

Дневник двигательной практики

Проект EDANCE

Алексей

24/02/2009

Первое занятие.

Музыка Initiation (bodyjazz+5rithms).

Было сложно танцевать стакатто. Четкие, резкие, законченные движения требовали приложения усилий, было тяжело и немного неприятно. Во время хаоса наконец заметил, что слишком сильно отслеживаю движения, пытаюсь анализировать, оцениваю. Подумал, а чем это хуже АД? Попробовал занять наблюдающую позицию, тело заметно вздохнуло, почувствовал некоторое вдохновение от танца.

Ноги не особо учувствуют в ритмах, больше похоже на опору. Flowing проходит преимущественно в сагиттальной плоскости.

Выключился на несколько секунд во время stillness.

26/02/2009

Музыка Initiation (bodyjazz+5rithms)

Побаливает шея после прошлого занятия. Еще больше фокусируюсь на проработке одной из моих проблемных областей – воротниковой зоны. Слишком зажатые мышцы затылка болезненно реагируют на широкие амплитуды при фронтальных движениях головой.

Помню о том, чтобы не загружать и не мешать себе оценкой и анализом движений. Танцевать стало приятнее и проще. Больше спонтанных движений. Пробую в каждом ритме найти комфортные способы проявлений. Получается.

Больше перемещений по залу, больше вращений и движений во фронтальной плоскости.

1/03/2009

Музыка Initiation (bodyjazz+5rithms)

Начал обращать внимание, в каком ритме танцует бодиджаз каждая часть тела. Пробую различные ритмы. Очень интересно!

Кажется, перестал беспокоиться чтобы что-то делать, как-то двигаться. Стал просто танцевать так, как хочется. Кайф до мурашек по коже (:

Шея все еще болит.

Кто сказал, что при flowing должны быть вялые и мягкие кисти с невнятными движениями? Получил flowing без провалов и размытости. Очень здорово! Задействовал фронтальную плоскость.

Стакатто тоже ведь не обязательно должно быть отрывистым. Четко и закончено можно и без остановок. Получил поток стакатто. Кайф.

Все больше захватывает хаос.

За три занятия ни разу не был на полу. Все время остаюсь стоять.

3/03/2009

Музыка endless wave 1 - 30мин

Голос Габриэллы с постоянными настройками очень кстати. Как раз те качества, как раз те глаголы. Главное сейчас слово – surrender. Начинаю отдаваться танцу. Танцуется до слез в каждом ритме. Хаос рулит. Отдаться, сдаться, отпустить все...

Почти не помню как двигался. Помню, что внутри был только ритм, пять ритмов. И она находили свой путь через меня. Я просто наблюдаю. Dance wild!

5/03/2009

Музыка endless wave 1. Два круга, весь диск.

Решили попробовать два круга пяти ритмов. Первый круг – главные слова по прежнему – surrender, let it go. Раздышался во время хаоса так, что в верхней части груди расслабилось, отпустило... снова до слез. Начинаю любить эти ритмы. Этот вкус. Связь.

На втором круге было тяжело. Хотелось лечь и не двигаться. Продолжая танцевать стал искать возможные комфортные выражения ритмов с учетом усталости. Были любопытные открытия. Эти суровые горные мужики, танцующие с криками асса – это такой вариант лиричности. Круто, да.

По-прежнему стою весь процесс на ногах.

В конце второй недели могу отметить следующие моменты.

Заметно повышается чувствительность восприятия музыки по будням, пока танцую. После двух ночей сна это уходит. PinkFloyd могу слушать только пока танцую... забавно.

В целом ушло сонное состояние, количество сна уменьшилось примерно на полтора-три часа, время естественного пробуждения сдвинулось на примерно два часа. Сплю 5,5,-6,5 часов, просыпаюсь в пол шестого утра – мне это очень нравится, ценю, не ожидал.

В день после пяти ритмов сложно выполнять аналитическую работу, требующую холодный и трезвый ум. Зато, во-первых, видна большая картинка, анализировать ее сложно, но видны связи, взаимосвязи. Во-вторых, становятся доступны различные точки зрения на вопрос-задачу-проблему. В-третьих – через день после ритмов, через ночь, аналитическая работа выполняется на более высоком уровне, ее делать легче и энергии для этой работы больше. Надо будет это учитывать при планировании работы на неделю.

Третья неделя.

Наблюдаю непреодолимое сопротивление писать отчеты по пяти ритмам.. странно, потому что в то же время по АД пишется очень хорошо. Не буду писать. Обозначу только важные моменты.

Первое – третья неделя отметилась игрой вокруг я-двигаюсь в пяти ритмах – мной движет и я отдаюсь ритмам. Сейчас похоже, что у каждого из способов есть свои плюсы. Диагностика и анализ, а так же «проработка» и исследование легче в первом варианте –я-делаю. Экстаз и катарсис, эмоциональное отреагирование намного легче случаются при позиции – мной-движет.

Между этими прозрениями любопытная граница, до конца не понятная. Но внимание тут играет ключевую роль. Интегральный бодиджаз это хорошо показал.

Случился инсайт. Первый раз сел во время стиллнес. Пришло осознание, что на самом деле это главный, базовый, основной ритм, и ради него мы проходим через все остальные. По аналогии с шавасаной – мне нужно пройти через всю череду асан, чтобы прийти до главной – шавасаны, в которой все они есть. И только в ней я могу заметить, если как следует отдался предыдущим ритмам, что меня нет, я больше чем то, что видно в зеркале, я где-то за пределами этих ритмов. Забавно, что раньше я воспринимал стиллнес как отдых, как ритм, в котором можно просто отдохнуть, полежать. На самом деле самая сложная и тонкая работа проходит именно в нем.

Четвертая неделя.

Заметно сильное соматическое сопротивление. Да, мне легко вставать, да, я с удовольствием еду на пять ритмов, да, мне клево их танцевать. Но есть какое-то но, и оно начинает набирать силу.

Похоже, этими ритмами я, мы, поднимаем намного более обширные и глубокие пласты, чем догадывается. И, поскольку, мы не уделяем времени какой-либо интеграции (писать сложно очень), то какое-то время, примерно пол дня я ощущаю фоновый дискомфорт от процессов, которые я не вижу, могу заметить только некоторые их хвосты. Пока не понятно, что с этим можно сделать. Если это просто этап, через который нужно пройти – ОК. как долго? Если нет, и все же нужен блок интеграции – что это может быть в нашем формате? Либо надо менять формат. Думаю.