

Осознанность как основа личностной трансформации в contemporary dance.

На сегодняшний день тема «телесной осознанности» является одной из самых популярных и прогрессивных в современном танце.

Перспективы осознанного движения в танце возрастают, благодаря синтезу физического и психологического воспитания.

Танец прежде всего – это не только вид искусства, но и составная часть двигательной культуры человека, его телесности и аффективности.

Отношение к человеческой телесности - вопрос, терзающий умы философов, культурологов, психологов, историков, антропологов на протяжении тысячелетий. Можно сказать, что тело человека, как особый объект научного и общественного интереса прошло долгий путь, познав и унижение, и превозношение, и стандартизацию.

Само по себе тело и отношение к нему менялось с течением времени, в зависимости от культурных и социальных условий. В средневековой культуре тела рассматривалась с подозрением и неодобрением, так как оно ассоциировалось с греховным удовольствием. В Древние времена тело танцора считалось священным и облаченным божественной силой. Во времена Барокко тело танцора стало символом женской красоты и чувственности. В 19-й и 20-й века тело стало предметом споров и критики, так как некоторые балетные техники считались неестественными. В настоящее время тело принято считать «свободным» от всех норм и канонов. Общество в целом принимает различные типы телосложения и физические способности танцоров, признавая их художественную ценность и разнообразие.

Современный танец – это направление танцевального искусства, включающее танцевальные техники, школы и стили XX и XXI века, сформировавшиеся на основе американского и европейского танца модерн и джазового танца (contemporary). Художественными средствами этого

направления выступает синтез различных техник и танцевальных стилей. Для современного танца характерна исследовательская направленность, обусловленная взаимодействием танца с постоянно развивающейся философией движения и комплексом знаний о возможностях человеческого тела.

Современный танец – это динамично развивающееся искусство, которое требует от танцора не только технического мастерства, но и глубокой телесной осознанности.

Внимание к телу, развитие чувства движения, осознание внутреннего состояния стали целями новых систем телесно-двигательного воспитания, например таких, как техники contemporary dance.

Хореографический язык contemporary dance основывается одновременно и на западном (классический танец, джаз-модерн), и на восточном (цигун, тай цзи цюань, йога) искусствах движения. Истоки возникновения этих двух подходов различны. Западное искусство движения возникло как искусство танца, а восточное – как искусство самообороны или духовных практик. Объединяет их то, что они используют принцип сенсорного и кинетического сознания себя.

Contemporary dance – интеллектуальный танец. Это направление требует понимания и осознания того, как тело устроено, как оно движется, как поддержать и направить возникнувший импульс. Анализ тезисов, в которых описывается структурная и техническая сторона уроков современных преподавателей contemporary dance, дает возможность выделить следующие основные техники и методики, используемые в этом направлении танца: техника Фельденкрайса, Александера (Alexander Technique), С.Кляйн (Klein Technique), Лабана, техники йоги, Тай Цзи Цюань, релиза (release technique), Skinner Releasing Technique, Bodymind Centering, техники импровизации, контактной импровизации. Отличительной их чертой, как и целого направления, является направленность на процесс сенсорного и кинетического сознания. Другими словами, эти техники

помогают создать в теле центр внимания. Можно сказать, что contemporary dance, среди прочего, фокусируется на формировании навыков сенсорного, кинетического осознания, что дает возможность использовать естественные ресурсы тела в танце (сбалансированное использование мышц вокруг суставов, налаживание связей между центром тела и конечностями, дыхание, оправданное напряжение, перераспределение веса тела и т.д.)

Очень многие ученые и философы посвятили свои научные статьи теме «телесности» в целом.

Советский физиолог Николай Бернштейн создал теорию построения движений и операционализировал понятие ловкости. На его теорию ссылается американский психолог, автор концепции существования множественных видов интеллекта Говард Гарднер. Он размышлял о телесно-кинестетическом интеллекте (bodily-kinesthetic intelligence), который определял, как «способность управлять собственными движениями и умело обращаться с предметами».

Психологи заметили, что прикосновения, жесты, мимика, ощущения, движения играют огромную роль в восприятии человеком окружающего мира, поэтому в середине 90-х годов прошлого века стали серьезно изучать это направление и дали ему определение – кинестетика.

Кинестетика (или кинезиология, на американский манер) в переводе с греческого это означает – чувство, ощущения, прикосновения, движение. Также кинестетика включает в себя изучение движений тела и восприятия (как осознанного, так и неосознанного) собственных движений тела. Учение включает в себя нейрофизиологию, биомеханику и неврологию.

Формирование осознанности – эта одна из важных черт рассматриваемого направления, составляющая его психологический аспект. А также – несущая потенциал для личностной трансформации танцоров.

Быть осознанными в своих действиях, поступках, уметь контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние, быть внимательным к себе и к тому, что происходит «здесь и сейчас» – это одни из

тех навыков, которые необходимы личности для гармонического, творческого существования. Быть осозанным, эффективным и гармоничным в танце – значит понимать, как устроено тело, как можно эффективно использовать его в движении, понимая основные принципы последнего, осознавать важность дыхания в движении и, естественно, применять все это на практике. С другой стороны, это умение осознавать пространство движения – то, как оно структурировано «здесь и сейчас», отслеживать истории, развиваемые в нем другими людьми, свое отношение к ним и т.д.

Осознавание телесных ощущений и процесса движения в каждый момент обеспечивает пространство, где может произойти трансформация. Последнее становится возможным, т.к. в процессе осознания мы учимся слышать себя, чувствовать, что с нами происходит в тот или иной момент. Благодаря чувствительности к телу мы настраиваемся на более тонкие вещи, на более глубокие пласты, на телесную мудрость. Со временем, мы учимся раньше улавливать дисбаланс и вносить корректировки в свое поведение, свою жизнь. Кроме того, в «переводе» на психологический язык с помощью осознанности мы действительно учимся быть не только более чувствительными к себе и пространству наших отношений, но и управлять ими.

Осознанность — понятие в современной психологии, которое определяется как непрерывное отслеживание текущих переживаний, то есть состояние, в котором субъект фокусируется на переживании настоящего момента, не вовлекаясь в мысли о событиях прошлого или будущего.

Осознание тела (проприорецепция) – это способность распознать ориентацию своего тела в пространстве, это то, насколько вы сознательны и связаны со своим телом. Это также известно, как кинестезия, или осознание положения и движения частей тела по отношению к мышцам и суставам.

Кинестезия – не только способ регуляции собственных движений и взаимодействия с миром, но и основа понимания чужого движения. Еще в начале XX века немецкий искусствовед Ганс Бранденбург утверждал, что

воспринимать движения танцовщика вполне может тот, кто и сам обладает «развитым телесным осознанием». Глядя на танцовщика, зритель якобы и сам совершает незаметные движения, которые в какой-то степени имитируют движения танца. Через кинетические ощущения от собственного тела он способен этот танец лучше воспринимать.

Тело танцовщика очень многогранно. Тело – это прежде всего хранилище наших воспоминаний, практикуя осознанность, в том числе телесную, мы становимся способны отказаться от шаблонов как в мыслях, так и в действиях. Она делает нас менее зависимыми от внешних оценок и обстоятельств, помогает лучше понять себя.

Данная практика способствует снижению стресса. Например, движение в паре с осознанием создает умственно-физическую связь, которая помогает расслабить ум. Также практики, направленные на осознанное движение, помогают повысить чувство присутствия. Осознание в комбинации с движением, удерживает внимание в настоящем моменте, уменьшая отвлечение и беспокойство.

Понимание себя, своих телесных и эмоциональных проявлений дает возможность наладить связи с самим собой. С тем, что происходит внутри нас. И при этом, в то же самое время, налаживание связей с окружающим миром. Тело танцора – это хранилище переживаний и моментов. Практикуя осознанность, мы освобождаемся от ограничивающих шаблонов и становимся менее зависимыми от внешних факторов. Это глубокое самопознание способствует снижению стресса и развитию чувства присутствия.

Осознанное движение удерживает наш фокус в текущем моменте, устраняя отвлечение и беспокойство. И в этом танцевально-психологическом синтезе осознанности мы обретаем путь к трансформации, гармонии и глубокому само пониманию.

