

УДК 159.9

АУТЕНТИЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ ИЛИ ИСТОРИИ, РАССКАЗАННЫЕ ТЕЛОМ

Зинченко М.В.

e-mail: tach_29@mail.ru

Аннотация: В статье рассматривается аутентичное движение как одно из направлений танцевально-двигательной терапии. Выделяются главные аспекты и детали практики Аутентичного движения: ключи овладения, источники импульса, действия участников сессии, в целях улучшения качества практики, достижения душевной и телесной гармонии, формирования навыка слышать себя и свое тело.

Ключевые слова: танцевально-двигательная терапия, аутентичное движение, танец, самовыражение, импульс тела, движение тела, язык тела.

AUTHENTIC MOVEMENT OR STORIES TOLD BY THE BODY

Zinchenko M.V.

Abstract: The article considers authentic movement as one of the directions of dance and movement therapy. The main aspects and details of Authentic movement practice are highlighted: keys of mastery, sources of impulse, actions of session participants in order to improve the quality of practice, achieve mental and physical harmony, and develop the ability to hear yourself and your body.

Keywords: dance-motion therapy, authentic movement, dance, self-expression, body pulse, body movement, body language.

Аутентичное движение – направление танцевально-двигательной терапии, процесс нахождения контакта с самим собой через тело, движение и танец. Это удивительный процесс, когда можно позволить своему телу жить своей жизнью, избавиться от оков, воплотить поток внутренних переживаний и образов. В практике аутентичного движения танцующему важно почувствовать импульс к движению и позволить импульсу вести тело.

Что значит «почувствовать импульс своего тела?» Что делать, если человек совсем не чувствует импульсов? Для того чтобы быть в контакте с физическими импульсами, нужно все время «сканировать» тело, настраивать чувствительность, обращая внимание на детали существующих ощущений.

Иногда можно заметить, что в определенной части тела меньше импульсов, она кажется «застывшей». Именно эти части тела скрывают за собой и хранят сильную, заряженную энергию к движению.

Мэри Старкс Уайтхаус (основательница направления Аутентичное движение, танцовщица и преподаватель танца «модерн») выделяла импульсы, идущие из Эго («Я двигаюсь»), и импульсы, идущие из бессознательного («Меня движет»).

Александр Гиршон (кандидат психологических наук, танцевально-двигательный терапевт, преподаватель импровизации) выделяет семь источников импульсов в Аутентичном движении:

1. Движения, идущие из Эго;
2. Движения, идущие из личного бессознательного;
3. Движения, идущие из интерсубъективного бессознательного;
4. Движения, идущие из перинатального опыта;
5. Движения, идущие из культурного бессознательного;
6. Движения, идущие из первичного бессознательного;
7. Движения, идущие из Самости [1].

Первым ключом в овладении мастерством аутентичного движения является познание и динамического равновесия между тем, что значит, «двигаться» и «быть движимым» в одно и то же время. Зачастую, на практике люди сталкиваются с ощущением обездвижения, невозможностью сосредоточиться. Включается привычный контроль, цензура и критик.

Вторым ключом является воспитание высокой чувствительности и восприимчивости свидетеля. Свидетель – активный наблюдатель, он видит происходящее, переживая всю историю внутри. Способы вербализации имеют четкую структуру, чтобы овладевать и удерживать свои проекции. Свидетель должен развить в равной степени все три уровня телесного «видения» и переживания: уровень ощущений, чувств и образов. Вначале человеку обычно доступен только один или два уровня восприятия.

В аутентичном движении свидетель наблюдает движущегося, а затем возвращает ему впечатления и чувства, порожденные его движением, но говорит о них не как об истине в последней инстанции, а как о живом человеческом опыте [5]. В роли «свидетеля» мы постоянно соединяем две противоположности: с одной стороны, мы просто открыты всему, что происходит, и мы готовы к тому, чтобы оказаться внутренне максимально близко к своему импульсу.

По завершению танца свидетель и танцующий обсуждают движения второго. В парах важно подчеркивать, что каждый участник описывает собственный опыт на трёх языках.

1 язык. Что делало тело? Прямое описание движений, их качеств, развития процесса в пространстве и времени.

2 язык. С каким чувством или эмоцией это было связано? Для Свидетеля важно различать, какие у него самого возникали эмоции и какие чувства, как ему показалось, проживал партнер.

3 язык. С какими образами это ассоциировалось? Образы и символы являются более древним, «мягким» и синкретическим языком описания и помогают найти связь между движениями, чувствами и идеями.

По статистике, люди, начинающие исследовать жизнь эмоций в процессах аутентичного движения, ощущают не самые приятные чувства. Танцы, которые можно наблюдать на практике – грустные и печальные. Процесс аутентичного Движения можно считать эмоциональным очищением, избавлением от непрожитых и непроработанных чувств и эмоций в безопасной атмосфере принятия и осознанности. Но целью при этом будет не «очищение от эмоций», а способность принимать и проживать полноценно весь спектр эмоциональных переживаний, оставаясь в контакте с внутренним свидетелем и глубинным устойчивым чувством «Я».

Хореографы и танцовщики современного танца, режиссеры и актеры могут обращаться к аутентичному движению как методу исследования

нового материала, поиску новых движений, углублению понимания образов, с которыми они работают.

кимТа образом, аутентичное движение – это история центрирования, определения границ и очищения. Собственное тело становится опорой для самого себя, словно ты возвратил утраченные душевные и телесные драгоценности, данные тебе при рождении.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гиршон А. Е. Истории, рассказанные телом. Практика Аутентичного Движения. – 2-е изд., расширенное и дополненное. — СПб.: Речь, 2010. — 158 с.
2. Глотов-Погорелов П.А. Посттравматический синдром у лиц, переживших утрату // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, № 1. – С.121-125. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38566586>.
3. Кныш Н.П. Влияние синдрома выгорания на формирование отклоняющегося поведения личности [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, № 2. – С.402-406. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41353691> (дата обращения: 15.04.2020).
4. Козлов, В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия [Текст] / В.В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н.И. Веремеенко. – СПб. : Питер, 2006. – 234 с.
5. Чурашов А.Г. Танцевально-двигательная терапия [Текст]: практикум / сост. А.Г. Чурашов. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 60 с.