

«5 ритмов» Габриэлы Рот.
Дневник Катерины Р.

24-02-09 Встреча 1

Боди-джаз очень бодрит и чувствуется недостаток физической силы. Очень сильно ощущается тело!

1 ритм (волна): очень наполнено и сильно, очень понравилось.

2 ритм (стакатто): я его не чувствовала, не могла быть рваной четкой, двигалась искусственно, очень некомфортно было.

3 ритм (хаос): не очень приятный, ощущения шамана с бубном воссоздающего мир, не скажу, что, на мой взгляд, действовала полно и раскрыто, все чего-то мне не хватало.

4 ритм (лиричность): очень мне понравилось, очень тонко воздушно мило невинно, красиво, я там себя чувствовала очень уютно.

5 ритм (столб): много сперва разговоров было внутри, потом все превратилось в цветопередачу - и у меня внутри будто огонь конусообразными матрешками вспыхнул, были приятные весенние красивее цвета: розовый малиновый оранжевый Очень чувственно.

А потом музыка закончилась.

И пришлось открыть глаза и поверить, что реальность она здесь вот, а не там, и что надо идти на работу и, о боже, прямо сейчас!

Почти все 5 ритмов с открытым ритмом, потому что так приятнее.

26-02-09 Встреча 2

1 ритм - как-то с трудом, как-то нехотя и на полу, но достаточно наполнено.

2 ритм – очень живо, приятно, качественно, полно, с удовольствием, проскочил за 1 миг.

3 ритм - снова не могла найти себя, но уже проще, уже расслабленной.

4 ритм - как всегда самый любимый и тонкий и нежный и с птичками и с журчаньем ручейков, солнечным утром...

5 ритм – понравилось стоять (впервые стояла), смотрела вглубь своего тела рассматривала как передается центр тяжести справа на лево, очень глубоко и приятно и тяжелое тело стояло и двигалось внутри себя. Удивительно.

Больше танцевала в образах, чем реальных сиюминутных импульсах, сегодня было тяжелее, чем вчера меньше внимания телу и каждой части тела.

Я чувствую, что постоянно зажата: когда танцую, когда иду, когда живу... Я постоянно контролирую и анализирую и планирую или что-то еще!! Я думаю, о том, что меня ждет впереди и было до сих пор, правильно ли я танцую и не мешаю ли я другому и как танцуют другие, я зажата – очень четко это ощущаю! Меня это злит!

Сегодня было тяжело. Сегодня вообще очень тяжелое тело, очень уставшая, надо меньше жить в планах, обязанностях и т.д. Надо расслабиться.

01.03.09 Встреча 3

Очень разбитая и уставшая проснулась и двигаться совсем не хотелось.

1 ритм - не очень волнообразно, а скорее «стакатта» в смягченном виде, как-то слишком много лишних мыслей и действий.

2 ритм – вроде начала чувствовать его, перестала привязываться к заданным правилам и границам, а просто расслабилась и танцевала (было много сжатых кулаков и раскрытых ладоней)

3 ритм – самый сложный для меня. Не понимаю я его. Почти весь прошел в нижнем ярусе. В позе перевернутого жука.

4 ритм - как всегда чудесно.

5 ритм - спокойно и расслаблено.

03.03.09 Встреча 4

После определенных эмоциональных неуютностей предварявших начало процесса я почувствовала желание расслабиться под намерением голоса Габриэллы. Это было очень приятно. Мне понравилось, что процесс был недолгим и что он оставил легкое чувство голода как советует хороший тон. ☺

1 ритм – не было взрослой женщины как раньше, но я вспомнила, что мне не хватает ТАНЦА, а слишком много ДВИЖЕНИЯ. И я начала танцевать под музыку вспоминая о плавности дыхания о связи с землей и о том, какой чарующий голос у Женщины-Ворона...

2 ритм – ухх здесь зачастую бывает сложно расслабить тело и ум. В этот раз я концентрировала свое внимание именно на этом. На расслаблении на танцевании и на дыхании и отрывистости... Сложный все же для меня ритм...

3 ритм - самый очаровательный ритм - что странно! Я кружилась и осознанных мыслей в голове не было. И была пустота, точнее внутрь меня уходила воронка как черная дыра. И Габриэлин голос отмерял: father –mather- ... фантастика!

4 ритм – еще полностью не вышла из хаоса, поэтому этот Ритм как-то не проявил себя...

5 ритм – очень хорошо, но мало, и не хватило сил на сосредоточение, все хотелось двигаться. И не смогла погрузится внутрь себя, все во вне гуляла.

На самом деле замечаю, что не хватает свободы движений.

Хочется просто танцевать, а я себя заключаю в какие-то рамки надо по-больше узнать о принципах 5 ритмов , скорее всего все проще нежели мне кажется. Хочу танцевать, а не двигаться!

04.03.09 Встреча 5

Легкость! Невероятная легкость бытия. С таким состоянием я вошла в первый ритм первого получасового процесса.

Ритм1 – было очень приятно, лаконично хорошо, НОВО! Я не отрывала стопы и весь ритм двигалась от ног и волны были настоящими живыми, другими, абалденными! (была мокрая как... не знаю кто)

Ритм 2 – было сложнее, не отошла толком от кайфа первой волны, но получилось больше отрывистости и больше прерывного дыхания.

Ритм 3 – хаоссссс... Кружилась, кружилась, кружилась и улетела куда-то далеко-далеко... и была пустота

Ритм 4 – не было того, что было раньше, пустота и бесформенность как-то с трудом выражали чувства тонкости и зарождения чего-то нового...

Ритм 5 – фантастика! Сразу в позу лотоса и внутрь нырь ☺ И хорошо, и мира не существует и меня не существует и вообще! все супер!

Второй заход.

Сил почти нет, но внутри больше понимания, но выражать в движениях – сил нет.

Стала больше танцевать, нежели двигаться, и от этого стало свободней...

10.03.09 Встреча 6

Ой! боди-джаз (внимание по цепочке концентрируется на всех частях тела сразу), фантастика, подумала, что если мы будем практиковать его чаще – я просветлею в этой жизни! Три точки внимание удавалось удерживать, а вот чем больше, тем сложнее. Но все равно это было очень классно!

Ритм 1 – не помню движений, но помню что лилось изнутри что-то сильное мощное красивое... я чувствовала этот ритм.

Ритм 2 – снова было трудно и снова я стала чуть четче, чем в прошлый раз, обращало еще больше внимания на дыхание, и на четкость, какие же у меня проблемы с четкостью! И ЗАКОНЧЕННОСТЬЮ!!!!

Ритм 3 – хаос! Уже который раз пробивает на кручения! Шаманство чистой воды!! Я чувствую себя создателем новой жизни, своей планеты, своего общества, нового мира! В этот раз я плохо себя контролировала, старалась помнить хотя бы про зеркала, очень сильно!

Ритм 4 – мой любимый ритм... после этого хаоса я отходила, я почти не двигалась, что-то двигалось внутри меня, зарождало, творило...

Ритм 5 – он самый сильный! Если бы не он, не было бы улетания! Птица! Мне казалась что я слишком заикливалась на мыслях в моей голове, но когда музыка закончилась я поняла, что «разве есть еще какой-то мир кроме того в котором я сейчас прибываю» я открыла глаза и поняла есть, а потом на меня навалилось все, зал, ребята, утро, работа, 10 марта, 2009 год....

Самый классный формат, я выкладываюсь полностью, мне хорошо! Мне потенциально! Мне ресурсно!

12.03.09 Встреча 7

Пишу по прошествии дня.

Писать жутко не хочется, как приходит и стене рассказывать про только что увиденный спектакль.

Но помню, что было очень хорошо, сперва получасовой процесс 5 ритмов, а потом 8-минутный процесс АД.

И знаете что? Мне очень нравится получасовой процесс и АД после него пошло как по маслу, АД было про взросление и становление. Процесс был ... не хочу вспоминать детали.

13.03.09 Встреча 8

Сегодня был классический боди-джаз и классические 5 ритмов
И боди-джаз захотелось сделать про внимание во всем теле целиком. И хотелось отключить голову, потому что мыслей было слишком много и они были слишком громкими.

И я много парилась.

И это классно, что оно так явно видится мне.

1 ритм – не хочу писать

2 ритм – получилось с дыханием и с мелкими четкими движениями (с девчонками сошлись на том что для нас это самый сложный ритм)

3 ритм – как всегда круги, как всегда вращение - хотела шею размять и снова в круги попала, не могу от них уйти – и не знаю, а надо ли?

4 ритм – он перешел во внутреннее и внешне перестал проявляться

5 ритм – самый любимый только мысли – в топку их они никому не нужны. И надо переписать диск так чтобы после стилнеса не звучала музыка - она мешает!

P.S.

Я не танцевала уже 5 дней, такое чувство, что - вечность!

После болезни (вирус гриппа) – у меня произошла перезагрузка мозга (видимо чтобы удалить вирус) и я очень плохо помню все что было до нее: во сколько надо вставать на работу? на какой станции выходить? 5 ритмов – что это?

Но то, что всплывет, то видимо и нужно.

1. тело по прежнему сопротивляется, если я говорю ему – завтра, дружок, 5 ритмов с утра. Встает тело как солдатик! А вот сам процесс его смущает очень конкретно, но еще не могу понять - в чем тут дело!
2. тело объявило мне бойкот против написания отчетов (дневника) уже последние 3 встречи сопротивляется.
3. **последнюю неделю (примерно) когда я выражаю свое мнение или ощущение (и пр.) я говорю - мое тело чувствует... и так во всем. Я практически открыла в себе другое существо – тело! И что удивительно – оно умнее, мудрее, честнее меня (моего мозга?) мое тело – мой лучший друг!**
4. Ритмы:
 - стакатто – самый чуждый мне ритм,
 - стилнесс – самый важный ритм, как мера всех вещей. Самый долгожданный.
 - хаос – всегда один и тот же, как будто надо сдать экзамен, а у меня все еще не получается его сдать, самый магический и неземной.
 - 2 женских ритма : волна – зрелая женщина, лиричность – молодая красавица (раньше были самыми любимыми, т.к. самые простые для прочувствования, чем дольше тем более незаметные на фоне «проблемных» мужского стакатты и внеполового ☺ хаоса!)
5. стилнесс- очень крут в позе лотоса!

6. Боже, как я танцую! когда слышу музыку, мне теперь совершенно пофиг еду я в троллейбусе, иду ли я по улице и там у кого-то в кармане мобильный играет – если мое тело танцует - что тут поделаешь?! Я пришла после моей «презагрузки» на тренировку по кунг-фу и вместо стандартной разминки головы, плечей и т.д. стала танцевать (боди-джазить) под музыку в своей голове – когда я осознала это, у меня был шок – мое тело не разделяет понятий – тренировка и 5 ритмов, мое тело разминается так как ему больше нравится!
7. что касается самого процесса 5 ритмов – помню, что первый ритм всегда отмечается большим контролем и анализом, постепенно к хаосу он уходит полностью, но при этом 1 ритм зачастую получается «ущербным»!