, Изкуствоведски четения, 2021. Институт за изследване на изкуствата, БАН, София
2. Нанков (2021): Нанков, Захари. Методика и философия на принципа "Еспирал". - Изкуство и контекст. Сборник с доклади от VII младежка научна конференция, 3-4 Юни, 2021. Институт за изследване на изкуствата, БАН, София
3. Нанков (2021): Нанков, Захари. Политически аспекти в танцови взаимодействия по спиралата Чили-Германия-България. - Сборник доклади на III Международна научна конференция „Наука, образование и иновации в областта на изкуството“, том 2. АМТИИ „Проф. Асен Диамандиев“, Пловдив
4. Нанков (2022): Нанков, Захари. Танцът в кръг като свещенодействие и като сценичен танц. - Изкуство и общество. Изкуствоведски четения - 2022. II. - Ново изкуство. Институт за изследване на изкуствата, БАН, София
5. Нанков (2022): Нанков, Захари. Техниката на Марта Гръм. Историческо развитие и фундаменти. - Култура, медии, културен туризъм, Студентска и докторантска научна сесия, ЮЗУ “Неофит Рилски”, Благоевград (САМО Е ЧЕТЕН, НЕ Е ПУБЛИКУВАН)

СПРАВКА ЗА ПРИНОСНИТЕ МОМЕНТИ В ДИСЕРТАЦИЯТА

1. За пръв път се представя в научен контекст съвременната българска методика за танцово обучение - *Принцип „Еспирал“*, създадена от Цветанка Гергинова.
2. Изведени са предимствата на *Принципа „Еспирал“* при обучението на танцьори или любители, без значение от нивото им на подготовка, с цел постигане на относително бързи резултати в обучението им.
3. Предложена е и методика на обучение, състояща се от четири нива (Четири порти)
4. Във връзка с анализирания в дисертацията *Принцип „Еспирал“*, се съпоставят модерни педагогически практики от *немския експресивен танц* (с представители Рудолф фон Лабан, Курт Йос, Зигурд Леедер, Грет Палука, Патрисио Бунстер, Сузана Борхерс), *американския модерен танц* (с представители Марта Греъм и Лусинда Чайлдс) и *джаз-танца* (на Джек Коул, Мат Матокс, Боб Фос, Юджийн Луис Факуито). Подобни съпоставки се правят за първи път.
5. Проследено е мигриращото танцово знание по оста Германия-Чили-България и как това се отразява върху развитието на авторската методика на обучение - *Принципа „Еспирал“*. До момента темата не е била обект на научен интерес.
6. Във връзка с основни опори в *Принципа „Еспирал“* са изведени съпоставки с танците в кръг и по спирала от древността и съвременните им приложения, което също се прави за първи път.
7. *Принципът „Еспирал“* на Цветанка Гергинова се съпоставя и със системите на Джоузеф Пилатес и Фрей Фауст, целящо развиване на качествата на тялото и подобряването на общото здравословно състояние.
8. Потърсени са взаимодействия между танц и философия, в контекста на литературата на Карлос Кастанеда, Теун Марес и Мигел Руис и толтекското учение за „пътят на война“ /„пътят на знанието“/.
9. Изведен е движенчески и философски кодекс, отразяващ симбиозата между движението на тялото и на ума. Именно този кодекс е залегнал във фундамента на *Принципа „Еспирал“* на Цветанка Гергинова, призван да възпитава тялото, ума и духа на практикуващия.



SOUTH-WEST UNIVERSITY "NEOFIT RILSKI"

FACULTY OF ARTS

DEPARTMENT OF "CHOREOGRAPHY"

ZAHARI VALERIEV NANKOV

The Espiral Principle

**Interplay with other dance techniques.
Approaches in teaching and creative processes**

Abstract of dissertation work for the completion of a doctorate

Supervisor: Prof. Dr. Anelia Yaneva

Blagoevgrad

2023

Contents

This dissertation work has been reviewed by the Choreography Department of the South-West University “Neofit Rilski” and it has been decided on a date for its defence – 29th September 2023.

The total number of pages is 213, 209 of which are taken by the main text.

The bibliography includes 183 resources – 50 books (25 in the Latin alphabet and 25 in the Cyrillic), 22 articles, 92 online sources, and 19 video links.

Scientific panel:

- Prof. Nikolay Tsvetkov (internal)
- Prof. Ph. D. Ivanka Vlaeva (internal)
- Prof. Dr. Daniela Djeneva – Academy of Music, Dance and Fine Arts (external)
- Prof. Dr. Yoanna Spasova Dikova – Institute Of Art Studies - (external)
- Prof. Ph. D. Ventsislav Dimov – Sofia University (external)

Alternates:

- Assoc Prof. George Garov (internal)
- Assoc Prof. Dr. Stefka Venkova - Institute Of Art Studies - (external)

The defence will take place on 7th December 2023 at 1 pm in conference room 1571 A-Educational building 1 of the South-West University “Neofit Rilski”, Blagoevgrad, at the meeting of the scientific panel, appointed by order №1579 on 25.09.2023 by the Chancellor of the South-West University “Neofit Rilski”.

The materials of this dissertation work are available in the library of the South-West University “Neofit Rilski”, Blagoevgrad.

The Espiral Principle. Interplay with other dance techniques. Approaches in teaching and creative processes

Introduction	4
<i>Chapter 1. PREDECESSORS OF MODERN DANCE</i>	13
1. Dance in a circle and in a spiral- as worship and stage performance	14
1.1. Central American ritual circle dances	15
1.2. Asia Minor Sufi Dance	17
1.3. Beinsa Douno's philosophy and his Paneurhythmy	21
2. Yoga – principles and consecutive influences	22
2.1. Origins	23
2.2. The seven chakras in yoga	24
2.3. On breathing	25
2.4. Contemporary <i>borrowings</i>	26
3. Mindset – the path and philosophy of the warrior/man of consciousness	27
3.1. The teachings of Don Juan in Carlos Castaneda's books	29
3.2. Toltec wisdom in literature after Castaneda	35
3.3. Theun Mares. Becoming aware of the choice to learn and to follow the path of knowledge	36
3.4. Don Miguel Ruiz and the Four Agreements	40
<i>Chapter 2. VARIATIONS OF MODERN DANCE</i>	47
1. German expressionist dance. Trends, history, migrations, contributors	47
1.1. <i>German expressionist dance</i> in the context of social crisis	47
1.2. Rudolf von Laban and his theories	48
1.3. Kurt Jooss	50
1.4. Sigurd Leeder	54
1.5. Gret Palucca	55
1.6. Educational system at Palucca University of Dance, Dresden	59
1.7. Patricio Bunster. Projections on the axis Germany-Chile	64
1.8. Patricio Bunster's technique	68
1.9. Susanna Borchers	74
2. American modern dance	81
2.1. <i>The Martha Graham Technique</i> (MGT)	81
2.2. The circular form as stage form in Martha Graham's work	82
2.3. Attempts for the creation of an individual dance language	83
2.4. Key concepts and foundations of MGT	88
2.5. Structure of the system of exercises in MGT	95
3. Lucinda Childs and her vision of choreography	108
4. Principles of jazz dance	113
4.1. Origins	114
4.2. South Indian dance genre known as <i>Bharata Natyam</i>	116
4.3. Jack Cole – the pioneer, who established what is commonly referred to as <i>jazz dance</i>	119
4.4. Jazz dance as a system of exercises. Matt Mattox's technique in Freestyle	122
4.5. Jazz dance as a type of show. Bob Fosse's style – <i>Less is more</i>	124
4.6. Jazz dance as therapy. Luigi's Jazz	126
5. Biomechanical principles, gymnastics, and dance – theories and philosophies	128
5.1. Gymnastics Associations	129

5.2. From movement to dance – Rudolf von Laban	131
5.3. Pilates and his <i>Contrology</i>	132
5.4. Frey Faust and his methodology - <i>Axis Syllabus</i>	134
Chapter 3. THE ESPIRAL PRINCIPLE – DISCOVERIES AND INTERPLAY	137
1. The Espiral Principle as a synthesis of preceding ideas and dance techniques	137
1.1. On the balance between the material and the spiritual world, i.e. energy, power, and biomechanical laws of the body intertwined in the <i>Espiral Principle</i>	139
1.2. The <i>Espiral Principle</i> . Ideological foundations and philosophy	141
2. Methodology and Philosophy of the <i>Espiral Principle</i>	142
2.1. Aims and Phases of <i>The Four Portals</i>	142
2.2. First Portal - <i>Control – in Dynamic statics/ Statics-dynamics/</i>	144
2.3. Second Portal - <i>Control – A system of dance exercises</i>	168
2.4. Third Portal - <i>Master</i>	175
2.5. Fourth Portal - <i>Create</i>	179
2.6. Introduction of the four elements	179
Conclusion	183
Bibliography	195
Short professional biography of Zahari Nankov	210
Publications on the subject matter of the dissertation	211
References	213

CONTENTS OF THE ABSTRACT OF THE DISSERTATION WORK

<i>Introduction</i>	5
<i>Chapter 1. PREDECESSORS OF MODERN DANCE</i>	6
<i>Chapter 2. VARIATIONS OF MODERN DANCE</i>	7
<i>Chapter3. THE ESPIRAL PRINCIPLE – DISCOVERIES AND INTERPLAY</i>	9
<i>Conclusion</i>	10
Short professional biography of Zahari Nankov	16
Publications on the subject matter of the dissertation	17
References	18

INTRODUCTION

The reason behind the research on this topic lies in my personal experience as a dancer who began his journey in the world of dance with street dance but later discovered classical and modern dance. *The Espiral Principle* gave me a better understanding of the body's principles of work, movement, space, and breathing, which have nothing to do with music, character, and the origins of dance.

The Espiral Principle, however, hasn't been researched, analyzed, or considered in scientific terms; it hasn't been presented to the scientific spheres, which discuss dance as a form of art in Bulgaria. Therefore, I chose precisely this topic, as I believe that the implementation and scientific approach to *The Espiral Principle* could contribute substantially to enriching the already existing body of knowledge on dance and movement and could help release the artistic potential of dancers and teachers, and choreographers.

This research aims to study the predecessors of modern dance and the philosophies and techniques related to spiral dance and to trace their implementation in *The Espiral Principle*. My objective is to present the main standpoints and philosophy of *The Espiral Principle* as a method of work; to look for comparisons with other modern and contemporary dance techniques and to trace how *The Espiral Principle* can be used as a teaching method and a principle for the formation of new choreographies.

The tasks I have assigned myself are strictly related to the abovementioned aim:

- To chronologically explore dance forms that precede modern dance;
- To make an introduction to the Toltec philosophy of the *Warrior's Path*, which is an integral part of *The Espiral Principle*;
- To analyze fundamental dance techniques connected to modern dance;
- To explore *The Espiral Principle* in Bulgaria as a symbiosis of modern dance principles, Toltec philosophy of the *Warrior's Path*, and biomechanics;
- To analyze and summarise the practical foundations of *The Espiral Principle*;
- To present the interplay between *The Espiral Principle* and other dance styles;
- To propose a teaching system based on *The Espiral Principle*, which would be valid and helpful for both students and professional dancers, as well as for children and non-professionals.

Sources of the study

During my three-year-long research, I had the opportunity to investigate substantial volumes of data. The resources included in the bibliography are of various nature – some are literary (books, student's books, dissertations), some are articles from magazines or online sources, and some are links to videos and personal interviews. I have used specialized literature on biomechanics and body anatomy, specialized literature on dance and movement, and quite a few philosophical books. I have also used a number of publications from various authors, who are also scientists, whose work is closely related to this dissertation. One of the most fruitful periods was during my one-month specialization in *Palucca Hochschule für Tanz* in Dresden, Germany. In

the course of my research, I had the opportunity to go through a large body of data, which constituted predominantly of old books, archives of videos and photographs, and a few interviews with the direct participants of the events which had taken place in the years subject to my scientific interest. The materials I have included in my research were found in:

- *Sächsische Landesbibliothek–Staats-und Universitätsbibliothek, SLUB* – Saxon State and University Library, Dresden;
- *Die Akademie der Künste, Berlin* – Academy of Arts, Berlin;
- *Universitätsbibliothek Leipzig (Bibliotheca Albertina)* - Leipzig University Library;
- Archive and library of *Palucca Hochschule für Tanz Dresden*.

The extensive archive and investigated sources allowed the research to expand significantly and to reveal fascinating interrelations, which exist along the axis Germany – Chile – Bulgaria. This brought to light much information on the origins of the methodology of *The Espiral Principle*, its common features with the *German expressionist dance*, the activation and developing processes it triggers in the people who have experienced it, and the way in which the Bulgarian methodology continues this tradition.

The text has two main reference points. The first one is the philosophy of dance and the *Warrior's path*, while the second one constitutes of practical exercises, which are more or less related to the given philosophy.

Namely, these two reference points have become the foundations of modern dance, although it also relies on Antiquity and the primordial connection with the Cosmos, as well as on Yoga and some martial arts techniques. But even the consecutive branches of modern dance are also of binary nature – they have a philosophical and a practical side, although the link between the two is not always an obvious one.

This dissertation aims to contribute in the following two spheres:

- **Scientific.** This will be the first analysis of *The Espiral Principle* and its interrelations with classical and modern dance and other dance techniques. It will be an enriching contribution to the scientific literature devoted to dance.
- **Practical.** The described methodology of teaching and choreography according to *The Espiral Principle*, which was developed by Tsvetanka Gerginova, has been enriched with my own suggestions.

The analysis and summary of the main aspects of *The Espiral Principle* will be a valuable tool for dancers, dance teachers, choreographers, and researchers of the science of dance.

Research Structure

This dissertation consists of **three main chapters, an introduction, and a conclusion.**

The **Introduction** presents the reasons behind the choice of topic, a literary review, and the aims and purpose of the research.

Chapter 1 PREDECESSORS OF MODERN DANCE discusses dance in circle and spiral in the context of their borrowings from some ancient civilizations in the experiments of the 20th century. It consists of 3 parts:

Part 1 presents the circular and spiral movement in the ritual practices of different cultures and ethnical groups. It traces the connections between movement and meditation, between person and community, and between dance and philosophy. The subject of analysis are traditional and ritual dances, which have influenced the

development of modern dance. The geometrical form of the circle, created by the bodies of the people dancing or as a result of their movement, is not the only thing they have in common. Subject of discussion is also the dance of the Sufi Whirling Dervishes in Asia Minor, Peter Deunov's Paneurhythmy, and the dances of local people in Central America. Answers to the following questions are sought: how are meditative states achieved through circular movement and the geometrical shape of the circle and what is their influence on contemporary dance styles and various movement models.

Part 2 analyses Yoga, as a doctrine, which works simultaneously on physical and mental level aiming to strengthen one's connection with oneself and the world. Yoga is an orderly and systematic code, which allows one to unlock the unexpected potential of body, mind, and soul while methodically following the path towards perfection.

Part 3 studies the philosophy of *the Warrior's path/ the path of knowledge* – ancient Toltec wisdom described in the books of Theun Mares, Carlos Castaneda, and Don Miguel Ruiz. Subject of analysis are those views, which discuss the clarity of purpose, the Warrior's path, and the perception of the world and man as being one with the cosmos. This is one of the key concepts which has impacted Tsvetanka Gerginova's *Espiral Principle*.

Chapter 2 VARIETIES OF MODERN DANCE discusses basic techniques, related to the notion of modern dance, described in 5 parts.

Part 1 presents a detailed description of German Expressionist Dance (GED) and the turbulent period of its creation led by Rudolf von Laban, Kurt Jooss, Sigurd Leeder, Gret Palucca, Patricio Bunster, and Susanna Borchers. GED was perceived as the complete opposite of the pure fairytale plotline of ballet, with its orderly academic lines. GED aims at a maximum *density* of emotional expression which reveals topics of everyday life, war, and destruction. Precisely this is its reference point – emotions in their purest (even primordial) form.

Part 2 is devoted to the work and dance vocabulary of Martha Graham, the author of *the Martha Graham Technique (MGT)*, which is directly related to *the Espiral Principle*, developed by Tsvetanka Gerginova.

The Martha Graham Technique (MGT) offers an orderly system of exercises, which Martha Graham develops over the course of decades. Although she is partially influenced by the structure and the sequence of moves in the Classical system of exercises, *MGT* differentiates itself through the motive underlying each movement.

The main concept in *MGT* is the **correct control of breathing**. It provides the foundation of two of the main principles in *MGT* – the principles of **Contraction and Release** (later referred to as **Contract and Release**), which are organically intertwined and are not only an inseparable part, but are the source of movement – movement connected to breathing. The exercises are grouped into several sections:

- **Floor work**
 - These exercises are done in several positions while sitting on the floor – Position with feet stuck together, First, Second, and Fourth positions. Exercises of contract/release, bounce, and spiral movement are performed in these positions.
- **Standing Work at Center**
 - The exercises performed in an upright position in the center are highly inspired by the Classical dance system of exercises. As might be expected, they are modified in accordance with the *MGT* and its followers.
- **Barre Work**

- Includes extensive stretching, plie, tendu (brushes), and other exercises performed at center during exercises
- **Moving towards the center on the surface of the floor¹**
 - There are different types of walk and their variations, as well as numerous turns in combination with them. The principle of Contract/Release is highly preserved as it is incorporated actively in these exercises.
- **Moving diagonally on the surface of the floor**
 - This section constitutes predominantly of low and high jumps (allegro), which follow the progression of the class.

The system of moves is closely related to the repertoire of Martha Graham's troupe and the technique is enriched and developed in accordance with the choreographies they perform.

Part 3 discusses the work of Lucinda Childs and her unordinary approach to choreography structure, which she views through the perspective of a mathematical model, which follows particular algorithms and calculations. Her methods are significantly different from Martha Graham's but this is yet another stage of the development of American modern and post-modern dance. The ostensible unpredictability of the use of space and visualizations projected on dancers have the potential to lead the performer in a state of a hypnotic feeling, which, by its nature, is close to the feeling described in the rituals discussed in the first section.

Part 4 is devoted to *Jazz Dance*. Its origins are analyzed as a fascinating amalgam of African dance, classical ballet (in its structure and exercises), modern dance techniques, Indian classical dance, step dance, and et.al. Different subbranches and substyles are commented on – Jack Cole; Bob Fosse; Eugene Louis Faccuito (Luigi); Matt Mattox's freestyle jazz. The main dance figures who contribute to its development are discussed, as well as the highlights of the *Jazz technique* and elements from its system of exercises, which are incorporated in *The Espiral Principle*.

Part 5 establishes the connection between other methodologies of healing and physio-training aims or between ones whose goal is the improvement of dance skills.

The foundations of these are provided by the experiments of:

Friedrich Ludwig Jahn and the gymnastic association *Turnverein* he establishes during the Age of Enlightenment in order to consolidate the society of the Kingdom of Prussia in its war with France;

Rudolf von Laban and his numerous monographs, related to the performance of moves with minimal effort, as well as to the recording of dance;

Joseph Pilates – founder of the *Pilates* method which bears his name. He uses his background of a gymnast and bodybuilder to explore the biomechanical principles of the body. Inspired by the Ancient Greek ideal of the divine and athletic forms, Joseph Pilates develops a method by himself, which is now practiced all around the world;

Frey Faust and his system called *Axis Syllabus*. The system he developed continued the traditions and scientific approach which Laban and Pilates explore but in the context of the new era and the newly established dance trends. According to Faust, his method can be defined as the *grammar of physio-dynamic principles*.² This method of training consists of a body of data derived from both clinical research and empirically accumulated knowledge using symbols and descriptions of the human body in movement.

¹ Some of the moves can be seen here - <https://youtu.be/FuCbs25LGh0?t=507s> – from 8:26

² Faust 2011: 28

Chapter 3 – THE ESPIRAL PRINCIPLE – DISCOVERIES AND INTERPLAY – discusses key concepts of *The Espiral Principle*, philosophical ideas, and biomechanical principles.

In **Part 1** I comment on the dance styles, martial art techniques, and philosophical doctrines which Tsvetanka Gerginova works on and unites in an orderly and compact exercise structure, which she calls *The Espiral Principle*. It includes particular parts of the *Jazz Technique* and the *Martha Graham Technique (MGT)*, but it also seeks and introduces a considerable part of Laban’s philosophy of dance, as well as the philosophy related to the *Warrior’s Path*.

In its essence, the Bulgarian methodology called *The Espiral Principle* is educational – its focus is on proper breathing, body position; healthy and mindful work with the body, and the release of the creative potential of the creator.

The Espiral Principle unites:

- Body and spirit movement practice;
- A system of exercises with clear order and aim;
- System of dance exercises;
- Philosophy of the *Warrior’s Path/ the path of knowledge*, according to the wisdom of the Ancient Toltecs;
- The creation of an original teaching methodology, suitable for children and adult dancers, regardless of their level;

In **Part 2** I explore thoroughly the methodology of *The Espiral Principle* (Control, Master, Create) – its fundamentals, philosophical concepts, and the structure of the practical exercises of the Four Portals. I also offer a unified system, with the help of which the knowledge on movement and dance presented by *The Espiral Principle* can be easily organized and implemented in practice, as well as a teaching methodology based on *The Espiral Principle*, and an implementation of *The Espiral Principle* in the creation of new choreographies.

Tsvetanka Gerginova’s system of exercises constitutes of **four portals**.³ Each of the four portals develops different qualities and skills of the dancer so they can be practiced separately.

The first and second portals (**Control**) present the idea of control over one’s own body. They aim at teaching the dancer **to gain control over their biomechanical apparatus** – the body. The level at which this is achieved is directed **inwards** – towards feeling and forming habits, muscular and body memory. In their essence, these two portals consist of **complex exercises for**:

- development of controlled diaphragmatic breathing;
- building skills;
- strength;
- flexibility and elasticity of muscles and tendons;
- joint work;
- system of dance exercises – center, barre;

The third and fourth portals build up on the knowledge acquired in the previous two portals. Their aim is **mastering space**.

The third portal is called **Master**. After working through the previous two portals, at this point the dancer has created the foundations for:

- dance exercises in all levels – diagonals;
- viewing each move in a dance aspect and implementing it in the context of contemporary dance

³ Systematized by Tsvetanka Gerginova herself.

- development of space and ensemble thinking of dance

The fourth portal – **Create** – is also based on the accumulated knowledge of body movement and biomechanics – Control and Master are already covered.

An important aspect of the principle is that all moves are connected to **breathing** (following *Martha Graham's Technique*). Each portal is a step higher than the previous one. This order divides the material in such a way, as to prepare the body for the higher-intensity exercises that appear in the following levels. *At the basis of the whole system of exercises is the breathing technique. The use of the diaphragm is of fundamental importance.*

The Espiral Principle (Control, Master, Create) is also based on:

- The Four Elements – air, water, fire, earth;
- Experimental work;
- Choreographing.

The idea of the four elements influences the dynamics of the choreography, the plasticity of each move, the tempo of its execution, and its depth. When connected with the elements, the assigned tasks provoke the dancer's imagination.

The **conclusion** offers a summary and comparisons.

The topic of *spiral dance* is an unexplored field in the history and theory of dance in Bulgaria. On the basis of the presented literature and numerous sources on the topic, I firmly believe that *The Espiral Principle*, created by the Bulgarian pedagogue and choreographer Tsvetanka Gerginova, has both the ideological basis and dance foundations to live up to the world-renowned dance principles. It synthesizes the achievements of its predecessors – gymnastics, philosophy, meditation, and dance, but in addition to them, it offers its own methodology and philosophy in one orderly pedagogical structure, whose universality and scale of implementation are of global significance.

Looking into ritual dances from different continents, which are united by the common worship element, spiritual practices related to ancient pagan rituals, and Peter Deunov's Paneurythmy, some similarities regarding their transcendental character become evident. These same similarities are also discussed by some esoteric authors - Theun Mares, Carlos Castaneda, and Miguel Ruiz - who describe the ancient doctrine of *the Warrior's path* whose roots are traced back to the Mesoamerican Toltec culture.

The recognition of dance as *worship* and its holy nature dates back to Antiquity, but it is at the basis of *The Espiral Principle*. It is not defined simply as a dance style or technique, but as **a movement/dance and warrior system of teaching**, it is **a course of action**, which is applicable in different circumstances – including dance techniques.

The understanding of movement and dance as a multidisciplinary field and the foundations for the development of a scientific approach have different stages and form various viewpoints. Freidrich Ludwig Jahn founded gymnastic associations motivated by patriotical aims in order to consolidate the nation in its war against the enemy. The fact that they have reached such an extremity speaks of a kind of strength, which the cult for a healthy body possesses, but it also shows that when this is done in an organized manner, it can accumulate a powerful instructive and constructive force for generations ahead. Rudolf von Laban puts dance in the scientific sphere, implementing scientific approaches in its systematization and rationalization not only regarding stage performances and dance recordings but also by means of understanding movement, dance, and rhythmicity by relating them to gymnastics and music. In the spirit of this narrative, Joseph Pilates creates a whole system for the development of the

qualities of the body and the enhancement of the health state as a whole. Although it is not unanimously recognized by the scientific field, his method is used worldwide and has won recognition as a model of rehabilitation and recuperation after injuries. Frey Faust creates his own system of analysis and training of the body, which incorporates suggestions from contemporary science – neurology, biomechanics, and functional anatomy.

The methodology of *The Espiral Principle* incorporates ideas from American and German modern dance, both as dance vocabulary and system of exercises and as spatial thinking and choreographic composition. Tsvetanka Gerginova uses Martha Graham's spiral work as a starting point and develops it in her principles of work as the understanding and refinement of the senses and dimensions, in which the spiral is projected – as much within the body, as it is outside of it.

Precisely this is the reason why tracing the thread of knowledge and any causal links is of such importance. This process requires time and as knowledge is discussed, it is only right to pay respect to the pioneers, because their work has inspired future generations to create, building on what has already been created.

I will try to present in a synthesized way the findings of different predecessors which have an impact on Tsvetanka Gerginova's *Espiral Principle*.

From Rudolph von Laban:

The clarity in the explanations of biomechanics, the spatial aspect of movement, defined by Rudolph von Laban himself, and the term *Kinesphere*, have a considerable influence on *The Espiral Principle*. The way Laban explains the movement of the body with figures of speech and geometrical visualizations influences Tsvetanka Gerginova's original methodology.⁴

Similar to the way Laban presents his Kinesphere as a potential source of unlimited and free movement, *The Espiral Principle* acts as a method of work designed to broaden the conception of the world, to provoke the imagination and the emotional world of the learner who has chosen to practice the art of ***Control, Mastery, and Creation***.

Tsvetanka Gerginova puts the kinesphere in the context of the energy field which she describes as an *egg*. The movements are not only directed towards the dimensions of the egg and its energy field but also towards the ones outside of it. This is a specific feeling which, combined with controlled breathing, enhances the quality of movement. Everything related to the icosahedron that Laban describes is incorporated in *The Espiral Principle*, just like the spatial aspects of dance and its dimensions.

From Gret Palucca:

Everything that Tsvetanka Gerginova learns about her comes directly from Susanna Borchers, who used to be Gret Palucca's student and therefore is perfectly acquainted with her principles of improvisation, which she passes onto Tsvetanka Gerginova. They are best expressed in the freedom of thought and the numerous opportunities for experimentation in the field of movement and dance.

From Patricio Bunster/Susanna Borchers:

As it was already mentioned, Patricio Bunster created his teaching and choreographic methods based on the foundations provided by Rudolf von Laban and later developed by Kurt Jooss and Sigurd Leeder. Therefore, it can be argued that there are particular differences in their approaches, but they are not of a fundamental nature.

At the heart of her methodology, Tsvetanka Gerginova develops the spirit of German expressionism and its search for freedom of thought. The so-called *mobile technique*, as described by Susanna Borchers, presents Patricio Bunster's method. The

⁴ Despite the fact that it happens indirectly through her teacher Susanna Borchers.

elements which Tsvetanka Gerginova includes in the practical part of the system of exercises come from her work with Susanna Borchers and can be found in the Second Portal.

By their nature, these exercises develop a strong sense of solid center and skillful weight distribution. The perception of the movement of the pelvic bone (being the heaviest in the body) contributes to the exceptional feeling of control over the whole body and its effortless movement in space.

There is an obvious tradition in the method of work and teaching of Laban, Jooss/Leeder, Borchers, and some of their contemporary successors in the Palucca University of Dance which can be traced easily. The point here is not in a clearly defined codification of moves, but in the style of teaching, the way the teacher connects with their students, and the method in which they establish personal contact with each of them.

From Gymnastics, Pilates, and Axis Syllabus:

Rudolf von Laban largely uses gymnastic training as the basis of his physical training and the training of learners of young age, but he connects it to music and dance. That is the difference between Laban and Joseph Pilates' methods. Pilates' physical education aims at the building up and self-improvement of the individual –based on the healthy body- healthy mind ideal. There's a similar idea in *The Espiral Principle* as well.

Frey Faust's method *Axis Syllabus* has direct relevance to the way *The Espiral Principle* has been developed. No ideas have been derived from it, but it has been described for the purpose of this dissertation, in order to help trace the main idea of exploring the human body and its movement.

From Yoga:

There are common points between *Yoga* and *The Espiral Principle* as well, and they are related to breathing technique and the four elements – water, fire, air, and earth, but the path to reaching these elements in *The Espiral Principle* differs from the one in *Yoga*. A similarity between *Yoga* and *The Espiral Principle* is that both of them are built on the assumption that neither the spiritual, nor the material should dominate; it is necessary to preserve the balance between the two. It is explained that if, for example, we give priority to the spiritual, we would be neglecting the physical dimension in which we exist here and now. Tsvetanka Gerginova's methodology, however, puts a strong emphasis on physical training, as dance is a sphere which demands significant development of physical qualities. Only in combination with such training the implementation of the methodology would be effective.

From Martha Graham's Technique (MGT):

The sources of proper breathing can be found in yoga, whereas Martha Graham is the one who *translates* the idea of the aims of dance. The legacy of *MGT* is passed onto Tsvetanka Gerginova by her teacher Margarita Gradechlieva, who studied *MGT* from the soloist of the Martha Graham Company – Mary Hinkson.⁵ Tsvetanka Gerginova borrows the conceptual basis of controlled breathing and the contract/release principle developed by Martha Graham, but she also adds parts of Castaneda's system *Tensegrity*. Gerginova links the philosophy of her methodology to the *Warrior's Path*, instead of linking it to yoga. The technique of breathing in *The Espiral Principle* is different from the one in *MGT*.⁶ In *The Espiral Principle*, Gerginova uses breathing in

⁵ In 1983 Tsvetanka Gerginova also takes classes from Mary Hinkson in Cologne, Germany.

⁶ It is thoroughly described in Section 3.

contract/release only in particular parts of her system of exercises – predominantly during the exercises on the floor, in the center, and with diagonals.

Tsvetanka Gerginova uses two types of controlled breathing – the first one is deep diaphragmatic breathing, which does not use the characteristic contract/release technique of MGT, in which the pelvic and the spine play an active role – the spine curls during breathing out and straightens during breathing in. The First Portal uses predominantly diaphragmatic breathing for the exercises in *dynamic statics* and *statics-dynamics*. However, when the floor barre exercises and the ones in the four positions are concerned, the contract/release technique is actively applied with all the specificities of Martha Graham's style. The positions of the feet on the floor are another borrowing from MGT, which Tsvetanka Gerginova integrates into the methodology.

Martha Graham uses the term *spiral* very actively in her technique, explaining the specific way in which the body twists (also named *a twist*) from the waist upwards, during breathing in or out. In *The Espiral Principle*, the spiral is elevated to a new level of experience. It is integrated into the context of the abovementioned specific twist and lengthening of the torso, but it is also successfully implemented in the whole construction of the body – the spiral is felt in the legs and arms and is also projected in space beyond the physical limitations of the body. The very search for the spiral is inspired by MGT, but Tsvetanka Gerginova includes all characteristic twists and other forms of this movement in the exercises. The development of the spiral begins in the First Portal.

From Jazz Technique:

The Espiral Principle relies on one of the main concepts of the development of the jazz system of exercises – the one with *isolations in Jazz dance*. This is strongly expressed in the exercises of the First Portal. All exercises, starting from the head and moving towards the feet, address the movement of a specific part of the body while the rest remains static. These exercises are borrowings from the jazz technique. The other fundament are the characteristic circular moves from the joints and the development of their amplitude. Such are all isolations with the head, shoulders, chest, pelvis, and knees.

Typical coordination exercises found in Matt Mattox's system of exercises are also borrowed. The isolation there is more complicated as the head, arms, pelvis, and legs make independent of one another moves, which nevertheless are executed simultaneously.

From the Warrior's Path:

The Espiral Principle makes use of moves from movement techniques, but it combines them with the philosophy of the *Warrior's Path* – the path of knowledge according to the Ancient Toltec tradition, passed on by the authors Theun Mares, Carlos Castaneda, and Miguel Ruiz.

The idea of magic moves, meditation, and the assumption of personal power is also inspired to a large extent by the *system of Tensegrity* and the principle that every move is made with an intention and is executed with a particular aim. When breathing in and out is synchronized with a particular movement, awareness of the body is achieved. The attention concentrated on a particular part of the body is interpreted precisely through the motto *Control* in *The Espiral Principle* – this takes place in the First Portal in *dynamic statics*.

Tsvetanka Gerginova brings the relationship **dancer-warrior** to the forefront. This relationship establishes the inseparable link between dance and philosophy. The idea to stand face to face with yourself as a self-aware person on the path to growth overlaps with the concept of the comprehensive mind, which the artist

needs. One who constantly seeks knowledge fights battles and overcomes oneself and is capable of forming a worldview with the help of which one becomes aware of the importance of one's own actions and decisions and acts upon it.

The active **work with the imagination** brings Tsvetanka Gerginova's method to a whole new category – without limiting it to dance or science, it explores its spiritual potential. She successfully combines all sides in a well-balanced manner. This leads the practitioner towards new horizons of knowledge and skills.

“From the moment an apprentice has discovered his power he is an apprentice no more, but has become a master in his own right worth of being called a warrior. No longer just an ordinary man at the mercy of the world around him, the warrior steps forward lightly with the full authority and power of a leader. His command is instinctively recognized and obeyed. His vitality engenders in those around him a sense of hope and excitement, whilst his daring moves foster in them an inspiration and a respect which quickly makes of his word the law.

*At this point, the warrior's power is such that it enables him to do whatever he sees fit, but it is also in this moment that he is brought face to face with the challenges of the third natural enemy – power”.*⁷

The teaching of gaining control over emotions is one of the strongest characteristics of *The Espiral Principle*. When we learn to separate the parts of the body from one another we learn that this rule can be easily applied in particular life situations, which is one of the hidden powers of the *Warrior's path*. A dividing line between emotion and feeling is established. The former is described as an impulse, something beyond our control. Emotion can be destructive to the things we do unless we learn how to control it by transforming it into a feeling, which is essential for every artist. As Tsvetanka Gerginova has continuously repeated ‘*emotion kills every single technique*’.

The philosophical foundation of *The Espiral Principle* is the link between the body and the spirit. The balance between the physical and the spiritual is set out in *The Espiral Principle* because “*it is impossible to live in the physical world without taking care of our own body first, which by no means suggests ignoring our spiritual side, neither one should prevail, nor reach extremes*”.⁸ Each extreme is an act of emotionality. Viewed through this perspective, *The Espiral Principle* displays a lot of the elements which constitute the art of diplomacy, according to which balance should be the first rule in negotiating.

The elements, which Tsvetanka Gerginova describes as fundamental are **controlled breathing, a sense of spiral and dynamic statics/statics-dynamics, philosophy of the Warrior's path/ the path of knowledge. All of this is connected to breathing – it initiates every single action or move.**

Tsvetanka Gerginova rethinks and combines all these findings in her own way as she introduces a new term in her methodology – *dynamic statics*, which is a constituent of the *statics-dynamics*.⁹ **In dynamic statics the elements of the opposing inner streams of energy, controlled breathing, and spiral movement work together in synergy.** Thus, they create a feeling which does not appear in the descriptions of the other dance techniques.

Among the foundations of the Bulgarian methodology is **working with an intention and shift of focus.** The shift of focus is done deliberately and consciously.

⁷ Cry of the Eagle the Toltec Teachings Volume 2 (1997): 88-89

⁸ As stated by Tsvetanka Gerginova

⁹ Described thoroughly in Section 3

The philosophical basis and the development of the spiritual in the artist, the description of the biomechanical principles and the division of the exercises in four portals, the definition of the four elements (air, earth, fire, water) in the context of teaching all characterize *The Espiral Principle* as a contemporary teaching method.

The four portals represent the movement alphabet, which can be taught both to children and to adults. The clarity which is characteristic of *The Espiral Principle* and its explanations has a highly stimulating effect on learners regardless of their movement experience. Every the move is executed with awareness and meaning, which is beyond its singular external manifestation; it is the driving force which activates the whole system called the human body from within and becomes the command post which enables us to knowingly control the processes which depend on us.

The four portals describe very thoroughly each step on the path of Control, Mastery, and Creation. This is particularly useful when working with young children, as it provokes their curiosity and it does not even end there. The research I did in Germany revealed that Tsvetanka Gerginova's teacher – Susanna Borchers has developed her own methodology for teaching children, which is really similar to the understanding of the proper ways to teach children.

The Espiral Principle is widely implemented in teaching and the creative process due to its synergistic nature. It is becoming increasingly popular as a dance methodology, which is not limited to dancers. It is practiced by active professionals, including dancers, choreographers, and teachers from various styles such as classical dance, modern dance, and street dance. Additionally, it is suitable for children, adolescents, professional athletes in sports like gymnastics, kickboxing, and ice skating, and even non-athletes. The work and development in the First and the Second Portals of the system of exercises of *The Espiral Principle* produce positive results for the development of learners. This is a period of nearly 40 years of work and more than 20 years of systematizing the accumulated knowledge, which leads to the creation of *The Espiral Principle*.

The method has its successors in Bulgaria and abroad. Among the students and successors of Tsvetanka Gerginova are Mihael Gerginov, Yavor Manchev, Zahari Nankov, Anita Asenova, Ralitsa Chepisheva, Tzvetina Matova, Iveta Georgieva, Stephanie Handjiiska and other dancers, choreographers, teachers in private schools and universities, as well as freelancers, who create in different dance and not only dance styles. Since 2020 *The Espiral Principle* is successfully integrated into the university course of students doing *Contemporary choreography* studies in the South-West University "Neofit Rilski".

Short professional biography of Zahari Nankov

Zahari Nankov was born on 14th February 1990 in Sofia. He graduated with a humanities degree characterized by an increased study of history, philosophy, and the Bulgarian language in the 22nd Language High School “Georgi Rakovski” in Sofia. He received his bachelor’s degree in Civil and Corporate Security from New Bulgarian University. He specialized in “Protection of Public Policy” and graduated with a minor in “Archeology and Prehistory”. In 2012 he graduated with honors with a master’s degree in “Ballet Directing” at the Academy of Music, Dance, and Fine Arts. Since 2020, he is a full-time Ph.D. in the Department of Choreography at South-West University “Neofit Rilski”, where he is a part-time lecturer of the disciplines “Methodology of Teaching Modern Dance”; “Modern Dance Composition”; “Stage Work”; “Modern Dance Styles”; “Hip-hop Dance”. In 2022 he specialized in Palucca University of Dance (Palucca Hochschule für Tanz) in Dresden, Germany, as part of his research for his dissertation work.

Since 2008, Zahari Nankov has been a student in **Studio for Modern Dance “G”** under the mentorship of Tsvetanka Gerginova, where he is trained in *The Espiral Principle*.

Zahari Nankov works in the spheres of Classical, Modern, Jazz, Tap, and Street Dance. He is a Creative Director of Studio “Hyphers”, which he founded in 2008. He works as a teacher of young dancers and a choreographer and dancer for famous music performers in popular TV formats. In 2014 he was awarded the 3rd Award of Young Ballet Performers “Anastas Petrov” in Dobrich.

Since the beginning of 2022, Zahari Nankov has been employed as an artist-ballet dancer in the troupe of The National Musical Theater “Stefan Makedonski”.

Subject of his scientific interest are *The Espiral Principle*, *The Martha Graham Technique*, *German expressionist dance*, street dance styles, and modern dance. He has published articles in the renowned journals of the Institute of Art Studies – Personalia, Art and Context, Art and Society; as well as in the compilation of the international scientific conference of AMDFA "Prof. Asen Diamandiev".

Publications

On the topic of the dissertation

1. Nankov (2021): Nankov, Zahari. Spiral dance and *The Espiral Principle* in Bulgaria. – Art Readings, Personalia. Thematic Peer-reviewed Annual in Art Studies, Volumes I–II. Institute of Art Studies, Sofia p. 683-690.
2. Nankov (2021): Nankov, Zahari. Methodology and Philosophy of *The Espiral Principle*. – Art and Context. Compilation of reports from the VII Youth Science Conference, 3rd – 4th June 2021. Institute of Art Studies, Sofia, p.349-358.
3. Nankov (2021): Nankov, Zahari. Political aspects of dance interplay in the spiral Chile – Germany – Bulgaria. – Compilation of reports from the III International Science conference “Science, education, and Innovation in Art”, Volume 2. AMDFA "Prof. Asen Diamandiev", Plovdiv, p.146-154.
4. Nankov (2022): Nankov, Zahari. Dance in a circle as a spiritual practice and a stage performance. – Art and Society. Art Readings. Thematic Peer-reviewed Annual in Art Studies, Volumes I–II, 2022. Volume II. – New Art. Institute of Art Studies, Sofia, p.461-467.

Reports

1. Nankov (2021): Nankov, Zahari. Spiral dance and *The Espiral Principle* in Bulgaria. – Art Readings, Personalia. Thematic Peer-reviewed Annual in Art Studies, Volumes I–II. Institute of Art Studies, Sofia
2. Nankov (2021): Nankov, Zahari. Methodology and Philosophy of *The Espiral Principle*. – Art and Context. Compilation of reports from the VII Youth Science Conference, 3rd – 4th June 2021. Institute of Art Studies, Sofia
3. Nankov (2021): Nankov, Zahari. Political aspects of dance interplay in the spiral Chile – Germany – Bulgaria. – Compilation of reports from the III International Science conference “Science, education, and innovation in art”, Volume 2. AMDFA "Prof. Asen Diamandiev", Plovdiv
4. Nankov (2022): Nankov, Zahari. Dance in a circle as a spiritual practice and a stage performance. – Art and Society. Art Readings – 2022. II. New Art. Institute of Art Studies, Sofia
5. Nankov (2022): Nankov, Zahari. Martha Graham Technique. Historical development and foundations. – Culture, media, cultural tourist, Student, and Doctoral Scientific Session, South-West University “Neofit Rilski”, Blagoevgrad (ONLY READ, NOT PUBLISHED)

REFERENCE OF WORKS WHICH HAVE CONTRIBUTED TO THE DISSERTATION

1. This is the first time the contemporary Bulgarian methodology of teaching dance *The Espiral Principle*, developed by Tsvetanka Gerginova is being presented in a scientific context.
2. Presented are the advantages of using *The Espiral Principle* in teaching dancers and amateurs, regardless of their level, to achieve relatively rapid learning outcomes.
3. This work suggests a methodology of teaching, which consists of four levels (The Four Portals).
4. In relation to the analyzed in the dissertation *Espiral Principle*, there is a comparison with the modern pedagogical practices of the *German expressionist dance* (represented by Rudolf von Laban, Kurt Jooss, Sigurd Leeder, Gret Palucca, Patricio Bunster, Susanna Borchers), *American modern dance* (represented by Martha Graham and Lucinda Childs), and *Jazz-dance* (by Jack Cole, Matt Mattox, Bob Fosse, Eugene Louis Faccuito). This is the first time that such comparisons have been drawn.
5. The migrating dance knowledge along the axis Germany – Chile – Bulgaria is traced along the influence it has on the development of the original teaching methodology *The Espiral Principle*. Until now, the topic has not been the subject of scientific interest.
6. In relation to the foundations of *The Espiral Principle*, there are comparisons drawn between Ancient dances in a circle and along a spiral and their contemporary implementation, which is also done for the first time.
7. *The Espiral Principle* by Tsvetanka Gerginova is also compared to the systems of Joseph Pilates and Frey Faust, which aim to develop the qualities of the body and improve overall health.
8. Interactions between dance and philosophy are sought in the context of the literature of Carlos Castaneda, Theun Mares, and Miguel Ruiz and the Toltec teachings of “The Warrior’s Path”/ “the path of knowledge”.
9. A movement and philosophical code is drawn up. It reflects the symbiosis between the movement of the body and the mind. Precisely this code is embedded in the foundations of *The Espiral Principle* by Tsvetanka Gerginova, called upon to teach the body, the mind, and the spirit of the learner.