

## О двигательной культуре

*Папина Мария*

Что ж, я пожалуй буду писать. Можно же не оформлять это сочинение в виде официального эссе и вовсе не обязательно выкладывать это в сеть, ведь да? Мне гораздо ближе формат письма-рассуждения. Буду писать в нем.

Почему же я не могу сделать свой перформанс? Я еще не нашла в себе ответ на этот вопрос, но так случилось, что я боюсь танцевать, восхищаюсь, мечтаю, но преодолеть скованность не могу. Желание танцевать всегда было заветной и неосуществимой мечтой, сколько я себя помню.

Во многом именно поэтому я и выбрала для себя факультатив по танцам и двигательной культуре. Мне захотелось взглянуть на танец с другой стороны, узнать о различных направлениях и может быть выбрать одно из них для себя. Мне кажется если найти что-то, что меня понастоящему заинтересует и заменит мою абстрактную мечту танцевать на конкретную цель научиться определенному направлению, это даст мне мощный толчок и стимул к развитию.

Кроме того мне интересна культура движений как будущему специалисту. Я всегда любила историю, любила рассуждать о вещах влияющих на сознание людей, и именно поэтому выбрала для себя психологию. Этим мне был интересен и Ваш курс.

Прослушав несколько лекций, я неожиданно поняла, что двигательная культура вовсе не чужда мне. Да, я никогда не танцевала, но всегда занималась спортом. И причем мне всегда было чуждо понятие спортсмена, это всегда ассоциировалось с накачиванием мышц, с нагрузкой ради нагрузки. Для меня физическая активность всегда воспринималась как занятие для души, то что заставляет меня почувствовать легкость и свободу своих движений.

Я провожу много времени, катаясь на велосипеде и коньком на беговых лыжах. Я делаю это хорошо, поэтому могу почувствовать наслаждение от движений моего тела, от скорости, которую оно может развить без чрезмерных усилий. Я представляю, что я лечу, свободно и легко. В этом мне чувствуется сакральное, лично мое переживание, мое обретение свободы.

Другим моим увлечением являются игровые неконтактные виды спорта. Я играю в бадминтон и в волейбол. И в них мне нравится четкость, ритмичность и также легкость движений. Смотря за игрой можно представить, что это своего рода танец с множеством

прыжков и махами руками. Танцоры двигаются синхронно, подпрыгивая то на одной, то на другой стороне площадки.

Мне тяжело дается импровизация, движения только ради движения. В спорте движения заданны, есть их техника, есть их цель. В танце не так: всегда движения, ради движения, ради красоты и свободы. В танцующих людях меня завораживает все та же легкость и свобода движений танцора, но кроме того и независимость его от всего остального, от видимой цели и движение к цели нематериальной.