

Ризу Элефтерия
МА SPbGIC
Fasciatherapist MDB
Fascial Fitness Trainer
Bodytone Laboratory of Movement studies
ellierizou@gmail.com, info@bodytone.gr

Фасция и танец: преобразование техники механического движения в опыт проживания / переживания целостности

Российская система танцевального образования очень развита и уже несколько веков находится на вершине мировых стандартов. Среди факторов, позволивших балету, а также и другим видам танца занять особое место в России отметим особое видение его первопроходцев. Их цельный подход, помог им запечатлеть основанное на личном опыте знание работы тела в детально структурированной, аналитической системе и её применении при обучении талантливых, специально отобранных учеников. Великие русские учителя, начиная с Вагановой, но и до неё, заложили основы российского метода, приняв во внимание существующие научные знания о функционировании тела и движении, и к этой базе их последователи добавили квинтэссенцию своего собственного опыта. По этому же принципу развивались балетные школы во всём мире.

Сохраняя подобную же широту восприятия, современные учителя не могут не принимать во внимание резонансные и шокирующие открытия последних лет в области движения, анатомии, биологии, неврологии, физиологии, эпигенетики и других наук, которые проливают для нас свет на то, как мы двигаемся, как мы ощущаем себя, пространство и движение, на то, как мы получаем и усваиваем знания.

Классическая анатомия была основана на фундаментальном недопонимании. Фасция, невидимая соединительнотканная оболочка, оставалась абсолютно неизвестной науке на протяжении четырёх с половиной веков. Революционное осознание её важности привело к созыву международной комиссии по анатомической терминологии, (FICAT) которая в 2015 году признала её автономной системой, благодаря которой остальные системы связаны между собой. Фасция – оболочка из воды, протеинов, эластина и коллагена – находится во всём теле, покрывает каждую клетку, являясь как бы биологическим контейнером для всех систем организма, мышц, костей, органов. Единая трёхмерная сеть, непрерывная, от верха до низа, от поверхности до центра, от жизни до смерти. Каждая наша клетка находится под властью окружающего её напряжения.

Каждый преподаватель танцев знает по собственному опыту внутреннюю связь, обволакивающую всё тело. Тем более что на этом знании основана вся техника. Однако фасция отвечает не только на вопрос *где я?* – то есть за ощущение тела в пространстве, за проприоцепцию, но и за внутреннее восприятие себя (*как я?*), за интрацепцию, за ощущение не только формы, но также и внутреннего «я». У неё есть память, она сохраняет каждый стресс и записывает любого рода травму.

Что касается техники, без фактора фасции нельзя объяснить исключительные спортивные показатели: человеческое тело имеет свои границы в отношении максимальной скорости бега или высоты прыжка. Даже по олимпийским рекордам очевидно, что мы находимся на высшем пределе и боремся за миллиметры и доли секунды. Но используя новые знания и воспринимая тело как модель биотенсегрити (*biotensegrity model*), согласно анатомии XXI века, мы можем вмешиваться в диалог между мозгом, нервной системой и обучением, с самого начала создавать точное представление о теле, формировать и улучшать навыки движения. Мы не

являемся «собранными механизмами». Мы не состоим из частей. Мы не машины. От одной единственной клетки мы переходим ко всей сложности человеческого тела. Согласно принципам *Tensegrity* (Tension+Integrity), баланс между противоположенными силами внутри тела создаёт систему высокой отдачи, с точки зрения организации пространства, с минимальными энергетическими затратами. Если учитывать эти знания, контроль и точность движения достигаются за более короткий срок и работают дольше, уменьшая риск серьёзных травм, что особенно важно для искусства, в котором профессиональная карьера заканчивается раньше, чем в каком-либо другом. Способ движения каждого танцора формируется быстрее и с меньшим риском.

Помимо восприятия себя, ощущение фасции помогает ответить на вопрос *как я?* и отвечает за наше представление о себе и ощущение себя. То, как мы чувствуем связь с собой, нашим образом, наша самооценка и оценка собственных способностей, во многом влияет на каждую сторону нашей индивидуальности, на нашу личную и социальную жизнь, на наши отношения с другими людьми. А также на процесс обучения. Современная неврология подтверждает, что не существует процесса обучения, который исключал бы чувство. Любой класс должен представлять собой безопасное место, а учитель – быть соратником, чтобы ученик смог, не отвлекаясь, сконцентрироваться и отдаться процессу обучения. Наконец, и биология также доказывает, что с того момента, когда человек меняет способ восприятия, изменяются и химические процессы в его теле.¹

По данным исследования Университета Квинс в Кингстоне, Канада (Queen's University in Kingston, Canada) каждый обычный человек имеет ежедневно более шести тысяч мыслей, девяносто процентов которых повторяют мысли предыдущего дня. Мысли, которые главенствуют над нашей повседневностью, определяют наше восприятие себя и нашего

¹(Bruce Lipton, Biology of Belief)

окружения, становятся «нами». Конечно, в большой степени они подвержены влиянию мнения, которое имеют о нас важные для нас *Другие*, включая наших учителей. С того момента, когда человек начинает чувствовать, что находится в безопасности и его принимают, он может сконцентрироваться на процессе обучения, а его нервная система будет помогать ему использовать весь свой потенциал. В противном случае начинает действовать механизм стресса, *Fight or Flight*, который является частью ДНК всех млекопитающих, когда они чувствуют угрозу: учащённый пульс, взрыв адреналина и кортизола, дрожь, паника.

Учитель, отношения, которые он построит с учеником, и атмосфера, которую он организует в классе, – вот ключ к успеху процесса обучения. Обеспечив атмосферу взаимоуважения и принятия, применяя техники, несущие позитивный посыл, учитель создаёт ощущение безопасности и не переусердствует, призывая ученика к работе. Воодушевляя и поддерживая ученика, учитель ведёт его к проявлению максимума его возможностей. Используя положительные примеры, обратную связь, он создаёт отношения, основанные на доверии, и поддерживает, показывая на практике свою веру в ценность и возможности ученика. Романтический образ учителя, никогда не делающего ошибок, обладающего авторитетом и владеющего абсолютным подходом, не соответствует современным, научно подтверждённым знаниям. Они говорят об учителе-союзнике, наставнике, достойном уважения, которое он получает благодаря отношениям, выстраиваемым им со своими учениками, предупредительности, с которой он обращается с ними, чтобы они смогли сформировать своё тело и самих себя.

Но всё же, кто именно танцует? Помимо имени и образа, с которыми мы, конечно, себя отождествляем, существует и наше внутреннее «я», и его пытается выразить каждый человек искусства. Чтобы выразить себя, прежде всего надо себя понять и познать. Погрузиться до

аристотелевского «первого начала» и обогатиться, на уровне чувств, ощущением самих себя. «Себя», которого мы хотим выразить через танец, который и является тем, из-за чего мы начинаем заниматься техникой совершенствования: чтобы поделиться с другими нашей сутью и нашей более глубокой индивидуальностью. Работая над ощущением своих чувств, мы углубляемся в себя, обогащаем себя душевно и духовно, движемся к чему-то высшему. В этом процессе включения, инкорпорации, ведущего к проявлению, к связи с самим собой и со всем, задействовано много техник под общим названием *Somatics*.

Техники визуализации, техники дыхания, исследование анатомии своего тела посредством практики, *Body-Mind Centering*, *Body Scanning*, *Feldenkrais*, *Alexander*, *Authentic Movement*, *Liquid Body* – вот некоторые из множества техник, ведущих к установлению контакта с собой на самом глубоком уровне. Насколько богаче будет тот, кто отнесётся к любой из ролей, имея при себе подобный багаж?

На возможный вопрос: «Ещё больше дисциплины, ещё один урок в уже загруженную программу обучающегося танцу?» Ответ категорически положительный. Помимо незаменимой пользы от этих техник, необходимой по многим причинам, их медитативная часть обеспечивает глубокое расслабление и обновление нервной системы, наподобие многочасового сна, а также ускорение процесса восприятия полученной информации, улучшение когнитивного процесса.

Существует мнение, что балет превращается в музейный экспонат, или что он умрёт, или что он не имеет отношения к современному миру. Каждая роль – это общечеловеческий символ и то, будет ли балет иметь связь с современным миром, зависит от того, как к ней подойдёт, как построит, каким образом инкорпорирует и представит публике свою роль любой из представителей этого искусства. Следуя шагам, которые, возможно, были поставлены столетия назад, через роль он покажет

собственное восприятие и особый вес собственной личности. Через то, как хореограф организует её в пространстве и времени, какие соотношения он установит с другими.

Посредством роли, артист балета интерпретирует прежде всего самого себя. Практики глубокого наблюдения, личность, сознание, опыт движения – вот что сделает его незабываемым, неповторимым, выделяющимся из массы также достойных танцовщиков. Его жажда раскрыть самого себя. Насколько бы жёстко мы ни отрабатывали какую-либо технику (а существует ли, область, требующая большей дисциплины, чем балет?), мы не должны забывать, что в основе этих усилий лежит интенция раскрыть, выразить себя.

Бакминстер Фуллер писал: От целостности личности зависит судьба человечества. ² Мы все, будучи людьми, воплощены в общие анатомические рамки, одинаковые, но и разные, снабжённые всем, что нам нужно, чтобы прожить полную, богатую, мирную жизнь. Мы – часть мира, и мир – часть нас. Это особо важно для артистов, людей искусства, которые благодаря своему искусству имеют возможность входить в недра человеческих душ. В некотором смысле, они держат мир на своих руках. Русский балет – явление духовное. Как ученикам, танцовщикам и учителям нам стоит отдать ему наши лучшие силы.

² R.Buckminster Fuller (1982) ,Critical path, p.62

Ключевые слова: фасция, проприоцепция, интрацепция, анатомия, biotensegrity, somatics.

