Танец и текст

Валентина Голованова

Пока вы читаете этот текст, ваши глаза совершают танец чтения. Слева направо, слева направо. Возможно, шея тоже участвует. Вы обратили внимание на шею и глаза, а тем временем слова «слева» и «направо» совершили свой танец. Посмотрите — те, что в середине первого предложения, запутались! Но можно их представить как двух людей, разделённых запятой. Теперь всё в порядке. Можем продолжать.

В обычных школах искусств народно-сценический танец начинается в четвёртом классе. По крайней мере, так было в моей. На первом же занятии нас поставили спиной к зеркалу и включили музыку танца, который нам предстояло исполнить в конце года. Нашей задачей было медленно и плавно поднимать и опускать руки. Просто? Скучно? Вовсе нет. После бесконечных станка-середины-станка-середины под повторяющийся ритмичный аккомпанемент («батман тандю и гранд батман, батман тандю и гранд батман» оседает в голове мелодией) это было почти откровением. И удовольствием. Давайте разделим этот опыт. Включите свою любимую музыку. Встаньте прямо и ровно. Руки естественно висят вдоль корпуса. Со вздохом руки начинают подниматься и как будто повторяют очертания расширяющейся грудной клетки. Что-то тянет за локти дальше, руки поднимаются. Возможно, вы почувствуете, как напрягаются мышцы плеч, можно проследить, что происходит с лопатками. Также можно почувствовать внешней поверхностью рук воздух, который мы двигаем. Дойдя до уровня плеч, начинайте движение вниз (тут может помочь выдох). Теперь можно ощутить толщу воздуха внутренней поверхностью рук. Обратите внимание, что ощущают пальцы. Не забыли ли мы про них? Повторите движения вверх-вниз несколько раз. Теперь можно поднять руки выше. Какие ощущения возникают в позвоночнике? Что чувствует поясница? Крестец? Опустите руки. Поднимайте снова. Куда вас приводит это движение? Хочется ли развить его и импровизировать дальше? Куда приводит нас этот текст?

Перед тем, как описывать, я тоже попробовала поднимать и опускать руки. У меня это переросло в маленькую домашнюю импровизацию. Получается, мы с вами разделили скорее мой сегодняшний, а не детский опыт. По описанию движения видно, чем я занималась последние годы. Впрочем, оба случая объединяет порядок движений, внимательное погружение в ощущения, а главное, удовольствие.

Попробовали ли вы это упражнение? Или подробно представили, следуя моей инструкции? Или только вспомнили что-то подобное? Любой из этих вариантов включает

в себя некое телесное переживание и в каждом случае это телесное чувство можно усилить или уменьшить.

В детстве мне нравился момент узнавания элементов в балетных постановках («о, глиссад, мы тоже такое делаем»). Так балет становился для меня ещё интереснее и понятнее. Сейчас во время просмотров спектаклей я иногда мысленно повторяю движения танцора или танцовщицы, стараюсь как будто положить их в своё тело, почувствовать мышцами (я начала так делать до того, как прочитала о кинестетической эмпатии и зеркальных нейронах). Получается, что внутренним «протанцовыванием» я усиливаю естественную телесную реакцию.

Но вернёмся к упражнениям (самое время поднимать и опускать руки). Или можете проверить ленту Фейсбука. Я подожду. Улыбнулись ли вы после взмахов руками? Проверьте, вдруг вы забыли улыбку на улице? Кстати, об улыбке. Что делать, если маленький человек не испытывает радость бытия, отбивая дроби каблуками народных туфель? Наша преподавательница, столкнувшись с этой проблемой, видимо, решила выработать у нас рефлекс. Она включила музыку, поставила нас лицом к зеркалу и сказала улыбаться, пока не кончится музыка (жутковатое зрелище, наверно). После трёх минут уже сложно перестать улыбаться — лицевые мышцы застывают и отказываются сомкнуть рот обратно. Позже я оценила практическую сторону улыбки — сквозь неё удобно дышать. Но чем ещё может помочь улыбка танцору? Возможно, даже автоматическая улыбка может сделать тело «открытым», напомнить радостное состояние и побудить внутренние моторчики вырабатывать дополнительную энергию и транслировать её в зрительный зал. Попробуйте улыбнуться. Что изменилось? Где? Возможно ли локализовать изменения?

Что изменилось после этого текста?