

# ИСТОК

Благотворительная молодёжная организация «Рассвет» Апрель №5 2006 года

## МАГИЯ ТАНЦА



**«Кто умеет, тот не смеет,  
А кто смеет – не умеет.  
Кто желает, тот не знает,  
А кто знает – не желает.  
Так из века в век бывает.»**  
(Итальянская поговорка)

Основной темой сегодняшнего разговора с тобой, наш дорогой читатель, станет тема «Магия движения». И эта итальянская поговорка как нельзя лучше раскрывает особенность нашего понимания вопроса: почему массовая танцевальная «культура» так далека от истинного понимания искусства танца? Что такое танец: «массовка» или проявление индивидуальности человека?

И почему так нередко бывает, что в танце телом, как инструментом, владеет тот, кто не знает сути танцевальной магии, изображая больше внешние движения, чем внутренние порывы души? И почему так нередко кажется, что вот сейчас вырвется нечто на свободу, душа воспарит в невообразимой гармонии танцевальных форм? Но, увы, тело глухо к велению души, а порывы остаются только порывами. Что за всем этим стоит? И кто «управляет» нами в тот миг, когда сливаются в гармоничном едином танце тело и душа?

«Максим включил пластинку с «Временами года» Антонио Вивальди и... когда очнулся, танец был уже готов. Еще никогда он не чувствовал в своем теле такой силы и такой энергии. Он словно бы умер и родился заново...»

Музыка заполнила пространство – чувственная, пронзительная, полная страсти. Максим неуверенно ступил на сцену и замер, опустив голову и закрыв лицо руками. Потом качнулся, словно цветок, тронутый порывом ветра, и начал движение.

Легкие, семенящие, как капель, шаги к краю сцены, парящие, почти невесомые руки. И вдруг – будто бы вырвавшийся из груди крик – резкий прыжок...

Через мгновение Максим снова потерял себя. Он не чувствовал собственного тела, не контролировал своих движений и даже не понимал, что именно он делает. Он просто жил – вдруг, внезапно, по-настоящему.

Пробежка, фуэте, изгиб тела, гранд батман, прыжок жетэ – один, другой, третий, падение, и снова, снова полет.

Нет, не натянутые струны напрягали в этот момент резонаторы скрипок и виолончелей. Нет, это его душа – чистая, еще совсем юная – рвалась на свободу. И каждый шаг, каждое движение открывали ее чему-то высшему, чему-то, чему нет названия.

Танец был его жизнью, его внутренним миром, его Вселенной.

Максим не танцевал, он священнодействовал, являя в танце чудо собственного преображения. Из угловатой, нерасторопной гусеницы он вдруг превратился в парящую бабочку – величественную, царственную в своем утонченном изяществе.

Время пронеслось незаметно, словно два хлопка ладоней. Последний прыжок, последняя нота – и тишина. Максим снова стоял в глубине сцены, опустив голову и закрыв лицо руками».

(Анхель де Куатье «Учитель танцев»).

Татьяна Денисова-младшая:

## Романс о цыганском танце

*«Искусство фламенко – оди-  
ночный народный танец и пение  
самой южной провинции Испа-  
нии, Андалузии...»*

*Одиночный народный танец  
вообще явление уникальное,*

*ведь танец возник некогда как коллективное действие. Силы, вызвавшие его к жизни, - война, религия, любовь – были связаны с коллективом, с людьми. В танце фламенко эти силы слиты воедино – в нем чувствуется и отсвет древних ритуалов, и любовная страсть. Однако все это танцор несет в самом себе...*

*Существует предположение, что слово «фламенко» происходит от латинского слова «огонь» (flamma). Народные андалусские танцы и песни якобы заслужили это название своим страстным, «огненным» характером. Распространена также гипотеза, что искусство фламенко восходит ко временам культа огня и первоначально было ритуальным.*

*По мнению других исследователей, искусство фламенко было занесено в Испанию цыганскими племенами, изгнанными из Индии в 1400 году войсками Тамерлана. Они перекочевали в различные страны Европы и вместе с войсками сарацинов переправились в Испанию. «Цыгане, добравшись до нашей Андалузии, - говорит Гарсиа Лорка, - объединили древнейшие элементы местных песен с тем древнейшим началом, которое принесли они сами».*

*(А.П.Кларамунт «Искусство танца фламенко»).*

**М**ое вхождение в танец фламенко, можно сказать, было случайным. А «случайным» ли? В Москве я попала в танцевальный коллектив, которым руководила пожилая испанка, преподаватель основ испанского национального танца, Виолета Гонсалес Гарсиа. Она была из тех испанцев, которых детьми вывезли из родного края в Советский Союз. Это были дети испанских антифашистов, восставших против режима Франко.

Виолета Гонсалес была удивительной женщиной, замечательно одаренной и настоящим носителем испанской культуры. Хотя более Испанию она не посещала и обучалась народному испанскому танцу, не выезжая из России, испанским танцем она владела мастерски.

Когда я попала к Виолете, мне было 18 лет. До этого я толком ничем серьезно не занималась: была неоконченная художественная школа (мне нравилось рисовать, изучать построение линий, наложение света-тени), было двухлетнее изучение экономики, были поездки по Европе и в Америку. Я по-своему познавала мир. Но, попав в коллектив к Виолете, я там осталась, серьезно увлекшись испанским танцем.

Фламенко никогда не являлся смыслом моей жизни, наверное, поэтому я не стала профессионалом в этой области. Но фламенко во многом помог мне, изменив мои принципы, мой характер. Танец - пожалуй, первое занятие в моей жизни, которое поглотило меня полностью: когда ты до самозабвения отдаешься творчеству, когда все мысли и чувства работают в одном направлении – на совершенствование техники танца, на постижение его сути, когда ты погружаешься в материал и создается уверенность, что ты можешь сделать нечто невообразимо красивое.

Сегодня я потеряла это ощущение отрешенности в занятии любимым делом. Так сложилось в моей жизни, что

меня вынесло из этого потока. Хотя меня очень тянет вновь испытать на чувственном уровне погружение в творчество. Любой настоящий мастер испытал это чувство, но оно может быть опасным, так как чревато сильнейшей привязкой. Ведь это погружение – настоящий кайф, «улетное» состояние. И если в нем пребывать долгое время – это очень опасно. Время от времени нужно выходить из него, чтобы набрать дополнительного опыта. А потом снова – кайф.

В танце женщина может быть творцом, настоящим мастером. И в танце можно испытать это состояние кайфа, потому что танец дает свободу и отрешенность. Фламенко помогает мне обрести уверенность в завтрашнем дне, где я смогу проявить себя творчески, а не плыть по течению жизни, дает возможность причастности к этому искусству, очень специфическому и оригинальному.

Невозможно объяснить, что я вкладываю в танец, когда танцую. В зале – это одно, на сцене – другое. Танец складывается под воздействием индивидуальности танцующего, когда он трансформирует свою психическую энергию в творчество. В разной ситуации я действую по-разному. Когда я танцую, разум отключается: бывает такое, что я вообще ничего не вкладываю в свой танец. И получается импровизация, и получается здорово. В один момент я выражаю радость, в другой – грусть, в иной момент во мне говорит влюбленная женщина. Движение – это свобода, а свобода порой не дружит с осознанностью. Сознание в этом случае соединяется с чувствами. Настоящий профессионал может соединять сознание с выражением чувственных энергий, тогда-то и рождаются настоящие образцы искусства.

В массовой танцевальной культуре, а точнее сказать «псевдокультуре», проявляется свобода без границ, без стоп-сигналов. Например, на дискотеках танцующие, самовыражаясь, сознанием мало до чего дозрели. А профессионализм – это когда мастер опытом, сознанием и чувством достиг осознания свободы, свободы «окультуренной».

Фламенко я занялась достаточно поздно. До фламенко я не танцевала, хотя росла достаточно подвижной девочкой. Но на массовые дискотеки не ходила, наверное, потому что по характеру я - не коллективный человек, тяготею больше к индивидуализму. А фламенко – одиночный танец. На дискотеках попрыгаешь пять минут, а дальше – скука. Но вообще дискотеки сегодня нам необходи-



мы. Ведь дискотеки – явление массовое. До этого мы говорили об индивидуальном творчестве. Но не всем выпадает возможность заниматься танцами у талантливых хореографов. Да и не все желают стать профессиональными танцорами. А выплеск сексуальной энергии, которая накапливается особенно у молодого человека, необходим. И происходит этот выплеск на дискотеках.

Человеку свойственна так называемая «ночная» психология. Днем мы работаем и все силы прилагаем для раскрытия своего творческого потенциала. А ночью выходит из нас то, что остается на подсознании нереализованным. Вот для этого дискотеки еще необходимы, пока мы не научились себя реализовывать до конца, без остатка.

Наша молодежь живет в своих ритмах, зачастую далеко негармоничных. Почему их привлекает дисгармония? Почему, раскрепощаясь во время дискотек, они используют в своих так называемых танцах определенные «матричные» движения? Под «матричными» движениями я понимаю примитивные движения австралийских аборигенов и африканских племен, при помощи которых они накапливают и нагнетают психическую энергию.

Но это все равно проявление «свободы». Ведь днем мы вынуждены сдерживать себя в рамках культурной этики. А на ночных дискотеках можно сорвать с себя маски приличия и отдаться зову своей природы. К сожалению, мы еще не научились совладать со своей природой, обездыхивать свои инстинкты. Мы не способны «окультуривать» себя. Ведь для этого необходима колоссальная работа духа по «окультуриванию» нашей природы, чтобы при этом еще больше не закрепостить и не зажать себя.

Свобода есть свобода. Но какая она должна быть? Очень важно, чтобы форма нашего поведения соответствовала тому, что мы нарабатывали в душе. Но если мы, проявляя себя вовне, все-таки чувствуем себя не совсем уверенно и нам приходится сдерживать свои инстинкты, значит, эстетизм и культура – это еще не естественное наше состояние. И нашему духу еще много предстоит потрудиться, чтобы ощущение свободы у нас не граничило с анархией и вседозволенностью.

Поэтому для того, чтобы массовый танец стал искусством, необходима колоссальная работа хореографов. Сюда, на Землю Обетованную, съехались замечательные хореографы и танцоры, владеющие разными формами танцевального искусства: пантомимой, бальными танцами, танцами народов мира, классическим балетом, танцем фламенко, духовными танцами мира. Можно перечислять еще и еще.

Когда-нибудь произойдет объединение этих различных направлений, и сложится новая традиция. На современном этапе создать это новое невозможно, потому что мы с трудом усваиваем, что такое коллективное сознание. А культура есть квинтэссенция коллективного сознания. Поэтому создание единого массового направления в танце – это дело будущего.

А сегодня каждому из хореографов важно хорошо делать свое дело: совершенствовать свое мастерство в танце, обучать своему творчеству других и прилагать усилия к соединению направлений. Но пока мы соединяемся очень слабо, только по каким-то внутренним симпатиям и только с теми, с кем легко работать. Пока нас захлестывают творческие амбиции, говорить об объединении рано. Предстоит большая духовная работа.

Сегодня мы сделали попытку создания школы пластики и танца в Петропавловке. Это уже первое объединение двух направлений: пантомимы и фламенко. У нас две группы: мальчики и девочки от младшего возраста до 15 лет. В чистом виде мало кто из них освоит технику пантомимы и фламенко. Но важно заинтересовать их новыми видами искусств.

Ведь на самом деле наши дети очень мало видели в своей жизни, будучи привезенными из больших городов в деревни. И только пример «горящего» педагога может изменить мировоззрение ребенка в отношении к танцу. И ребенок пойдет туда, где «горит» мастер своим творчеством, пойдет туда, где «горячо». Только тогда педагог сможет научить своему мастерству. И, может быть, тогда юношам и девушкам привьется вкус к танцу, и облагородятся танцевальные вечера красивыми танцевальными композициями.

А пока педагоги делают свое дело. Но важно, чтобы это «дело» выполняли все-таки профессионалы, а не дилетанты. Ведь профессионал никогда не стоит на месте, у него всегда подспудно возникает мысль: сегодня я хочу дело сделать лучше, чем вчера. Совершенствование себя – главное выражение профессионала. Я никогда не упивалась успехом в своем творчестве, я знала, что далека до совершенства в том, что хочу сделать. К тому же для русского менталитета не характерны темпераментные испанские танцы, поэтому я в танец всегда вносила что-то свое, близкое нашему национальному сознанию. У меня это шло из глубин души, может быть, даже, если хотите, из прошлых воплощений.

Сейчас внутри меня рождается нечто *новое*: новое осознание, каким может быть танец фламенко. Но, к сожалению, на настоящий момент воспроизвести свои мечты в реальность пока нет возможности. Нужна новая музыка. Возможно, ее напишут сегодняшние мальчишки, ведь именно мужчины во фламенко аккомпанируют на гитарах танцующим девочкам. Они смогут «уйти» в музыку и сыграть завораживающие испанские мелодии, которые вдохновят публику танцующих фламенко.

**Светлана Дьяченко:**

### ***Жизнь в танце, танец в жизни.***



*«Пляска вносит лад и меру в душу смотрящего, изоцряя взоры красивейшими зрелищами, увлекая дух прекраснейшими звуками и являя прекрасное единство душевной и телесной красоты».*

*Так писал известный сатирик и мыслитель поздней античности Лукиан. Его трактат «О пляске» построен на диалоге древнегреческих мужей, один из которых стремится развенчать танцевальное искусство, обвиняя всех любимцев Терпсихоры в бесполезности времяпрепровождения.*

*Оказывается, предрассудки наши в отношении хореографии до сих пор живы, и современные оппоненты классического танца все так же нападают на мастеров-танцовщиков, определяя этот вид искусства в ряд ненужных развлечений.*

*Да и в нашей общине то и дело слышны нарекания в адрес танцоров: «Бесполезное это занятие. Всех бы этих «мастеров» собрать вместе, вручить бы лопату – сколько бы полезного сделать бы они смогли». О «полезности» прагматичного образа мышления мы знаем давно. Прагматикам всюду видится, как ликвидировать, на их взгляд, пустые дела (танцы, пение, театр и т.д.), а творчество мастеров хореографии, вокала и театрального искусства использовать «во благо» общины. Поэтому труд наших танцовщиков благороден вдвойне. Создавая прекрасные образцы танцевального искус-*

ства, им приходится порой в единых семьях своих деревень отстаивать право танца на существование.

*Что есть танец сегодня? Как развивать танцевальные навыки у ребенка? Какова роль танца в формировании души человека? На эти и другие вопросы отвечает Светлана Дьяченко, преподаватель-хореограф, постановщица танцев.*

**- Светлана, твое амплуа – свободный импровизированный танец, который корнями своими уходит далеко в древность. Свобода в танце – это свобода в жизни, в мышлении, в поступках, действиях. Как ты пришла к свободному танцу?**

- Еще в хореографическом училище я задавала себе вопрос: почему люди, стремящиеся танцевать, делают это так несовершенно? В училище я получала основные знания о классическом танце, народном, бальном, модерн, пробовала все это танцевать. Стараясь изучить структуру танца, я увидела, что в каждом направлении существуют определенные искажения.

Я поняла, что во мне должен родиться другой танец – свободный, тот танец, который создает сама жизнь, который танцуют для души, который танцует душа. Это тот танец, который может станцевать человек сам, несмотря ни на какие хореографические догмы и каноны, которыми изобилуют все танцевальные направления. Эти каноны меня не устраивали, и я начала танцевать импровизации, которые придумывала на глазах у людей. Этот экспромт может быть не до конца совершенен в смысле формы, но он искренен, потому что идет от души, от сердца к сердцу.

**- Еще Сократ утверждал, что танцу необходимо обучать детей, ибо искусство танца почиталось им как одна из важнейших наук...**

- Я пробовала свободным танцем увлечь детей, и дети меня поняли очень быстро. Мы вместе стали придумывать танцы, фантазировали, сочиняли всевозможные сказки. Дети становились моими соавторами. Нами использовалась музыка знаменитых композиторов. Дети всегда вносили в эти всем известные образы свой колорит и много всякой всячины.

Дети меня формировали, и, работая с ними, я вдруг поняла, что нужно отходить от всех стереотипов, например, в бальном танце. Каноны в танце порождают консерватизм в мышлении. Танец же должен быть живой, неожиданный, как сами дети. Танцующий рассказывает языком танца всевозможные истории, при этом используя свой прекрасный инструмент – тело, который подарила ему Матушка-Природа. И этот инструмент необходимо поддерживать в чистоте и гармонии. Например, как можно красиво, грациозно танцевать, если твое тело поражено болезнью? Дети это понимали и стремились к чистоте тела, старались не болеть, понимая, что необходимо закаляться.

**- Но ведь танец – это не только здоровое тело, но и чистота души...**

- Безусловно, во время танца все пороки, которые процветают в душе махровым цветом, тут же проявляются. Себялюбие раскрывается в групповом танце, в хороводе; жеманство у девочек – сразу же на поверхности. Задача педагога – эти пороки увидеть и помочь устранить посредством пластики.

Можно сказать, что танец – это своеобразный инструмент воспитания души. Конечно, все зависит от совершенства педагога, который постоянно трудится, очищая душу свою от косности, и тогда танец становится прекрасным.

**- Что ты считаешь необходимым использовать в работе из опыта «того» мира?**

- В первую очередь – все самое ценное. Но при этом нужно столько всего пересмотреть, извлечь настоящие жемчужины, которые станут основой нового построения.



Какое-то время я отошла от классики, считая, что классика – нечто архаическое и уже ненужное. Но классические произведения шлифовались веками, проверялись временем и, значит, могут стать фундаментом в моей работе. Сейчас в классическом танце я пытаюсь создать новый образ и донести его детям.

**- Говорят, что недаренных детей не бывает. Ты согласна с этой точкой зрения?**

- В возрасте 5-6 лет редко встречаются недаренные дети. У детей в этом возрасте хороший слух и замечательные физические данные. Затем все это теряется, возникают психологические зажимы. Но если заниматься с ребенком с 5-6 лет, он начинает танцевать непринужденно, интуитивно понимая каждое движение. В процессе работы, когда ребенок выбирает танцевальное направление и изучает более углубленно хореографию, природные данные необходимы. Не обязательно танцевать красиво только на пуантах, и не только балет является высшим проявлением танца. Дети умеют изобретать, они лишены догм и придумывают, импровизируют куда лучше нас, взрослых.

**- Ты ведь еще занимаешься постановкой танца. Как рождается танец?**

- Я заметила, что в первую очередь право на жизнь имеют те танцы, в которых чувствуется единение всех. Например, в своей практике я использовала танец цыплят. В этом танце есть движения, которые укрепляют спинки. Я же не могу объяснить детям, зачем нам нужны эти движения, но возникает образ цыпленка, и проблема объяснения исчезает сама собой. Дети заставляли меня находиться в постоянном напряжении, в состоянии продумывания образов и фантазий.

**- Я видела тебя на сцене в танце «Адажио» Альбинони. У меня сложилось впечатление, что ты рассказываешь в этом танце о своей жизни, обнажаешь свою душу. Твои всевозможные телодвижения являются классическими, традиционными или они приходят во время танца экспромтом?**

- У меня есть танцы, где я танцую уже заранее продуманные образы. Постановка их долго отрабатывается и только после тщательных репетиций показывается. «Адажио» - танец, построенный на ощущениях. Я его могу станцевать именно сегодня, именно так и именно для людей, сидящих в этом зале. Это – мой монолог. Я чувствую в этот момент людей, и мне хочется им что-либо сказать. Раньше это был крик души, выплеск боли, а сейчас – это радость жизни, красоты. Я делюсь своим прозрением с людьми и хочу, чтобы другие радовались. «Адажио» Альбинони – это рассказ о борьбе добра со

злом, которая свершалась во мне при полной победе Света. Я срываю с себя черную накидку, оставаясь в белом легком платье. Так очистилась душа моя.

**- Некоторые считают, что танцы – пустяшное развлечение. Что такое танец с точки зрения практической жизни?**

- Танец для женщины – как рисунок для мужчины. Прежде всего – это здоровье. Когда тело мягкое, гибкое, женщина легко рождает. Кроме того, это здоровье души. Танец создает душевное равновесие. Когда в танце мы беремся за руки, мы подпитываемся от земли, учимся брать ее силу. Вкладывая эту силу в движение танца, мы развиваем душу. Когда мужчины и женщины идут по кругу, взявшись за руки, свершается необыкновенное таинство. Через танец человеку открывается нечто непознанное.

Действительно, танец – составная часть нашей жизни. В древности молодежь обучалась танцу не меньше, чем любому искусству или науке. Орфей, принадлежащий к лучшим танцорам своего времени, создавая свои таинства, включил в священнодействия танец. О сакральных действиях танца необходимо было умалчивать, и о тех, кто разглашает тайны, люди говорили: «Он расплясал их». Наконец, древние индийцы-солнцеклонники, обращаясь к Востоку, танцем приветствовали Солнце, безмолвно, одними движениями своего тела, подражая круговому шествию Бога.

В танце сохранилась сакральность труда. Наша моторная память развита значительно сильнее памяти интеллектуальной. Она запечатлела ритм трудового дня и отразилась в танце грациозностью движений, пластичностью даже в обычных бытовых проявлениях.

Но все-таки самая важная функция танца направлена на единение. Через танцующих проходит связующая энергия, объединяющая в некое целое участников и зрителей. И потому так замечательно грациозны юноши и девушки, участники «жреческого» танца огня на поляне в праздник Возрождения! Так волнующе радостны лица зрителей, наблюдающих свершение таинства в танце. Все в единстве и гармонии: и Природа, и человек.

**Татьяна Шевчук:**

## **Тело не умеет лгать.**

Татьяна Шевчук, педагог, мастер пантомимы, приехала на Землю Обетованную в прошлом году из г. Киева. Мы давно искали по всей общине профессионала-мима, который смог бы поработать с нашими мальчишками и девочками, преподав им уроки этого сложного и специфического жанра.

Почему именно пантомима интересует нас? Мы стараемся по максимуму использовать этот жанр в своих спектаклях, во время творческих игр и слетов. И нам посчастливилось познакомиться с профессионалом этого вида пластического искусства.

Для нас, педагогов, виды искусств – прежде всего форма воспитательной работы с молодежью. Особенно для нас важны те жанры, которые способствуют формированию внутреннего мира подростка, помогают снять психологические комплексы, страхи и зажимы, помогают раскрепощению сознания и души и обретению

внутренней свободы. И таким видом искусстве, на наш взгляд, в большей степени является пантомима.

В разговоре с Татьяной мы нащупали главную нить: как помочь ребенку обрести внутреннюю свободу, как развить в нем уверенность в себе, но вместе с тем не дать соскользнуть ему в сторону: когда талант становится препятствием на пути развития души и волна значимости захлестывает.

Пантомима (от греч. *Mimos* – подражатель) – вид театрального представления без слов, в котором содержание действия раскрывается посредством движения, жеста и мимической игры исполнителя.

Пантомима как жанр оформилась в глубокой древности. Так в Древней Греции ее использовали как сольный драматизированный танец на мифологический сюжет. В Древнем Китае и Японии женщинам не разрешалось принимать участие в пантомиме. А в советское время пантомиму воспринимали как буржуазное искусство, и долгое время на этот жанр существовал запрет.

Почему пантомима прошла такой сложный путь в своем становлении как разновидность сценического искусства? На наш взгляд, тут дело в том, что пантомима, как никакой другой жанр, способна воздействовать на исполнителя и на зрителя на чувственном уровне; пантомима связана с магией и выступает как инструмент магических превращений.

В нашем понимании магия – это чудесное воздействие человека на воене. Ведь когда на сцену выходит талантливый артист, выражающий внутренний мир своего героя, в зале обязательно находятся зрители, которым этот чувственный мир близок. И тогда актер заставляет своего зрителя плакать или смеяться, грустить или радоваться. Так проявляется магия воздействия искусства на человека.

Когда я впервые увидела пантомиму в спектакле «Ромео и Джульетта», я просто плакала. Я поняла тогда, что это именно то, что я искала всю жизнь. А мне тогда было 23 года, и, следовательно, выбор мой был неслучайным. К этому времени я достаточно хорошо подготовила свое тело, занимаясь художественной гимнастикой и акробатикой. Я выдержала экзамены, пройдя конкурс отбора. И с тех пор с пантомимой я больше никогда не расставалась. Мой выбор жанра пантомимы не был продиктован условностями разума, он пришел на ощущениях.

Что мне близко в этом жанре? В литературе выразительным средством является слово, а речи, как известно, предрасположены ко лжи и лицемерию (нужно учитывать время и общество, в котором я жила). В пантомиме средством выражения является жест, движение, которое воспринимается телом. А тело лгать не умеет. Если ты искренний, естественный человек, то тело твое будет очень искренне отзываться на все проявления мира и очень искренне передавать их людям. Например, мим стоит спиной к зрителю. Его плечи содрогаются, но зритель очень точно улавливает состояние мима: мим плачет.

Тело – это инструмент для мима. Чем более тело подготовлено физически (развита гибкость, разработаны суставы, совершенна растяжка), тем искренней оно выразит любую мысль, любую идею. Ведь не случайно язык пантомимы стал международным языком. И преимущество актеров-мимов перед другими актерами бесспорно: им не нужны переводчики. Если твое тело развито и ты искренне выразил какую-то мысль – это поймут все люди разных языковых групп.

Но, увы, у нас в России нет хорошего уровня пантомимы. И зрителю зачастую во время спектакля приходится разгадывать шарады и ребусы исполнителя, а не наслаждаться настоящим искусством. Похоже, это свя-



зано с тем, что у нас пантомимой занимаются в основном не профессионалы, а дилетанты-«самоделки», которые всегда грешат своей приближенностью. Мне не нравится самодеятельность, хотя и среди нее можно встретить высокий уровень исполнения. Например, КВН показывает хороший уровень пантомимы. И тогда зритель слышит и принимает актера.

Со мной редко случалось, когда я чувствовала близость со зрителем и когда зрительный зал взрывался аплодисментами, отвечая на мое творчество. Установить контакт со зрителем мне мешали мои собственные психологические зажимы. Я боялась быть смешной, глупой, некрасивой. Поэтому я не люблю клоунаду.

Работая в клоунском коллективе, мне нужно было научиться изображать некрасивых людей. Я не могла преступить эту черту и показаться глупой, некрасивой. А когда это делали мои коллеги, у меня их импровизации вызывали боль и неприятие. Я не могла смотреть, как они кривляются. Теперь я понимаю, почему со мной это происходило. Слишком развита была гордыня на основе созданного мной самой культа красивого тела.

Это «совковое» клише сидело во мне очень прочно. Чем больше человек сосредотачивается на своей внешности, тем сильнее у него зажим: он боится быть некрасивым.

Комплексы и зажимы снимаются, когда человек разрешает сам себе быть некрасивым, смешным, глупым. И сейчас, работая с детьми, я предлагаю им упражнения, которые работают на раскрепощение, на снятие страхов и комплексов. И я вижу, как ребята боятся сделать элементарные движения, боятся выйти на передний план и самим задать какой-то ритм. Страх – это результат неправильной внутренней установки. От педагога зависит во многом, как ребенок справится с этой задачей и сам победит свой страх. И тогда мы увидим совсем другого человека.

В помощь детям на своих занятиях по культуре движения мы помимо общих предметов, развивающих тело, ввели психотренаж. Что это такое? На сцене существует триединство физического тела, психики и звука. Психотренаж помогает в формировании этого триединства и создает предпосылки для раскрепощения ребенка. Это комплекс упражнений, театральных этюдов. Например, ребенок получил задание представить себя эдаким бравым гвоздиком, который чувствует себя великолепно, готов к работе. Затем по хлопку преподавателя ребенок должен резко переключиться и представить себя усталым путником, бредущим через пустыню. Он испытывает жажду,



голод, над его головой нещадно палит солнце. Резкое переключение с одного состояния на диаметрально противоположное – это и есть психотренаж.

В мире я давала детям весь спектр психо-эмоциональных состояний человека. Здесь нужно фильтровать. Агрессия и раздражение, горе и боль сейчас нужно менять на положительные установки. Это помогает моему становлению как педагога, дает возможность менять себя, помогает формировать новые методики работы с ребятами.

У меня есть в практике примеры, когда благодаря таким занятиям ребенок становился легче в общении, более веселым, жизнерадостным. Ребята сами делились своими впечатлениями, как будто они что-то сбросили с себя, какой-то ненужный груз проблем. Они стали легче общаться между собой.

Любой вид искусства призван воспитывать ребенка. А театр и соответственно пантомима – очень мощный рычаг воздействия на ребенка. Посредством театра и пантомимы ребенку незаметно можно внушить любую точку зрения, привить любое мировоззрение. При этом ребенок будет считать, что он сам до этого додумался. Привить ребенку желание думать, чувствовать – в этом заключается мастерство педагога. Чтобы ребенок сам мог задавать себе вопросы и сам искал на них ответ. Так начинает формироваться его мировоззрение.

Пантомима, как разновидность театрального искусства, развивает воображение. Когда мим сам верит, что у него в руке бокал, ему начинают верить зрители. Чем он больше держит внутри себя образ и осознает его, тем проникновеннее и выразительнее он доносит образ до зрителя. Мим создает вокруг себя воображаемый мир, и чем лучше у него технические данные (т.е. его инструмент-тело), тем прекраснее его актерское исполнение.

За годы работы с детьми я наблюдала такую закономерность. Предлагаю детям самое элементарное задание: при помощи пантомимы взять яблоко, надуть шарик, погладить собаку и т.д. Единственное условие: сделать они это должны по-своему, согласно своему внутреннему миру. Но выполняют они это упражнение, как обезьянки, копируя друг друга, как-то стереотипно. Они не принимают своей индивидуальности. Ведь каждый человек индивидуален от природы.

Почему такое тяготение к стереотипности, к стандартизации во всем: в одежде, в речах, в выражении себя? Может быть, это одна из причин, почему подростки тяготеют к массовым дискотекам. Они не хотят признать свою индивидуальность. Им проще оставаться такими, как все. Пантомима помогает раскрыть свою индивидуальность, раскрыть, почувствовать, осознать.

Например, ребятам предлагается обыграть несуществующий предмет. В этом случае очень сложной является техника исполнения пантомимы, многое зависит от нарабатывания исполнительского навыка. Предлагаю ребятам задание по концентрации на одной точке, иначе говоря, выполнить «стенку». По опыту знаю, что девочками это задание выполняется сложнее. У девочки плавают рука, она не может удержать точку. И тогда ей нужно это нарабатывать. Мальчикам «стенка» дается легко. Тогда можно объяснить ребятам, почему так происходит, что это зависит от психологии пола.

Я часто анализирую, почему Господь дал мне такое классное тело? Это стало и счастьем для меня, потому что я смогла заниматься любимым делом, и огромным соблазном, потому что проявилась гордыня, что я могу делать свое дело лучше, чем мои коллеги. После одного месяца учебы меня приняли в основную группу, хотя всем остальным приходилось идти к этому целый год. Проявилась значимость, и в итоге я на сцене не реализовалась, а моя любовь к пантомиме вылилась в преподавании детям

азов этого искусства. Пройдя свой путь, я теперь могу увидеть, на чем дети могут поскользнуться – на значимости. Когда тебя со всех сторон хвалят (пусть не без основания) за твои успехи, в тебе растет гордыня, которая может погубить талант. Там, где люди не видят в подростке ростки значимости, я их уже фиксирую. Первая ступень высокомерия – нежелание показать то, чему тебя научили. Это высокомерие через позерство. Вторая ступень – нежелание выполнить то, что предлагает педагог, с восклицанием: «Я не хочу это делать, потому что мне это не нравится». Третья ступень – насмешки над теми, у кого не получается выполнить какое-либо задание. Педагогу очень важно отследить подобные выражения ребенка и не дать им развиться махровым цветом. В противном случае это чревато тем, что мы потеряем талант.

Другой опасностью, когда мы можем потерять одаренных детей, является нежелание ребенка трудиться. Дети хватают то, что лежит на поверхности, что им легко дается. Формирование личности возможно только при наличии воли. Любой профессионал, если он не отрабатывает линию воли, практически не может состояться. Поэтому на своих уроках с детьми мы начали с гимнастики для девочек и с акробатики для мальчиков. Гнуть себя, тянуть себя – это колоссальный труд. Уже есть такие ребята, которые не выдержали и ушли от нас. Ведь только испытаниями мы растем. Испытания формируют личность. Чем сложнее труд, тем больше испытания, тем труднее их преодоление, тем сладоутнее победа над собой.

Самое сложное в обучении детей хореографии и пантомиме – первая ступенька: научить их трудиться. В самодетельности – тем она грешит – хлопают, даже если ты ничего толком не сделал. Минимум работы – максимум успеха. Это сильно развращает. Поэтому я против дилетантизма, я – за профессиональную подготовку.

*В разговоре с Татьяной мы уяснили для себя следующее. Педагоги ставят разные цели перед собой в обучении своих учеников. Одна цель – самому достичь высокого мастерства в своем творчестве и передать его ученикам, воспитывая в них добросовестное отношение к труду. Другая цель – используя различные виды ремесел и искусств, помочь ребенку снять психологические зажимы и ощутить свободу. Ведь без этой свободы нет пути к творчеству. И у нас есть дети, которые могут не иметь способностей к тому или иному виду искусства, в частности к пантомиме. Но зачастую именно этому ребенку необходимы занятия в этой области, чтобы убрать свои комплексы в отношении своей творческой несостоятельности.*

**Инга Рогачева:**

### **«Душой исполненный полёт»**

*Классический балет, по мнению многих блистательных хореографов и танцовщиков, – это двуединство великого таланта и колоссального труда. Сегодня мы, понимая, насколько сложно начинающим танцорам соединить в себе эти качества, стараемся построить разговор с Ингой Рогачевой на тему: как заинтересовать детей классическими танцами, развивающими у ребенка вкус к красоте и стремление к гармонии.*

*Инга преподает классический танец девочкам 8-10 лет в деревне Петропавловка.*

*Удивительным, на первый взгляд, кажется, когда видишь совсем еще маленьких девочек, одетых в пачки,*



*которые выполняют на пуантах сложные упражнения. Раз – прыжок, два – поворот, три... И вот – она летит, летит стремительно.*

*Конечно, трудно представить, что кто-нибудь из этих девочек когда-нибудь станет танцевать, как Галина Уланова или Анна Павлова. Но кто знает? Для этого мало иметь талант, нужна специальная подготовка и упорство в достижении цели. Нужны просторные специальные танцевальные залы и опытные педагоги. Но тот, кто видел танец Анны Павловой, был поражен не столько техникой его исполнения, сколько тем даром перевоплощения в танце, которым она обладала. «Анна Павлова очаровывала своим вдохновением, – вспоминали ее современники. – Даже в прошлом никто не осуждал ее танец (который всегда был полон ошибок), хотелось только любоваться ею, забывая все правила танца, чтобы уноситься вдаль чарами ее священного таланта».*

**Я** пришла в танец, когда мне было 11 лет, и сразу же попала в руки замечательной балерины, талантливому педагогу-хореографу Алле Ивановне Волошиной. Именно она привила мне любовь к балету.

Я жила в Хабаровске и даже не знала, что у нас в городе есть театр оперы и балета. Алла Ивановна предложила мне посмотреть балет, и, очутившись в этой возвышенной обстановке театра, я «хлебала» всем своим существом все, что происходило на сцене. Я впитывала каждой своей клеточкой прекрасную сказку. Да, для меня балет стал удивительной сказкой, которую я несу по жизни.

Два года Алла Ивановна «лепила» из меня балерину. И, наконец, я стала солисткой нашей группы. Мне доверялись ведущие партии в «Щелкунчике» и «Жизели», и я с успехом их исполняла. Алла Ивановна пророчила мне будущее балерины, но спустя два года она уехала, оставив нас на попечение молодых педагогов. И я ушла из балета, чтобы навсегда сохранить в душе ту чудесную сказку, в которую ввела меня Волошина. Балет не стал для меня рутинной работой, когда ты танцуешь на грани «надо» и «могу». Я танцевала, потому что мне «хотелось».

Наверное, это было хорошо, что я не пошла дальше в совершенствовании своего мастерства. Я смогла запечатлеть в себе тот момент, когда педагог говорила: «Девочки, наденьте пуанты». И мы соприкасались с таинством: мы надевали пуанты, завязывали тесемочки, вставляли к станку и... летели, парили над залом. Мы становились чем-то нереальным, растворялись в пространстве.



После Аллы Ивановны я какое-то время вообще не прикасалась к танцу, даже на дискотеки не ходила. Все боялась потерять это первоначальное чудо, которое жило во мне. Позже я стала танцевать, но больше эстрадные танцы в стиле модерн. Я думала тогда, что оставила классику навсегда. Но вот, приехав на Землю Обетованную, я вновь вернулась к классическому танцу, но уже в другом качестве: качестве педагога.

Что дала мне классика и что дал мне модерн? Классика – это определенный канон, это законы, в которых ты двигаешься. Все строго. Классика дала мне чистоту линий, грациозность движений, осанку, гибкость. Классика – это чистота без малейших шероховатостей. Если танец – это специфический язык, то речь балерины не должна шепелявить, дикция должна быть чистой.

Модерн – это свобода движений. Хотя в танце этого стиля тоже существуют свои законы. Но я не углублялась в них. Может быть, даже к лучшему, – мне было полезно раскрепостить свое тело, зажатое классическими канонами балета. Сейчас, занимаясь с девочками балетом, я стараюсь учитывать это и давать им возможность больше выражать свободу в танце, больше развивать в них пластичность движений. Хотя основой танца все равно остается классика.

Предложив девочкам заниматься балетом, я увидела, что они не имеют элементарного понятия, что это такое. За словом «балет» у них не было образа. Я начала показывать им видеofilмы с лучшими образцами балетного мастерства, начала знакомить их с культурой классического танца Анны Павловой, Галины Улановой.

Уланова для меня – это вообще идеал женского танца. Она в своем танце несла мир женщины. А мир женщины в танце – это не несение себя и своей виртуозности, а скромность на сцене. Уланова всегда была очень скромной на сцене. Она говорила, что женщина должна нести «публичное одиночество», и она оставалась в обществе самой собой. Мир женщины в танце – воздушность, легкость, где-то даже наивность, как снежинка на ладони. Танец женщины – это молитва, обращенная к Отцу.

Я мечтаю постичь этот мир сама и открыть его девочкам. Я мечтаю видеть девочек красивыми, чтобы они могли показать «душой исполненный полет». Чтобы мужчины, увидев их танец, затаив дыхание, пошли творить прекрасное, доброе, вечное. Чтобы мужчины воспевали образ прекрасной женщины в своем творчестве. Балет – это Красота, Чистота, что может вдохновить мужчину. Но это и колоссальный труд, профессионализм высшего класса, но не жесткий профессионализм.

Я – не сторонник «гимнастического» балета, коим грешат профессионалы сегодня. Я осталась на том времени, когда было меньше поставлено задач на технику исполнения, а больше на проявление чувств и самовыражение. Современный балет – это гимнастика, накачивание мышц, а за гимнастикой, порой, нет выражения чувств.

Для меня важно соблюсти эту золотую середину между подачей легкости, для обретения которой нужна техника, каждодневные физические упражнения, и выражением красоты своей души. Выработка техники при этом приводит к укреплению воли и характера, что также немаловажно для становления личности. Балет – это совмещение красоты тела и красоты души. Эту задачу я ставлю перед собой и перед девочками. Особенно перед собой, ведь я оставила балет на определенном этапе своей жизни, не познав его секреты до конца. И сейчас, вернувшись в классику с новыми осознаниями, я начинаю постигать новый для себя образ смиренности, который дал нам Учитель. Но как передать его в танце?

*Я сидела и слушала Ингу. Все, о чем она говорила, с нежностью ложилось на мою душу. Я вспоминала восторженность наших ребят-каamelотовцев, посетивших недавно Красноярский театр оперы и балета. Спектакль «Щелкунчик» произвел на них неизгладимые впечатления. Я видела, как горят их глаза, как вдохновенно они делились своими чувствами после просмотра спектакля. Кто-то из них, то ли в шутку, то ли в серьез, произнес: «Может быть, следующий наш «каamelотовский» спектакль, который мы повезем по деревням Земли Обетованной, будет поставлен в форме балета?»*

*Я не могла сказать тогда нашим ребятам, что это сделать практически невозможно. На то существуют свои объективные причины. Ведь балетом нужно начинать заниматься с раннего возраста, и чтобы поставить спектакль, нужны каждодневные занятия. У нас пока нет своего помещения для таких занятий. Но мы верим, что новое поколение будущих «каamelотовцев» (возможно, они есть среди девочек, воспитанниц Инги) сможет создать такой спектакль.*

- Я желаю всем ребятам как можно больше соприкасаться в жизни с Красотой, пробовать не просто выполнять движения, а чувствовать их. Нужно провести эти движения через свой организм, через все его клеточки, и суметь передать, что ты чувствуешь. И тогда изменится атмосфера танцевального зала, и дискотеки преобразятся. Ведь все зависит только от нас.

## Нужны ли нам дискотеки?

**Б**ерясь за тему «Магия танца», мы, откровенно говоря, не ставили перед собой глобальные задачи рассмотрения природы танца как таковой. Наша задача была иной. Работая с молодежью организации «Рассвет», мы пробовали жить интересами наших юношей и девушек: мы наблюдали их в быту, в творчестве, в труде, в отдыхе. Какие они, мальчишки и девчонки Эпохи Рассвета? Как умеют



проявлять они себя дома, на слетах, в лагерях, в походах и на танцевальных площадках? По-разному, в зависимости от среды, в которую они попадают, от развитости сознания и воспламенения сердец.

Много нам приходилось пройти вместе. Были и препятствия, были и взлеты, были и падения. Но всегда мы вместе обсуждали наши творческие ошибки, для того чтобы никогда уже к ним не возвращаться.

Одной из важных проблем на сегодня остаются проблемы вечеров отдыха, или попросту молодежных дискотек. Собственно, для этого и возникла идея этого выпуска молодежной газеты «Исток». Но, углубляясь в тему, мы увидели, что только лишь назиданиями и лозунгами по поводу некрасивости поведения молодежи на дискотеках здесь не обойтись. Нужен конструктивный разговор, в котором могли бы поучаствовать и мастера сцены, и педагоги-хореографы, и психологи, и сами ребята.

Нужны ли дискотеки сегодня? Как изменить атмосферу, царящую в дискотечных залах? Как помочь нам всем приобщиться к настоящей танцевальной культуре? Как помочь нам всем стать культурными людьми и соответствовать тому образу Человека, который дал нам Учитель?

Вспоминаю себя в возрасте 16 лет, когда я впервые попала в танцевальный зал местного Дворца рыбаков г. Калининграда. Тогда дискотеки только входили в моду, и диск-жокеи, сидя за музыкальной аппаратурой, внушали публике все преимущества современных магнитофонных кассет, звучащих в танцзалах, перед «совковыми» песнями в исполнении ВИА (вокально-инструментальных ансамблей), иначе говоря, перед живой музыкой. Те времена давно канули в Лету, и наши юноши и девушки удивляются, когда мы рассказываем им о танцах наших бабушек под духовой оркестр и наших танцах под ВИА. Живая музыка безусловно вносила определенный шарм в танцевальные вечера: она поднимала настроение, воспламеняла чувства и возбуждала разум. Она призывала к культуре поведения в танцевальном зале: подтягивала юношей и облагораживала девушек.

Мне могут возразить, что каждый представитель своей возрастной группы хвалит свое время. И отчасти будут правы. Но почему, отдавая дань прошлому, обращаясь к национальной культуре наших предков, древних кельтов, испанцев, цыган, американцев и других народностей, мы видим в их танцах больше одухотворенности, больше искрометности, больше красоты? Их «безыскусное» искусство завораживает нас, когда мы смотрим танцевальные композиции ансамбля Игоря Моисеева. А ведь раньше наши недалекие предки собирались так же, как и мы, вместе. Они вместе танцевали свои танцы, которые сейчас мы называем «танцами народов мира», а тогда они выражали их коллективное сознание и назывались массовой танцевальной культурой.

Что изменилось в нашем мире? Почему человек незаметно стал духовно деградировать? И эта деградация особенно проявилась в массовых дискотеках молодежи и взрослых. Тому мы знаем множество примеров. И сегодня на страницах газеты «Исток» мы предлагаем тебе, наш глубокоуважаемый читатель, наши наблюдения.

Каждый раз после очередной творческой игры «Рыцари и прекрасные дамы», которые мы проводим в доме творчества в селе Тюхтят, когда наш замок Ривенделл вновь становится обычным домом, а рыцари и прекрасные дамы превращаются в обычных мальчишек и девчонок, мы с Аллой оставляем наших ребят одних, предоставляя им свободу для общения. Мы учитываем их интересы, понимая, что им очень хочется побыть одним, без нашего чуткого руководства и воспитания. Мы удаляемся на второй этаж и ждем, когда закончится их полуночное общение, которое обязательно сопровождается дискотеккой и молодежными играми.



В эти прощальные вечера мы предоставляем им право выбирать свою музыку, которая им близка, ведь во время творческих игр у нас в замке звучат композиции средневековых серенад и инструментальные обработки классической музыки. При этом, идя на компромисс с ребятами, мы просим их уважать и наши музыкальные вкусы. Тяготее больше к классике, нам достаточно сложно находиться в вибрациях рок-музыки и современной «попсы», к которым имеют пристрастие наши ребята. Ребята в целом идут навстречу нашим пожеланиям, но все-таки иногда нам приходится спускаться со второго этажа и просить их заменить музыку или сделать звучание магнитофона тише.

И вот однажды, в очередной раз выйдя к ребятам, когда они нарушили наш совместный договор, мы с Аллой заговорили о культуре поведения во время дискотеки. Один из наших юношей попробовал отшутиться: «Днем мы играем в рыцарей, а ночью – в обезьян». Эта шутка произвела на нас сильное впечатление. И нет ли в этой шутке доли правды, которая корнями своими уходит слишком глубоко, чем кажется на первый взгляд? И мы собрались с ребятами, чтобы поговорить на эту тему.

В разговоре приняли участие ребята от 12 до 15 лет, проживающие в пос. Подгорный, учащиеся средней школы пос. Рошинский Курагинского района. Вопросы задавала педагог-воспитатель, организатор молодежных программ на Земле Обетованной Алла Пика. В беседе на поверхность всплыла проблема развития культуры в среде молодежи и подростков, проживающих в деревнях, отдаленных от сформировавшегося сегодня в поселках Петропавловка и Черемшанка культурно-образовательного центра Земли Обетованной.

В этих деревнях проживает мало верующих, последователей Учения Виссариона, у них нет возможности по тем или иным причинам организовать культурный досуг своих детей. И дети вынуждены возвращаться в сельские клубы и принимать участие в местных дискотеках. Образовался замкнутый круг: мы вывезли своих детей из крупных городов, убежденно полагая, что «псевдо-

культура» современного мегаполиса пагубно воздействует на их духовное и интеллектуальное развитие. Но в городах при всем при том существуют театры, которые демонстрируют порой прекрасные образцы театрального искусства, выставочные залы, которые выставляют порой удивительные по своей духовной наполненности произведения изобразительного искусства, концертные залы, в которых музыканты являют свой талант, исполняя прекрасные образцы музыкальной классики. В городах все же существует возможность выбора для ребенка, к чему больше тяготеет его душа.

В глухих таежных деревнях единственным «очагом местной культуры» является сельский клуб со всеми вытекающими отсюда последствиями. Вхождение наших детей в местные клубы не только не обогащает их, а, напротив, отрицательно воздействует на их развитие. Под влиянием местной молодежи многие из ребят «обмирщаются», начинают выпивать, покуривать, словом, вести деревенский, мирской образ жизни. За шесть лет работы с молодежью мы видели множество примеров, когда юноши и девушки, первоначально устремленные идти за Учителем, вдруг начали посещать местные дискотеки; общаясь с мирской молодежью, они, увы, не положительно влияли на местных ребят, а сами поддавались их влиянию. Результатом является массовый отъезд молодежи из общины в мир (см. газету «Исток», выпуск №3 2006 г.).

В нашей беседе приняли участие: ребята, дети наших последователей, считающие себя верующими, но которые регулярно посещают местные дискотеки; ребята, которые ранее посещали дискотеки, но по каким-либо причинам вышли из-под влияния клубов; ребята, которые по своим убеждениям никогда не посещали дискотеки. Они охотно делились своими впечатлениями и умозаключениями.

**Вика, 15 лет:** «Я хожу на дискотеку в клуб, чтобы просто потанцевать, размяться под ритмичную музыку, просто подвигаться и выпустить накопившуюся энергию».

**Маша, 14 лет:** «На дискотеке мы танцуем в своем кругу, и нам нет дела до тех, кто приходит выпивши или бегаёт курить за углом. Мы танцуем так, как хотим, не обращая ни на кого внимания. Чем хороша дискотечная обстановка - в полумраке никто никого не видит, никто ни за кем не следит. Бывает, мы остаемся после дискотеки, и наши танцы превращаются больше в акробатические упражнения. В общем, нам весело».

**Раиля, 14 лет:** «На дискотеках каждый проявляет себя по-разному, в зависимости от чистоты сознания и души. Те ребята, которые приходят выпивши, они почти не танцуют, больше «общаются» между собой. Правда, своеобразное у них общение: больше за углом. Чем больше выпьют, тем более дикие их «танцы».

**Аня, 15 лет:** «Я раньше ходила на дискотеку, но очень редко. Даже танцевала, хотя почти не умею танцевать. Всегда возвращалась домой опустошенная, возникало ощущение моей никчемности и малости. Я понимаю, что малость свою принимать необходимо, но это другое состояние, близкое к депрессии. Возможно, сама дискотечная обстановка сильно влияет на сознание, и душа начинает «плакать». Поэтому я люблю танцевать дома одна, когда никто меня не видит. Дома я сама себе хозяйка: я ставлю музыку, которая мне нравится, а не по выбору «диск-жокея», я танцую, когда мне хорошо и радостно. В этот момент я не думаю ни о чем, просто хочется потанцевать. Когда у меня грустное настроение, я не танцую, а просто слушаю минорную музыку».

**Андрей, 12 лет:** «На дискотеку в клуб не хожу - мне там не интересно. Мне не нравится обстановка в зале и музыка, под которую все дергаются. А на «каamelотовских» дискотеках мне нравится танцевать. Там включают музыку, и я часто ловил себя на том, что начинал произ-

вольно, в такт этой музыке, делать те или иные движения. Сначала на дискотеке все стоят, а потом постепенно каждый начинает двигаться. Это как цепная реакция: зал заражается единым движением».

**Максим, 15 лет:** «На местные и школьные дискотеки не хожу, наверное, потому что не умею танцевать. Мне сложно учиться танцевать: не подчиняется тело. А, значит, нет удовлетворения от танца. Если нет удовлетворения от танца, значит, нет желания танцевать. А если нет желания танцевать, то зачем тогда идти на дискотеку? Конечно, если долго заниматься, то можно научиться всему. Но у меня опять-таки нет этого самого желания».

Но если бы я даже умел танцевать, все равно бы не ходил на дискотеки. Я люблю музыку слушать, причем такую музыку, где в тексте большая смысловая нагрузка, или музыку без текстов, но которую понимаешь без слов. Тогда я получаю удовольствие».

**Алла Пика:** «Танец получается тогда, когда человек отключает свой разум, который постоянно жестко контролирует тело. Под этим контролем тело начинает зажиматься. Если доверить телу полную свободу, чтобы человек через тело проявил свой чувственный мир, мы увидим, что каждый будет выражать себя в зависимости от развития интеллекта и души. Но все равно дискотекам свойственна своя некая матричная, клишированная танцевальная форма: негармоничные движения, хаотичные, порой даже до неприличия. Почему ребята так себя выражают?»

**Раиля:** «Основная причина, видимо, в том, что мы получаем мало информации по танцевальной культуре, или попросту не умеем танцевать другие танцы, более благородные и красивые. Поэтому довольствуемся тем, что в танце топчемся на месте».

Если бы мы научились танцевать самбо, румбу, фокстрот и другие бальные танцы, то обязательно вводили бы их элементы в танцы во время дискотек.

Я хочу поступать в танцевальный колледж в г. Красноярск. Мне нравятся разные танцы: и классика, и современность, ритмичные и пластичные. Танцы развивают красоту тела и формируют мировоззрение.

Одно дело просто заниматься танцами, а другое – посвятить танцу свою жизнь. Я делаю этот выбор осознанно, потому что меня ничто так не удовлетворяет, как танец. Он поднимает настроение, и на душе становится легко и привольно, как будто снимаешь со своих плеч груз проблем».

**Вика:** «Еще, может быть, оттого, что многие ребята боятся выделяться из общей массы, боятся быть белой вороной на фоне черного воронья. Ведь на дискотеках складываются определенные условия, определенный коллектив. Пусть ты с ними не общаешься, но он все равно давит на тебя, так как все находится в едином пространстве. Поэтому каждый старается подстроиться под всех, теряя таким образом свою индивидуальность».

А может быть, оттого, что общая коллективная масса «заражает» своей посредственностью?»

**Алла Пика:** «У каждого из вас есть опыт коллективного и индивидуального танца. Как вы считаете, что проще танцевать: коллективный или индивидуальный танец? Сравните свои ощущения при этом».

**Раиля:** «От коллективного танца нет удовлетворения, так как ты не сам придумываешь движения, а за тебя это делает постановщик-хореограф, и порой твои чувства не совпадают с его внутренним миром. Мне нравится больше танцевать импровизированный танец, но я еще знаю мало движений, и поэтому танец у меня не получается. Я хочу больше подобрать движений, близких мне по ощущениям, их запомнить, а потом уже выражать себя в танце-импровизации».

**Вика:** «Когда танцуешь индивидуальный танец, выплескиваешь все то, что у тебя внутри. А когда танцуешь в коллективе, то стараешься все же подстроиться под коллектив. У этих двух танцевальных направлений разные задачи. В индивидуальном танце – выражение себя, в коллективном – коллектива».

В групповом танце движения выучиваешь досконально, ведь совсем не хочется подводить коллектив. Поэтому здесь больше включается контроль во время танца, работаешь больше головой, чем сердцем. Кроме того, очень многое зависит от того, в какой коллектив ты попала. Если коллектив слаженный, то, вливаясь туда, ты прекрасно себя чувствуешь, и тогда твоя работа в коллективном танце гармонична. В противном случае, когда ты не можешь влиться в коллектив, танцевать очень тяжело.

Работая в коллективе единомышленников, я получаю огромное удовольствие. Это слияние всех вместе в единое целое, и тогда возникает ощущение, которое испытываешь во время индивидуального танца: все красиво, синхронно, каждый поддерживает друг друга».

**Маша:** «Я люблю танцевать коллективные танцы. Я боюсь одна выходить на сцену, для меня важна поддержка друзей-единомышленников».

**Андрей:** «В коллективе танцевать стесняюсь. В детстве родители отдали меня в школу бальных танцев, так я боялся всего, особенно, когда со всех сторон на тебя смотрят люди. Потом, когда преодолел свой страх, мне стало не интересно заниматься в бальном кружке, и я ушел оттуда».

А сейчас, когда уходят мои близкие, я быстро включаю магнитофон и начинаю двигаться, как хочу. Со стороны может показаться, что я «хожу на голове». Это такой у меня индивидуальный танец. Стоит только кому-то постучаться в дверь, я тут же замираю, стою столбиком, выключаю магнитофон, как будто и не танцевал до этого».

**Алла Пика:** «Сейчас мы увидели, что большинство из вас любит танцевать индивидуальные танцы. Как вы думаете, почему вам они ближе?»

**Аня:** «Когда я танцую индивидуальный танец, я отключаю разум. В этот момент он мешаает мне своим контролем выражать чувственный мир».

**Алла Пика:** «Когда вы разучиваете танец, вы фиксируете в этот момент сознанием, как выполнить те или иные движения. Это примерно как если бы вы, не умея кататься, сели бы на велосипед. Вы при этом ощущаете напряжение рук и ног, напряжение всего тела. В этот момент сложно управлять велосипедом. Но по мере того, как само тело вдруг начало понимать, какие движения нужно сделать, тогда разум отключается, а движения становятся естественными. Человек свободно начинает кататься на велосипеде».

Аналогично в танце. Если танец заучиваешь, то контроль в этот момент необходим, хотя очень хочется «отпустить» свое на свободу. Но пока еще рано – нужно доучить движения. И тогда включается мышечная память, которая является самой крепкой из всех. Тогда тело становится свободным от контроля разума, а танец при этом только выигрывает».

**Вика:** «Это как у младенца. Чем меньше ребенок, тем больше он скован. Тем больше он привязан к танцу. Когда я была маленькой, я танцевала на удивление своей маме под любую музыку: под магнитофон, под телевизор... Мне было все равно, главное, чтобы звучало что-то. Я не реагировала ни на кого: смотрят там на меня или нет. Я сама выдумывала движения, сама с собой танцевала. А сейчас, взрослея, я потеряла эту способность танцевать где угодно и как угодно. С возрастом появляется зажатость и комплексы».

**Алла Пика:** «Действительно, ребенок не скован сознанием, у него отсутствует контроль разума над те-

лом. Только зазвучала музыка, и он начинает двигаться, вольно или невольно его тело начинает вибрировать в такт музыке. Мой младший сын, еще в колыбели, с трудом вставая на ножки в кроватке, заслышав музыку, выдавал движения из «Цыганочки»: дергал плечами, расставив руки в разные стороны. Откуда он это набрался? – Бог ведает. С возрастом все проходит, и приходится зарабатывать снова то, с чем ты уже пришел в этот мир: свободу движения, но уже на качественно новом уровне. Мы знаем, что многие из девочек занимаются восточным танцем в нашем клубе. Что дают вам эти занятия?»

Девочки наперебой начали раскрывать нам прелести арабского танца. Он оздоравливает тело, выравнивает осанку, делает движения пластичными и гибкими. Он помогает раскрепоститься, зовет тело отдаться на волю душе.

Мы спросили их, этично ли танцевать арабский танец на публике? Или это больше интимный танец? Ответы были однозначны. Ребята считают, что арабский танец на публике нужно танцевать осторожно, используя далеко не все движения. Ведь многие из них сугубо интимные и танцевались женщиной только в интимной обстановке для расслабления своего любимого мужчины, вернувшегося с войны или после праведных творческих трудов.

Публично же на свадебных пирах или других торжествах на Востоке танцевали специально для этого приглашенные женщины, которых пренебрежительно называли «одалисками». Но мужчины на них никогда не женились, выбирая себе в спутницы жизни скромных добрых женщин.

В заключение разговора мы коснулись вопроса: *нужны ли нам дискотеки?* И все ребята, даже те, которые не посещают их, ответили утвердительно. И действительно, где же еще нашей молодежи сбрасывать груды проблем, где же еще им общаться? Только вот общение общению рознь. Каким образом улучшить формы общения, должны думать не только сами ребята, но и мы, взрослые, должны предложить им что-то. Для начала хочется обратиться: «Все хореографы Земли Обетованной, объединяйтесь!» Объединяйтесь на совместных семинарах, где вы можете делиться своим творчеством, обучайтесь друг у друга, помогайте друг другу в занятиях с молодежью и подростками. Организуйте семинары по обучению детей, подростков и молодежи различным танцевальным направлениям, особенно тех, кто живет в удаленных от пос. Петропавловка деревнях. И тогда, вместе взявшись за общее дело, мы сможем изменить ситуацию на дискотеках.

**Татьяна Ванина:**

### «Выбор между экстазом и велением души»

**К**озьма Прутков однажды сказал: «Зри в корень». Касаясь этого важного вопроса, нужно понять, кому выгодно, чтобы наша молодежь дегрاديровала? Нужно смотреть не поверхностно, а глубоко на проблему. Кем-то насаждаются низкие вибрации, которые разрушают психику и основной стержень человека, расшатывая его и приводя к низменным чувствам. Не к возвышенным, а именно к низменным. Тогда и возникают эти «обезьяньи» танцы.

В вековой культуре человека существуют так называемые медитативные танцы, когда человек посредством медитативных практик выбрасывает из себя эмоции под



руководством опытных психологов-профессионалов. В этом случае на уроке целительства происходит эмоциональный «выхлоп». К психологу собираются люди для определенной задачи: чтобы побыть вместе, напиться друг от друга, отдать что-то свое и таким образом обогатиться внутренне, как на тренировках расслабить мышцы и получить что-то для души. Так происходит полезный энергообмен.

На дискотеках, которые можно назвать «экстазные», для души вряд ли можно что-либо приобрести. Идет чистая разрядка напряжения. Ведь существует закон материального мира: после накопленного напряжения необходимо расслабление. А если человек не умеет правильно расслабляться, то он сбрасывает свои низменные чувства и даже агрессию. При массовом выбросе агрессии в пространство что же он набирает взамен? – То же самое, что и сбросил.

Дискотеки нужны, это бесспорно. Но какие? Какова должна быть их форма? Может быть, это будет не дискотека, а нечто иное, и совсем не обязательно заунывное, а ритмичное, веселое, зажигательное. Например, танцы в стиле кантри, наша русская кадрили или латиноамериканские танцы, которые несут грацию, возвышенное, красивое.

Дискотеки в том виде, в котором они сейчас существуют, приводят людей к отупению. Эти псевдотанцы воздействуют на низшие чакры размножения и жизнеобеспечения, которые информационно засоряются: набирается негативный опыт и начинается эффект саморазрушения. Это как энергичный вирус воздействия на каждого, создающий отрицательное биополе. Каждый заражает ближнего некрасивостью движения, что приводит к некрасивости мыслей, некрасивости поступков, некрасивости характера и, наконец, к некрасивости самой жизни. Воцаряется некрасивость бытия в общем смысле, и тогда общество внешне деградирует: отсутствует тяга к возвышенному и прекрасному. Собрались люди-роботы и дергаются под нечто, что даже музыкой назвать сложно.

Животный мир более гармоничен в своих проявлениях. Человек дошел в своем развитии до определенного уровня, перешагнув этап животного мира. Сейчас происходит возврат к «животности» в худшем его проявлении. Ведь животные тоже прошли определенную эволюцию и достигли гармонии в своем поведении. Можно наблюдать поведение лебедей, журавлей, обитателей водного царства, поведение кошек и т.д. Они очень грациозны и гармоничны, когда «танцуют» свои «танцы».

Опираясь на Последний Завет, можно сделать вывод, что человек, не обретший в себе Основу, превращается в дикое, несуразное существо. Когда законы животного мира уже не действуют на человека, но по сути своей он еще и «не очеловечился». К Человеку с большой буквы еще нужно прийти; нужно, посмотрев однажды на себя в зеркало, увидеть в нем все свои несуразности, вдруг задуматься и захотеть стать «человеко-образным» существом.

Здесь мы подходим к вопросу об «образности» и «безобразности». Человек должен нести в себе образ во всем, и в танце в частности. Он должен понимать: «**что** я выражаю тем или иным танцем, носителем **какого** образа я являюсь». Если образ отсутствует, то получается дерготня без образа. Если образ отсутствует, то для души человек не получает ничего.

Как исправить ситуацию на дискотеках? Ведь этот «дискотечный вирус» поразил и нашу общину. Наши сегодняшние общинные дискотеки ничуть не лучше, чем мирские.

Конечно, нужно смотреть на это с юмором и ни в коем случае не осуждать. Это то, что мы имеем на сегодняшний день. Мы – такие. Но пора нам всем задуматься, почему так происходит, и начинать предлагать, как сделать наш отдых лучше. Может быть, даже попробовать обратиться к ретро, к прекрасным танцам прошлого, если сейчас трудно создать новое, более совершенное. Мы должны сами для себя уяс-

нить, что мы хотим создать, какой образ будем нести в танце. Если каждый из нас возьмет на себя ответственность за свою жизнь и за свой образ в этой жизни, все вместе мы сможем изменить существующий порядок вещей.

В народной традиции гуцулов существуют зажигательные танцы, темп которых выдержать очень сложно. Во время танца получаешь сильнейшую разрядку, а внутреннее напряжение снимается буквально при первых тактах. Это – групповой танец. А групповой танец – это всегда ответственность за партнеров. При огромном темпе нужно все движения сделать синхронно, но вместе с тем обдумывая каждое «па», чтобы от твоих движений не пострадала эстетика танца. Тут необходимо потрудиться как следует, и тогда приходит навык.

Зачастую мы не привыкли трудиться, легче плыть по течению. «Абы-как», чем понять для себя, куда ты поплывешь и зачем. Географическое перемещение в сторону общины Виссариона не означает, что человек тут же становится последователем Учения. Такое становление требует огромного духовного труда. В противном случае все это остается на уровне иллюзий и игр в веру. Нужно, чтобы человек захотел принять Образ, который несет Учитель. Он давно дал нам этот Образ. А вот хотим ли мы следовать Ему?

Я сейчас говорю не только о молодежи. Ведь не только молодежь «анархично» проявляет себя на дискотеках. Взрослые зачастую тоже не умеют себя вести, впадая в некую разнузданность, двигаясь по привычной колее.

Я достаточно часто посещаю «взрослые» дискотеки. Мне нравится танцевать танцы в медленном темпе, танцевать с партнерами, которых я чувствую и знаю, какой образ они несут в своем танце. Это не просто энергообмен между мужчиной и женщиной, это своеобразное творчество. Например, Абдула. Мне с ним интересно танцевать. Он в танце – как художник, который пишет картину. А я – кисть в его руке. Картина получается очень красивой. Валера Мельгунов. Он – всегда художник, у него есть образ. Он мастер.

А если мужчина висит на женщине в танце, и пара просто топчется на месте, тогда образной картины не получается, тогда возникает только сексуальный обмен энергиями, не больше.

На создание образной картины влияет и общая эстетика зала. Не очень-то приятно, когда пахнет потом, немывтым телом, простите за такой натурализм. Для женщины очень важно, чтобы мужчина, танцующий с ней, был опрятно одет, чтобы от него исходил свежий аромат. Отказать мужчине не удобно, и женщина во время танца с неопрятным мужчиной больше думает о том, что у ее партнера потные руки и от него дурно пахнет, а не помогает создавать картину.

На дискотеку нужно приходиться, как на праздник, и всегда помнить о своей личной гигиене и тем заботиться о ближних. Ведь от этого зависит чистота пространства для всех. Валера Мельгунов из года в год старается приучить молодежь и подростков к культуре поведения. На танцевальные вечера он приходит всегда подтянутым и красивым. Он сам собою являет культуру. Учитель являет собой не только буквы, запечатленные на бумаге в «Последнем Завете», Он прежде всего являет культуру: как надо себя вести, как надо за собой ухаживать. Он принес Образ Человека будущего. И нужно следовать Ему, во всем подражать.

Что происходит у нас в общине со многими мужчинами, со многими юношами? Как неопрятный мужчина может взять ответственность за женщину, за детей? Каким воспитателем он будет в собственном доме? Он являет собой пример для подражания тем, кто рядом. Он приносит собой мир, в котором живут остальные. Он – священник в своем доме, ведь он формирует дух дома.

*Мы продолжаем тему «Нужны ли нам дискотеки» и приглашаем к разговору **Татьяну Шевчук**.*

**П**риехав на Землю Обетованную, я стала заниматься с ребятами пантомимой, культурой движения, культурой тела. Я обратила внимание на то обстоятельство, что у наших детей – информационный голод. Они совершенно ничего не знают о танцевальной культуре, об истории танца. И начала я с того, что проводила «ликбез» по танцу, показывая видеофильмы с лучшими образцами танцевального искусства.

В юности, когда начала заниматься танцами, я старалась больше впитывать в себя все, что связано с различными видами пластики. Это и художественная гимнастика, и классический балет, и танцы народов мира и т.д. Все это в миру в изобилии показывается по телевидению. Можно посмотреть концерт, можно побывать на соревнованиях. Это меня напитывало. И когда попадала на дискотеки, я ловила себя на том, что начинала повторять во время танца те движения, которые видела ранее и которые впитала в себя.

Что видят наши дети? – Ровным счетом ничего. Поэтому они двигаются на дискотеках кто во что горазд. Им хочется двигаться, но в какой форме? – этого они сами не знают. Поэтому культуру движения во многом определяют те знания, которые мы в себя впитываем.

**Татьяна Ванина:**

## Магия движения

*Рассуждая о танце, мы не можем не затронуть вопрос: что же такое движение? Все, с кем нам удалось говорить на эту тему, однозначно определяли, что движение – это жизнь. А движение в танце помогает жить полнокровной жизнью, когда человек осознает, как во время танца все его мышцы наполняются воздухом. Он начинает дышать через танец, он начинает дышать через движение. Происходит оздоровление организма. Но у движения существует и другая понятийная грань, которую мы открыли в разговоре с Татьяной Ваниной. Движение – это магия.*



**М**не посчастливилось заниматься народным танцем у нашего замечательного хореографа, педагога танцев, Валерия Мельгунова. Почерпнув для своей души самое необходимое, я стала заниматься балетом в классе Инги Рогачевой. Для меня эти занятия являются магическими. Почему я перешла в классику? Для меня собственно балет – это уже магия. Он созвучен моей душе, он помогает мне работать над лучшими своими качествами женщины, шлифуя их все больше и больше, он дает мне возможность погружения в себя как в женщину.

Какая должна быть женщина? Она – не лед и не пламя, она – вода, текучая и пластичная. От первых движений балета (например, приветствия) мы уже получаем вдохновение и пластику. Как оно делается, кем ты себя ощущаешь при этом, какой образ несешь? – Все является главным. Как двигается рука, как двигается нога – все это магия. Пластичность как информация впитывается в клетки. А самая сильная память – мышечная.

Обучаясь в классе народного танца Валерия Мельгунова, я свободно повторяю движения, заученные мною

когда-то в русских «дробушках», в восточном танце или молдавском. Как только слышу музыку, мое тело само откликается и начинает творить танец. Мышцы тела автоматически запоминают движения. Возможно, с этого момента и начинается магия танца.

К какому образу тяготеют юноши и девушки, так и будут двигаться их тела, такова будет походка, такова будет манера поведения, таков будет и характер. Можно ли увидеть балерину растрепанной или несобранной? Конечно, нет. Движения, которые в ней заложены, формируют ее характер. Она собрана, подтянута, красива, грациозна, пластична, женственна.

Своего сына я водила в школу бального танца. Его осанка, его манера подойти к женщине и пригласить ее на танец уже заложены в самом движении. И на дискотеках он отличался от многих ребят своей выправкой и манерой держаться. Бальные танцы сформировали у него вкус к одежде, прическе – он всегда следит за своей внешностью. Какой образ несут мышцы, когда им задаешь тон в том или ином танце, такой характер ты имеешь. Ведь танец – великая магия. Поэтому стоит задуматься ребятам, какие движения они выполняют, какую походку вырабатывают, какой образ закладывают в свои мышцы, чтобы потом не пожинать непривлекательные привычки, непривлекательный характер, а следовательно, непривлекательную судьбу.

Балет помогает мне приобрести нежность, женственность и плавность, и, несмотря на возраст зрелой женщины, помогает вырабатывать характер. Ведь для того, чтобы тянуть ножку, тянуть подъемчик, тянуть ручку, необходима сила воли. Когда не получается само движение, нужно потрудиться, поработать над собой, несмотря на боль в мышцах. Но мышцы вскоре привыкают к необычному состоянию, и тогда изменяется внутренний мир: ты начинаешь улыбаться, ты начинаешь расцветать.

Мимика дает импульс всему телу. Это своего рода приказ: улыбка на лице – выражение радости. Происходит взаимообразный процесс: мышцы дают импульс головному мозгу, и, наоборот, головной мозг дает импульс мышцам. От прямой, красивой осанки будет зависеть характер человека, а следовательно, и его судьба. Но вот идет юноша: его плечи «повисли». (В народе такого юношу называли бы «накрытый плечами»). Таким образом он обрекает себя на депрессивное состояние: у него – минимум радости, спокойствия, умиротворения. Теснота мышц и костей не дает ему дышать свободно, полной грудью. Отсюда – недостаток кислорода, не обеспечивающее полностью питание крови, а отсюда – недостаток жизненной энергии и предрасположенность к различным серьезным заболеваниям плоти. А большой человек – в большей степени занудлив, жизнь ему кажется теперь безразличной и пустой. И все это только из-за одной неровной осанки. Вроде бы кажется, какой пустяк – осанка! А она стоит всей жизни.

Если мышцы приучены к правильной осанке, у него хорошо вентилируются легкие, расправлена грудная клетка. Такому человеку больше свойственно радостное расположение духа, повышенный жизненный тонус, и, наконец, он притягивает к себе успех. Он – успешный человек. А подобное притягивает подобное. И уже мы видим рядом с ним добрых друзей, он участвует в интересных делах. Он дышит полной грудью и живет полной жизнью. А дело за малым: приучить мышцы быть пластичными через занятия танцами или гимнастикой.

Но балет – все же элитарное искусство, доступное немногим. В массовом танце на человека действуют те же законы. В свое время мне приходилось проводить занятия по ребефингу, одной из техник самосовершенствования, когда в состоянии измененного сознания практикующий начинал дышать непосредственным образом, а тело при этом

выдавало те или иные движения независимо от сознания. Так осуществлялась практическая власть над телом. В это время человек не осознает свои действия. Но это – целевая практика, которая направлена на проработку различных отделов организма для его оздоровления.

На дискотеках можно наблюдать нечто подобное. В ребефинге человек раскрепощается в бессознательном состоянии. На дискотеке он находится в сознании и ясности ума, но в то же время в состоянии гипнотического воздействия музыки. Музыка – это мини-гипноз. Музыка проникает в каждую клетку организма и заставляет его вибрировать в такт. Человек осознанно начинает двигаться под музыку, если она ему нравится, и отходит в сторону, если музыка не соответствует данному его настрою. И в этом проявляется магия, но в данном случае синтетическая магия музыки и движения.

Приведем пример еще одного направления – ритуальной магии. Сибирские шаманы имеют направленные действия. Они не «без-образно» исполняют свои танцы. Они очень хорошо знают, что делают. Магический образ стягивает те или иные события, и посредством этого образа шаман воздействует на пространство.

Ритуальные танцы народов мира также имеют магическую направленность. Например, наш русский хоровод, олицетворяющий в одном случае течение реки, в другом – призывание духов природы. Когда сплетаются руки, энергетика умножается в несколько раз. Так древние люди заклинали природу: призывали янские солнечные энергии и иньские прохладные.

Хоровод танцуют в основном девушки. В этот момент о них говорят, что они плывут как лебедушки. Какую энергию они несут при этом, какой след тянется за их поступью? Мягкая, нежная, светлая. Люди, наблюдающие за ними, в этот момент впитывают энергию их движения. Или танец славянской огневухи-поскакушки. Во время танца пробегает искорка огня, начинают полыхать янские энергии. Чувствуется, как разгорается костер, пробуждается веселье, радость. Аура пространства при этом переливается всеми цветами радуги.

Аура на дискотеках оставляет желать лучшего. Это очень хаотичный обмен энергиями, разорванный, не имеющий целостности, в серо-коричневой цветовой гамме.

Подводя итог сказанному, делаем вывод. Мы наблюдаем проявление магии танца на трех уровнях: физического мира, психо-энергетического, духовного. Если человек в танце самовыражается телом – это физический уровень. Выражая свой образ, человек включает чувства, психику – это психо-эмоциональный уровень. А вот что несет человек своим образом людям – это уже духовный уровень.



**Алексей Русанов:**

### ***Возвращение к храмовому танцу***

**В** современном мире существует множество различных жанров хореографии: классический танец, бальный танец, народный, современный модерн, рэп, даже фигурное катание. Жанры и разновидности появились значительно позже. А изначально был просто ТАНЕЦ. Каковы истоки танца? Многие задают себе этот вопрос. Кто-то считает, что танец возник как

диалог первобытного человека с Богом, кто-то возводит его к заклинаниям сил природы и духов Земли...

Изначально первобытные люди Бога не знали; в те далекие языческие времена люди общались с природой. Если провести аналогию между развитием ребенка и развитием человеческой цивилизации, то мы увидим, что в младенчестве нам очень нужна мама. Необходимость в отце возникает гораздо позже. Итак, люди наблюдая за природой, за проявлениями животного мира, во многом повторяли их движения и повадки. Вспомним мультфильм «Маугли». По весне, когда вся природа расцветает, животные начинают «танцевать» свои «танцы» любви перед соитием. Человек – дитя природы, и на него воздействуют те же законы материального мира. Поэтому танец возник как прелюдия природной любви между мужчиной и женщиной. Еще не было танца как такового: он не выделялся из общей картины любовных игр между мужчиной и женщиной, возникающей перед таинством соития.

Затем танец начали подмечать, и он трансформировался в культовые ритуальные движения, посвященные заклинаниям стихий огня, воды, земли и воздуха. Человек еще не умел говорить, но уже умел двигаться. Поэтому движения заменяли слово, с которым человек мог бы обратиться к горнему миру, испрашивая у него жизненные блага: помощь в охоте, в приготовлении пищи и т.д. При помощи ритуальных движений человек свершал магические действия вовне.

Когда человек стал осознавать Бога, появилась храмовая культура, храмовое искусство, храмовый танец. За храмовым танцем наблюдали представители определенной касты жрецов, служителей культа. Храмовый танец был направлен на восславление Бога и стал составной частью священнодействия. Танец стал сакральным.

Более того, в Китае женщинам было запрещено участвовать во многих видах пластического искусства, в частности в пантомиме. Почему? Женщина – это символ Красоты. Мужчина призван наблюдать за Красотой, восхищаться ею, и, вдохновленный, он начинает созидать. Но когда женщина клоунски кривляется на сцене, она теряет в глазах мужчины очень многое. Он может отметить ее профессиональное мастерство, но увидеть за этими ужимками и прыжками настоящую женщину он не сможет. Там нет вдохновения, нет совершенства, там нет красоты и грации. В мрачном средневековье такая женщина осуждалась церковью.

Постепенно женщины-клоунессы становятся все больше и больше. Может быть, это было связано с тем, что постепенно танец стал выходить за пределы Храма и разбредаться в разные стороны по городам и весям. Танец стал входить в различные культурные заведения, в самодеятельность и на профессиональную сцену. Он проникал во все сферы жизни общества, даже в политику и экономику. И танец начал разлагаться, подчиняться закону нового общества, он стал служить мамоне. Служители искусства перестали понимать основную задачу – нести Свет и культуру людям, они стали зарабатывать деньги. Теперь уже редкие мастера танца ценили линию движения и доходили до понимания возвышенности и божественности.

Человек понял, что на танце можно зарабатывать, и стали появляться продюсеры и импресарио, которые диктуют мастерам танца свои условия, направленные на то, как можно больше стяжать материальных благ. И, конечно, тут уже не до божественности. В танец проник спорт, а чувства стали выхолащиваться. Изначальное служение культуре превратилось в служение денежной единице. Появилось понятие: что выгодно – что не выгодно, которое стало определяющим для постановщиков танцев и их исполнителей.

И сейчас перед человеком стоит новая задача: вернуться к той изначальной точке, когда танцы были храмовыми и служили Богу. Поэтому Учитель предлагает стро-

ить Храм искусств, чтобы собрать в его лоно все виды искусства, которые вновь станут служить Богу. И тогда у людей, вдохновленных обновленной культурой, вновь появятся силы созидать Возвышенное.

**Сергей Чевалков:**

## **Зикр Божественного Света**

«Зикр» в переводе с арабского – это воспоминание о божественной природе. Суфийские дервиши считают, что, выполняя зикр, то есть делая определенные телодвижения и пропевая мантры, можно достичь особого состояния сознания, которое именуется в разных источниках просветлением, нирваной, блаженством, кайфом, приходом и так далее.

Основная мантра суфиев «Ла Иллаха Ил Алла» означает «Нет Бога, кроме Бога». Здесь есть несколько смыслов. Один из них: «Не существует ничего, кроме Бога» или «Все есть Бог». Другой смысл: «Нет другой реальности, кроме Бога, и все теории о нем – иллюзия». Можно часами говорить много общих слов о вечности, беспредельности, свободе и бессмертии, строить изощренные теории, грузить картинкой мира. А можно обойтись практически без слов, испытав прикосновение к чему-то запредельному. В зикре можно уловить дыхание Нигваля, неизвестного, того, что выходит за рамки ума и его представлений о мире».

(В.Долохов, В.Гурангов. Фейерверк волшебства).

В суфийской традиции, которая возникла на Востоке еще до ислама и ярким представителем которой стал Хаджа Несреддин, дервиши постигали Бога через сердце, странствуя, скитаясь, ночуя в пустыне под открытым небом. Они в своих молитвах-медитациях, очень ритмичных и музыкальных, наполненных своеобразным духом, славилы Бога.

«Даша много раз слышала, как люди, в танце ли, в медитации, просто под влиянием каких-то переживаний, видят возможность выйти за пределы тела или за пределы «реальности». Но, как правило, сдерживает страх невозвращения: вот я «отпущу» себя, а потом не смогу стать прежним, войти в тело или принять реальность не как трехмерную картинку, а как живой мир...»

Но Даша бесстрашно вошла в Пустоту, так как была частью цельного энергетического круга единоверцев, единомышленников, просто любимых ею людей.

Почему-то всплыли слова из Торы: «Зародыш в чреве матери видит мир от края до края, и свеча горит над головой». Даша чувствовала исходящее откуда-то сверху глубокое фиолетовое сияние, точку, являющуюся источником всего сущего и выходом из этой совершенной Пустоты, как бы обратной стороной той двери, в которую она вошла. В этом сияющем «мире», о котором Даше было известно все, она была бесконечным светом и ощутила себя не равной Богу – нет, самим Богом.

И любовь безграничную, и скорбь безграничную узнала она тогда. И поняла, что все горести идут от нелюбви, неверия в себя, как в Бога. Что неверие в свои силы и есть неверие в божественное, в то, что внутри нас от века заложен источник, свеча. В одной старой притче



говорилось, что Бог, желая побыть в уединении, искал место, где люди в последнюю очередь станут искать его. Бог нашел только одно такое место – сердце человека, и с тех пор он именно там и находится».

(В.Долохов, В.Гурангов. Фейерверк волшебства)

Мы рассмотрели танец с различных сторон, определив его многофункциональность и его многожанровость. Но главенствующим все же остается танец, славящий Божественную Суть всех вещей, славящий Отца Небесного и Творца всего земного. Это – танец-молитва, сакральный танец, вошедший однажды в Храм и пребывающий там во веки веков. Храмовый танец – это танец души, взывающей к Богу. Поэтому для такого танца совсем не обязательны стены соборов и церквей, мечетей и синагог... Его можно танцевать везде: в доме, на площадях городов, в городских парках, в деревенских ставовищах... Этот танец вездесущий и всепроникающий; этот танец – танец души, а, как известно, для души не существует ни пространства, ни времени.

Культура будущего невозможна без культуры прошлого. Нельзя отринуть все наше культурное прошлое, необходимо почитать его высокие творения, потому что в них живет дух прошлого, без которого невозможно формирование будущего.

Сейчас, развивая наше духотворчество, литургийное искусство, необходимо постараться, чтобы оно вобрало в себя все прекрасное и возвышенное, созданное людьми и обращенное к Богу. Это и музыкальные формы, и песнопения, и танцы с сакральными движениями. Причем во время танцевальных движений наша плоть звучит всеми своими оболочками, всеми своими гранями, потому что в каждом движении скрыты внутренние силы, скрыт внутренний смысл. Поскольку мы состоим из энергий, то, что мы видим как «плотное» – на самом деле сгустки энергий, которые кристаллизуют наши атомы и держат их, не давая распасться.

Что же происходит во время движения? Происходит важнейшее взаимодействие наших оболочек с миром Земли, с миром всей Вселенной. Такое соприкосновение энергий отзывается в Космосе гулким эхом и возвращается обратно на Землю. Если мы делаем жест плавно, гармонично, красиво, то и звучание этого жеста в Беспредельном Пространстве тоже гармонично и совершенно. Многого зависит еще и от того, каким внутренним содержанием мы его наполняем. И тогда все царства Земли: животное, растительное, минеральное и сам человек, – все воспринимают движение как благо.

Много лет назад я участвовал в работе духовных слетов по танцам мира в Подмосковье. В эти тогда еще экологически чистые места съезжались люди со всех городов и весей бывшего Советского Союза. Слеты проводились на природе, и люди неделю проживали вместе: они учились вместе славить Бога посредством танцев.

Однажды туда приехала монахиня одного из индийских духовных орденов. По национальности она – шведка, но в свое время приняла Бога индийской традиции. Во время представлений себя на слете она рассказала о духовных традициях этого монашеского ордена: как монахи занимаются благотворительностью, как там молятся посвященные, какие молитвы читают, как славят Бога песнями и танцами.

Она рассказала нам, что на ладонях наших рук и подошвах наших ступней находятся проекции всех наших органов тела, всего нашего существа. Если хлопнуть в ладоши, то идет воздействие на все наше существо, а если притопывать – идет включение органов нашей системы плоти. Взяв гитару, она предложила нам прихлопывать и притопывать в такт музыке, которую она будет играть.

Монахиня запела священный индийский гимн, аккомпанируя себе на гитаре. В этом гимне были очень простые слова, и мы все стали подпевать ей. Вначале включились одни, затем – другие, третьи, и постепенно тысячи людей подхватили гимн, очень ритмичный, веселый, радостный, прихлопывая и притопывая в такт мелодии. И тогда на меня впервые снизошла благодать Отца, хотя я раньше достаточно много изучал различные духовные традиции мира. Я чувствовал благодатный поток и прикосновение мира Бога. Хотя никто не знал слов, сама музыка походила на какую-то незатейливую детскую песенку, и с первого раза могло показаться, что в ней не было Божественной сосредоточенности. На самом деле произошло нечто, что открыло наши сердца, наполнило их, слило в радости коллективного славленья Бога.

Итак, литургийная форма славленья Бога, несущая свою благодать, – не единственная форма коллективного обращения к Отцу. Поэтому если у кого-то возникает желание славить Бога в радости, в прекрасном активном танце (это больше присуще для юного поколения), посвятите Ему простые ритмичные движения, наполненные вашим возвышенным звучанием.

Это возможно сделать дома, когда вас никто не видит, а можно и принародно, встав в круг и взявшись за руки. При этом к нам начинают поступать энергии, которые наполняют нас, а затем умножаются. Например, в хороводе, когда у нас внутреннее единое устремление обратиться к Высшему Началу и проявить Его через свои движения, когда мы стремимся видеть Бога в глазах другого человека, стоящего рядом, приклониться перед Богом, который проявлен через нашего ближнего. Такое наше наполнение дает возможность превратить простые танцы в духотворчество, в котором проявится слава Отца Небесного.

Достаточно сложно реализовать полностью духовную культуру, например, танца Индии. Женщины-индианки учатся этому десятки лет, чтобы в индийской традиции культового танца движением тела максимально передать то, что говорит душа. Не нужно стараться в точности воспроизво-

дить культуру прошлого в современных ритуальных танцах. Достаточно взять саму идею, музыку, ритмику и, пропустив через свой внутренний мир, через свою жизнь, создать «свое». И это «новое» может только нести оттенок прошлой культуры, наполнившись новым содержанием.

*Человеческое существо состоит из тела, разума и чувств, которые развиваются по своим законам и которые, вдобавок, могут противоречить друг другу. Разобраться в этом человеку зачастую бывает очень сложно. Многие люди порой даже не пытаются это сделать за всю свою жизнь. Они не понимают, что им диктует тело, они не различают, где властвует разум, а где «стонет» душа под бременем каждодневных проблем. Они не различают, когда чувства проявляются под воздействием разума (тогда это надуманные чувства), когда человек сам себе внушает страх, вражду, боль и когда действия и поступки определяются плотью.*

*Рождается человек и не может осознать, кто он есть на самом деле. Для нас, педагогов и воспитателей, важно, чтобы ребята научились наблюдать за собой, пытались разобраться в себе, фиксировать свои мысли и выражать их красиво и проникновенно; пытались фиксировать свои чувства и выражать их достойно; объяснить желания своей плоти и выражать их, проявляя благородство души. Это очень важная задача, и если каждый поставит ее перед собой, мир изменится к лучшему.*

*К сожалению, общеобразовательная школа не ставит перед собой эти задачи. Знания, которые даются там, зачастую очень поверхностны и не направлены на осознание сути Человека. Такую задачу может поставить перед собой школа нового типа, разговор о ней впереди. Но это уже совсем другая история. В следующем выпуске молодежной газеты «Исток» читайте о проблемах образования и воспитания детей, подростков и молодежи на Земле Обетованной.*

Материал подготовила Елена Галкина

