

Алла Билдэ

Танец, спираль жизни и астрология
По страницам книги Джилла Перса «Мистическая спираль»

Для всех и для каждого это дается, чтобы танцевать. Аминь...
Святой Иоанн

Танец – язык сокровенных человеческих эмоций

Танец – это не танцевальная техника. Вас никто не обязывает быть танцором. Это просто движение, а движение – это все, что угодно. Танец - это взгляд на человеческое развитие, которое основано на развитии тела целиком, а не только интеллекта или двигательных способностей физического тела. Танец - это живой язык, которым говорит человек, чтобы высказаться в образах и аллегориях сокровенных человеческих эмоций. Носителем и посредником эмоций является сам человек, а инструментом выражения - человеческое тело, естественные движения которого создают танец.

Любое наше переживание, будь то порыв гнева или любви, выражается в напряжении какой-либо группы мышц. На тесной связи эмоциональных переживаний и напряжений мышц построена известная биоэнергетическая теория терапии Райха и Лоуэна. Суть этой теории в том, что психические травмы, получаемые человеком в течение жизни, находятся в так называемом мышечном панцире, тормозящем свободное выражение эмоций. Энергия, которая тратилась на поддержание мышечного зажима, после реагирования вовне начинает свободно проходить по всем частям тела. Танец приглашает тело к разговору, дает ему возможность высказаться.

Сегодня арт-терапевты стараются снизить мышечное напряжение и увеличить подвижность участников танцевальной группы, подразумевая решение, по меньшей мере, трех задач:

1. ***Осознание собственного тела и возможностей его использования.*** Вступление в контакт с собственными чувствами путем установления связи с движениями существенно улучшает физическое и эмоциональное состояние человека. Гибкое и раскованное тело оказывается более способным к широкому и богатому спектру эмоциональных переживаний. Большинству из нас нужна лишь некоторая помощь в укреплении мышц, растяжке, улучшении координации движений, зарядке энергией. Овладение новыми движениями и позами означает и овладение новыми чувствами.
2. ***Усиление чувства собственного достоинства путем выработки более позитивного образа тела и повышения самооценки личности.*** Танец позволяет сделать образ своего тела более привлекательным, что напрямую связано с более позитивным образом "Я".
3. ***Развитие социальных навыков.*** Танцевальные движения представляют собой своеобразное средство связи с окружающими элементарным навыкам общения. В группах создаются условия для стимуляции творческого потенциала личности, осуществлении поиска собственного стиля в общении и самовыражении.

Танец – спираль жизни

Мы сами являемся спиралью. Спираль, по которой мы путешествуем в круге жизни, - это средство, данное нам для сравнения себя с самим собой, чтобы открыть, как мы изменились с тех пор, как в последний раз были в городе, встречали друга или праздновали Рождество. Время само по себе есть цикл, и благодаря спирали возвращения мы обзреваем процесс и рост нашего собственного понимания.

Спираль есть символ Вечности, так как может продолжаться без конца. Это символ вечного вращения внутри и вокруг самого себя. Во всех традициях Бог считается содержащим все внутри самого себя. Все проявленное распространяется от него и, все содержится в нем, в точке, к которой оно, в конце концов, возвращается. То есть дыхание Космоса. С выдохом дух сжимается, творит, ввинчивается в материю – это есть творение мира дыханием Бога. С вдохом материя расширяется, эволюционирует и разворачивается в дух. Это возвращение к первоначальному импульсу.

Через танец, через кружение вокруг своей собственной оси, в фигурах восьмерки или вокруг солнца человек воссоединяется с движениями Вселенной, планет и атомов, галактик и электронов. Когда он закручивается, он создает тихую точку внутри сердца и обращает Вселенную внутрь существа. Когда он раскручивается, он обращает свой дух назад к своему божественному источнику. Человек вторит космическим ритмам: вечному творению и разрушению Вселенной.

Благодаря танцу человек активно включается в творческие вибрации и упорядоченные движения Космоса. Его тело становится Вселенной, его движения – ее движениями, и когда они гармоничны, тогда он не только в гармонии с самим собой, но и со всей Вселенной, которой он становится.

Эти чередующиеся фазы соответствуют прибывающей и убывающей Луне. Согласно суфию Ибн Араби, ее 28 фаз соответствуют буквам арабского алфавита, формы которых происходят от лунных форм. Так как буквы являются также фонетическими, их форма, звук и внутреннее значение тесно связаны. Связаны они также с музыкальными ритмами и с именем человека.

Луна, чей циклический ритм мы не только можем проследить ночью, но ощущаем через наши эмоции, обеспечила человека многими ассоциациями для его осознания спирали. Не последнюю роль тут имеет ее взаимосвязь с ритмом и спиралью течения воды, составляющей большую часть нашего физического тела, так как Луна контролирует воды и отражает Солнце.

Даже орбита Земли вокруг Солнца – спираль во времени, где каждый год отличен от предыдущего. Движение Земли, вращающейся вокруг своей оси, - это движение, дающее начало циклу индивидуальной астрологической карты. Эта круговая карта или образ психического целого представляет карту неба, окружающего данное место Земли как раз в момент рождения индивида. Персональный жизненный цикл каждого человека окрашен событием его рождения. Природа этого момента, время и место первого вдоха подобны программе, заданной космическому компьютеру, в то время как переменные спирали небесных тел – это составные пути или циклы этого компьютера, который все соотносит и развивает этот простой момент на временной шкале индивида.

Самая выдающаяся функция человека – быть связующим звеном между небом и землей. Каждый человек поэтому – центральная ось и имеет центральную ось внутри себя, к вершине которой он должен двигаться или «восходить» путем активации тонких энергий внутри своего спинного мозга, что в свою очередь, вызывает нисхождение света или благодати сверху.

Конечно, мы забыли глубину значения танца. Однако, несмотря на это, спиральный путь наиболее реален для нас через физическое движение. Всякий раз, когда мы вращаемся или движемся по кругу, мы активизируем внутренние энергии и их космических двойников. С каждым оборотом человек завершает стадию своей эволюции. В центре спирали он встречает себя. Это его высшее или совершенное Я, символизированное Христом.

Анатомия человека только подтверждает сказанное. У человека есть три центра: голова, сердце и кишки – его мышление, чувства и «движущиеся мозги». Общая форма головного мозга подобна эмбриону в матке. Число витков (извилин) больше у человека, чем у любого другого создания, так как для более высоких ментальных процессов необходима все большая площадь поверхности. На голове вокруг макушки волосы растут по спирали, выделяя тихую точку, созданную и защищенную витками спирали. Монахи сбривают волосы, обнажая эту высшую точку, через которую космический свет может пройти в тело. Человеческое сердце имеет спиральные фибры. А кишки в брюшине сложены в виде спирали – лабиринта. Уже ранние наскальные гравюры времен палеолита являются напоминанием о непрестанном обращении мысли человека к спиральному порядку и о его собственном спиральном развитии.

Человек и динамическое равновесие Неба и Земли

Земной горизонт разделяет наше сознание на то, что мы можем видеть (небесная сфера, свет и наше сознательное), и то, что скрыто землей (тьма и наше бессознательное). Полная сфера – наш источник и наша цель, модель нашего реализованного сознания. До тех пор, пока не достигнута эта точка спокойствия, все является циклическим движением вокруг этой сферы, между ее полюсами.

Все это может быть понято в терминах астрологической карты. Астрологическая карта – 12-ти секторный круг – содержит планетарные тела в их созвездиях и представляет план небесной сферы относительно каждого человеческого сознания.

Если большая часть планет находится выше горизонта, то личность может быть экстравертной, если ниже, то интровертной. Эти термины, введенные К. Г. Юнгом, различают два вида психики и включают внутренний субъективизм, непосредственный отклик интуиции и внешний объективизм – прямой отклик органов чувств.

Небесная сфера разделена вертикальной осью, соединяющей Зенит и Надир. Это «сейчас» конкретного опыта, который прорезается, отражает эти первичные отклики и дает взойти вторичным внутренним способностям чувствования и вторичным внешним способностям мышления.

Роль человека в том, чтобы связать и уравновесить Небо и Землю. Пересечение нисходящей спирали Неба (воплощение Духа в материю) и восходящей спирали (пути человека, его развития в Дух) показывает человека или в состоянии дисбаланса, или динамического равновесия. Две противоположные спирали, пересекаясь и вращаясь в противоположных направлениях через тело, центрированные на сердце, формируют человека. Символически астрологическая карта показывает, растет ли ум в сторону объективности или субъективности. И прежде чем человек сможет достичь алмазного тела (совершенного человека) в тихом центре своего существа, он должен знать путь через каждую из своих четырех частей, обозначенной на астрологической карте горизонтальной и вертикальной осями.

Благодаря танцу человек активно включается в творческие вибрации и упорядоченные движения Космоса. Его тело становится Вселенной, его движения – ее движениями, и когда они гармоничны, тогда человек не только в гармонии с самим собой, но и со всей Вселенной, которой он становится.

Суфийские мистики обратили проявленную вселенную внутрь существа. Дервиш начинает свой танец с руками, скрещенными на груди, внушая мысли о соединении в сердце нисходящего и нисходящего вихрей. Его левая нога твердо стоит на земле, представляя неподвижную ось. Движением правой ноги он начинает, подобно планете, вращение вокруг собственной оси, и в то же время вращается со своими товарищами вокруг центрального солнца – лидирующего дервиша. Он постепенно разгибает свои скрещенные руки и наклоняет голову к своему правому плечу. Он поднимает свою правую руку (сознание), чтобы получить божественную эманацию, и опускает левую, чтобы воздать свой дар земле. Он вертится все быстрее и быстрее, как если бы, благодаря своим собственным вращениям, он связывал бы Небо и Землю путем действительного пропускания духа сквозь себя вниз в землю, тогда как его ось и сердце остаются абсолютно спокойными, и его собственный дух воспаряет к своему божественному Источнику. Чем выше его экстаз, его экспансия и скорость, тем шире развевается его юбка. Когда обе его руки протягиваются к небу, это происходит как если бы союз в его сердце, обозначенный в состоянии сжатия (духа в материю) скрещенными руками, достиг наиполнейшей экспансии (материи в дух) благодаря противоположным кругам вращения рук и юбок – внешнее выражение блаженства божественного союза при полной тишине в его сердце.

Участвовать в мистическом ритуале единения Неба и Земли может каждый, особенно, если на твоём пути встречается человек, благодаря личности которого ты вступаешь в спираль посвящения. Мне повезло. Я видела великого танцовщика Махмуда Эсамбаева. Много раз...

В 60 – 70 годах Махмуд Эсамбаев ежегодно приезжал в Ригу танцевать для рижской публики. Его танец магически пронизывал все твоё существо, вовлекая в особый ритм и его самого и всех, сидящих в зале. После каждого концерта его вызывали. Нет, не 12 и не 15 раз: публика не уходила час, затем второй, иногда третий. Все до единого. Она ждала его, потому что хотела видеть. На дополнительное выступление публика не претендовала. Она просто еще раз хотела видеть человека, способного танец превратить в мистерию. Сначала Эсамбаев много - много раз выходил на поклон, а потом начинал разговаривать с публикой. И так несколько лет подряд. Говорят, что такое же магическое влияние на публику оказывал танец великой балерины Галины Улановой. К сожалению, все киноматериалы с Махмудом Эсамбаевым и Галиной Улановой не смогли передать их мистерию вступления в спираль посвящения.

Литература

1. Джил Перс «Мистическая спираль», Пер. с английского. Москва, Изд. АДЕ «Золотой век», 1997.