

ВЗГЛЯД В ЗЕРКАЛО



Что делает танцор, если хочет хорошо выглядеть? Он смотрит в зеркало. Зеркало рассказывает о том, насколько хорошо то, что ты делаешь. В зеркале вы видите себя со стороны.

Есть ли другие способы посмотреть на себя со стороны? Можно направить внимание на свое тело. На что смотреть? Проведите рукой по воздуху, не задумываясь о том, что вы делаете. Вряд ли вы почувствовали суть движения. А теперь напрягите мышцы, потянитесь. Чувствуете, как внезапно ваши руки, ноги, ступни, все ваше тело стало «видимым»? Двигайтесь, ощущая, как напрягаются и растягиваются ткани тела. Если на мгновение вы вдруг перестанете «видеть», сконцентрируйтесь на мышце, на суставе, поставьте увеличение внимания на максимум, вплоть до различения микрона, и зрение тела к вам вернется. Добро пожаловать в новый мир!

Чувствование всех сокращений мышц и движений суставов позволяет вам создать «зеркало», подходящее для того, чтобы отобразить каждое ваше физическое действие. И чтобы смотреться в такое зеркало, не обязательно двигаться чрезмерно, как думают многие.

Другие варианты? В каждой части тела – не одна только мышца, и у каждой части тела есть своя масса. Научно говоря, можно заставить ту или иную часть тела осциллировать, создавать вибрации. Мой любимый пример – движения бразильской самбы. Другой пример – кубинские движения таза. Танец живота. Корте в аргентинском танго. Движения-вибрации могут быть очень сложными или очень простыми, но все они невероятно легко воспринимаются вашим новым зрением и доставляют исполнителю, если он совершает их правильно, огромное удовольствие. А чтобы совершить их правильно, нужно всего лишь научиться синхронизировать движения частей тела. Конечно, для этого требуется развить дополнительные мышцы. Механизм

движений-вибраций таков: сначала энергия накапливается в одном месте, а выплескивается – в другом, затем наоборот, и так далее.

Как только исполнитель научается делать эти движения правильно, они начинают даваться ему очень легко. На самом деле они почти не требуют сил. Такая ситуация называется «резонансом». У любого резонанса есть одна очень важная черта – наличие одной или нескольких «резонансных частот» - эти частоты определяют, как интенсивно нужно двигаться, чтобы движение приносило телесное удовольствие. Немного быстрее, чуть-чуть медленнее... вот так! Резонансная частота установлена. Теперь нужно ее поддерживать. Когда движение выполняется с легкостью, это знак того, что оно выполняется правильно. Движение-вибрация должно быть очень простым, таким, какое оно есть на самом деле.

Если вы слегка переместите центр вибрации, измените силу напряжения вовлеченных в движение мышц, «резонансная частота» также отреагирует изменением. Это еще один способ управлять ею. Изменять не ритм, но механические параметры действия. Поскольку варьирование параметров изменяет теоретическую «резонансную частоту», вы можете буквально превращать одно движение-вибрацию в другую. И можете приносить в движение всякие прочие «штучки». Если они синхронны, они создают разнообразие. Так рождается танец.



У феномена резонанса есть одна замечательная особенность. Если вы выполняете ритмичное движение одной частью тела, другая часть, имеющая ту же «резонансную частоту», откликается, начинает вибрировать. Поэтому главное – найти правильный ритм, правильное напряжение мышц и геометрическую структуру движения...

Здесь нужно сказать пару слов о, научно выражаясь, уменьшении амплитуды колебаний. Чтобы одна часть тела благополучно резонировала другой, необходимо, чтобы траектория передачи колебаний не пресекалась. Лучшие проводники, как нам известно, твердые тела, поэтому ваши руки, ноги, живот, все ваше тело не должно расслабляться полностью – необходимо, чтобы оно, как бы я выразился, было алертным,

было настороже. Пусть ваше тело станет струной! В гармонично движущемся теле топok мыском ноги передается через грудь телу партнера!

Что происходит, когда вы резко прерываете движение? Любое, включающее в себя вибрацию? На прерывание реагируют все мышцы, кости и органы той области, которая вовлечена в движение. Это происходит потому, что мышцы, кости и органы обладают массой и связаны друг с другом. Каждая клеточка в отдельности и все вместе начинают вибрировать, и вы это чувствуете!

Искусство танцевать – это искусство делать каждую часть вашего тела видимой вам, вибрирующей и резонирующей. Ваше тело в танце становится оркестром мощных инструментов, звучащих для одного слушателя – для вас.

Теперь поговорим о парном танце. Есть два способа его танцевать. Первый – это когда между вами и вашим партнером нет сильной физической связи. Мужчина танцует сам по себе, женщина – сама по себе. Она становится «супер-осциллятором». Мужчина пользуется возможностями управления им, изменяет его кинематические и динамические параметры и при необходимости обеспечивает его дополнительной энергией.

Второй способ (в открытой и закрытой позиции) создает между партнерами сильную связь. Вы устанавливаете «канал передачи» и получаете возможность слушать оркестр, играющий внутри вашего партнера. Когда я танцую, я вижу каждую клеточку тела моей партнерши, которую она хочет показать мне, пользуясь силой искусства своего телесного оркестра. Установив такую связь, вы должны объединить свой оркестр с оркестром партнера. Чтобы и вы и ваш партнер получили удовольствие, ваши оркестры должны зазвучать в унисон.

И даже больше. Устанавливая прочную связь, вы создаете новые источники вибрации. Вы создаете новые инструменты! В двух телах их гораздо больше, чем в одном.

Вот почему я люблю аргентинское танго. Это единственный танец из всех, которые я знаю, посвященный искусству совмещения тел, позволяющий слушать танец внутри партнера и создавать сложный объединенный оркестр.



Если вы еще не преуспели в танце, вам необходимо зеркало, чтобы управлять тем, что вы делаете. Когда вы преуспели в танце, вы научаетесь смотреть не в зеркало, а вовнутрь своего тела. Когда вы танцуете в паре, все, что вы делаете, отражается в теле партнера, все обретает там свой резонанс. Вашим зеркалом становится партнер. Вы смотрите на партнера и видите свое отражение. И это прекрасно. Да, это прекрасно.

Зеркало должно быть гладким. В первую очередь обратите внимание на поверхность – связь должна быть плавной, идеальной, никогда – грубой. Для передачи сигналов без потери информации и энергии должны сложиться идеальные условия. Точки и поверхности соединения должны прилегать друг к другу плотно, но без натиска. Если они связаны друг с другом не в полной мере, очень быстрые и короткие движения будут невозможны, они исчезнут в пустотах. Это чистая физика – высокочастотные сигналы рассеиваются из-за мельчайшей бреши. Появляется «информационный шум»: вы не понимаете, получили ли сигнал от партнера или просто ваш лоб врезался в его. Помните, соединение должно быть прочным! Где могут располагаться точки соединения? Где угодно – кисти рук, грудь, щеки, предплечья, живот, лоб, пальцы, ступни, бедра – на ваше усмотрение!

Идеальная связь – это уже зеркало. Благодаря природной инертности и упругости тела вы можете видеть себя в зеркале вашего партнера. Все наши миниатюрные движения, все микросилы, незаметные нам, становятся нам видны в нашем партнере. И мы понимаем, что зеркало – не просто зеркало! Это увеличительное стекло.

Но идеальной поверхности недостаточно. Она должна отражать. И желательно отражать точно. Только тогда она светит, играет всеми цветами радуги, ультрафиолетом. Вы находите своего двойника, который сливается с вами, реагирует на ваши действия и возвращает вам источаемый вами свет. Каждый единичный импульс, который вы производите, порождает лавину вибраций, осцилляций, эмоций в вашем партнере и между вами двумя. И тогда... прислушайтесь, присмотритесь. Почувствуйте, как это сказывается в телах. Вы останавливаетесь, но танец продолжает резонировать в вас. Это неопишимо, это понятно только тем, кто это изведal.

И танец продолжается. Великое вечернее течение импровизированной симфонии объединенного оркестра...



Взгляд в зеркало

Автор: Administrator
15.11.2012 10:41 -
