

# Интервью у классной доски



Беседовал  
Сергей ВОЛКОВ

## Александра

«Ощутить свою телесную целостность –  
это первый шаг в борьбе с депрессией»

## Вильвовская

Александра Вениаминовна Вильвовская (Виля) – танцевальный терапевт, в прошлом – школьный учитель. Кандидат педагогических наук. Автор учебника по астрономии. Ведет семинары и мастер-классы по телесно-ориентированным практикам.

**– Виля, скажи честно – почему двигательный терапевт? Ты ж в школе физике преподавала...**

– Целых десять лет. Из них четыре года была директором по развитию лица. Но ещё я занималась всяческой теорией образования, в частности, психологией обучения. Мне ведь пришлось работать в самых отпетых классах, в лицее на документах я даже придумала такую специальную формулировку: «мы работаем с детьми с нестандартной жизненной/учебной историей» (смеётся). Так вот, получила психологическое образование, а с 2000 года ещё и занялась танцами. И для меня естественной оказалась вот эта связка: образование, психология, танец. Главным образом, благодаря практике «Пять ритмов», которую придумала Габриэла Рот. Это такая особая двигательная практика, я туда попала и обнаружила, что на семинаре двигаюсь как-то совершенно иначе, не так, как привыкла в жизни. Это меня настолько удивило, что я занялась танцевально-двигательной и телесно-ориентированной терапией. То есть сначала училась ей – а потом стала работать в этой области.

**– С твоей точки зрения, такая терапия нужна в школе?**

– Вот прямо как терапия нужна не всем. Если у ребёнка какие-то проблемы в семье, трудности с поведением или общением, если он нуждается в профессиональной психологической помощи, то с ним можно работать, включая тело и движение. Можно научить ребёнка использовать движение, возможности своего тела для того, чтобы лучше справляться со своими проблемами. Другое дело, что для всех без исключения подростков всё, что связано с телесной активностью: спорт, игры, походы, танцы, – очень важно и очень полезно. Хочу подчеркнуть, что это не только и не столько вопрос здоровья, потому что у нас, как правило, на любую двигательную активность смотрят с позиции пользы для здоровья, причем физического. Осаночкой занимаются...

**– Ну а для чего ещё всё это нужно?**

– Ну вот смотри. Мы все были подростками. С нами со всеми происходило удивительное. Мы росли, и у нас менялась форма тела. У нас менялись способы взаимодействия с друзьями. У нас зашкаливали гормоны. При этом единственное, что среднестатистический ребёнок в школе может узнать о том, что с ним происходит, – это сведения на уроках анатомии. Но там рассказывают не обо мне, у которой вот такие гормональные изменения, и не о тебе, у которого всё растёт с разной скоростью и не вписывается в углы, а о какой-то абстрактной картинке из учебника. То есть, мне и так хреново, а тут ещё предлагают отвечать на тему какой-нибудь там мочеполовой системы или что-нибудь такое. А на телесно-ориентированных занятиях у подростка появляется возможность, во-

# Интервью у классной доски

первых, понять, что происходит именно с ним, во-вторых – научиться этим оперировать, в-третьих – научиться использовать свое тело для того, чтобы справляться с какими-то ситуациями. Ну вот очень частая ситуация для начальной школы – пацаны дерутся. Они мутузят друг друга, иногда жестоко, иногда просто в игре. И это считается не очень хорошо, особенно, если это мешает уроку или как-то травмоопасно. Но что на самом деле происходит? Ребёнок ищет способы взаимодействия, в том числе телесного, с другим человеком. Никакого другого способа взаимодействия он зачастую не знает. Ну вот у меня были длинные волосы в школе. За мной сидел одноклассник, который меня всё время таскал за косы. И я, конечно, бесилась, но всё-таки относилась к этому философски. Потому что другого способа он не имел.

– **А он есть, этот способ?**

– Он есть, например в танце. Или в какой-то игре.

– **Ха. Вот я классе в седьмом стал ходить на балльные танцы. Все почему-то пошли – и я пошел. Для меня было страшной мукой танцевать со своей партнершей. Мне надо было к ней прикасаться, когда этого не хотелось, от нее пахло духами, как мне казалось, ужасными. Вообще это была стыдобень – прикасаться при всех к этой девчонке. То есть для меня танцы в том возрасте стали каким-то мучением. Потом я жалел, конечно...**

– Просто всему свое время. Анатомию человека нужно изучать в начальной школе, а не в 9-м классе. Когда ты про всё это узнаешь в начальной школе, для тебя это – объектность. Ты выясняешь, как решать уравнения, и заодно узнаешь, как устроена твоя пищеварительная система. Твоё тело пока ещё даёт тебе меньше сигналов, а устройство мозга объектно ориентировано. И поэтому балльные танцы хорошо начинать тоже в начальной школе, пока ещё дети не стесняются процессов, которые происходят с ними, с их телом. Когда у тебя всё в гормональном пике и с тобой каждый день что-то новое случается и ещё вот эта вот с её духами, – это же просто издевательство форменное! А с другой стороны, есть такая хорошая подростковая тема, она связана с сольными танцами, с хип-хопом. Они вроде бы бесконтактные, но при этом они и развивают тело, и поддерживают естественные телесные изменения, и дают характер – а заодно и в отношениях помогают. Потому что всё, что касается совместных тренировок, всегда даёт возможность коммуникации.

– **А почему людям вообще надо осваивать тактильное общение? Зачем человеку надо контактировать с другими людьми телесно? Разве не стремится он, особенно в мегаполисах, сохранять свое пространство от других людей?**

– Начнем сначала. Известный факт: младенцы, лишённые тактильного контакта, в лучшем случае – болеют. У них ослабляется иммунная система, они отстают в развитии и так далее. В нас, во взрослых людях, тоже живёт эта потребность тактильного контакта, тактильных ощущений. Она присуща любому живому организму. Это естественная физиологическая потребность. Если, например, тебе обеспечат сенсорную депривацию, в специальной такой закрытой ванне с соляным раствором определенной температуры и плотности, чтобы ты не тонул и ничего не чувствовал, не видел и не слышал, то сначала тебе будет прикольно, потому что ты расслабишься. А потом станет страшно. И можно потеряться навсегда... Потому что всё-таки наш мозг физиологически устроен так, что мы всё время нуждаемся в информации об окружающей среде, окружающей реальности. Если мы её не получаем, степень тревоги нашего мозга увеличивается.

Культура нашего межличностного общения такова, что взрослый человек быстро научается обходиться без тактильного контакта. Есть огромное количество людей, благополучно живущих мимо своего тела. Они головой живут – это нормально для европейской культуры, мы такие головастики. И всё, что есть «я», – это здесь (стучит себя пальцем по голове – С.В.). Спросите кого-нибудь: покажи, ты – где в твоём теле? Человек чаще всего показывает голову. Женщины иногда хватаются за грудь, у них тут душа и чувства. И это ещё хороший вариант – хотя бы эмоции свои человек ощущает. Но когда мы перестаём ощущать свое тело и то, что с ним происходит в комфортном состоянии, не когда мы мёрзнем или болеем,



Виля во время занятия.  
Фото М.Кортуновой

## Фридрих Ницше о танце

\* \* \*

День прошёл зря, если я не танцевал.

\* \* \*

Высшая культура подобна смелому танцу; и вот почему нужно так много силы и гибкости.

На стопу мою, падкую к танцу, ты метнула свой взор, свой качально улыбочивый, дымчатый, вспылчивый взор: Только дважды коснулась ручонками ты погремушки своей – и уже закачалась нога моя в приступе танца. Пятки мои покидали уже землю, замер я на носках, тебе внемля: ведь уши танцора – в цыпочках его!

\* \* \*

О высшие люди, ваше худшее в том, что все вы не научились танцевать, как нужно танцевать, – танцевать поверх самих себя!

\* \* \*

Походка обнаруживает, идёт ли кто уже по пути своему, – смотрите, как я иду! Но кто приближается к цели своей, тот танцует. И хотя есть на земле трясина и густая печаль, – но у кого лёгкие ноги, тот бежит поверх тины и танцует, как на расчищенном льду. Возносите сердца ваши, братья мои, выше, всё выше! И не забывайте также и ног! Возносите также и ноги ваши, Вы, хорошие танцоры, а ещё лучше – стойте на голове! Лучше неуклюже танцевать, чем ходить хромя.

\* \* \*

Теперь я лёгок, теперь я летаю, теперь я вижу себя под собой, теперь Бог танцует во мне.

мы перестаём находиться в контакте с физической реальностью. Мы вынуждены полагаться только на свой мозг. И тело на своем языке пытается это нам объяснить и до нас достучаться. Тактильный, телесный контакт возвращает нам это ощущение законности тела, его информативности, его жизни.

**– Погоди, я вот чего не понимаю. Разве жизнь тела связана обязательно с контактом и тактильностью? Тело живет, когда движется. Но движение – оно же не обязательно движение с кем-то, установление контакта. И танец лично для тебя – это всё-таки что? Это движение для себя – или контакт с другим? И какая вообще разница между движением и танцем существует?**

– Понятно, что у самого слова «танец» очень много смыслов и разных аспектов, а движение может быть простым, бытовым. Мы живем двигаясь, конечно, но, как правило, это довольно узкий спектр бытовых движений. Танец – гораздо шире.

Мне нравится, когда танец рассматривается через интегральную перспективу. Не пугайся, сейчас объясню по-русски. Я могу смотреть на танец «из первого лица». Танец – это я. И тогда это то, что со мной происходит. Это то, что я ощущаю во время движения. Это эмоции, которые приводят в движение моё тело. Или это эмоции, которые я хочу выразить при движении. Я могу смотреть на танец «из второго лица», где перспектива – ты. И тогда мой танец – это взаимодействие с тобой. Это послание тебе. И это возможность вступить с тобой в контакт. Это возможность сделать тебя свидетелем моего движения, моего танца, моих переживаний, смыслов, которые я пытаюсь туда вложить, и так далее.

Кроме того, я могу смотреть на танец из перспективы «мы». И тогда это может быть про наше единство, в самом широком смысле – про культурное единство, национальное единство. Тогда мы все будем притопывать каким-то одним особым образом – в зависимости от того, к какой культуре мы принадлежим. И танец – это то, что может нас сейчас здесь объединить, и мы можем почувствовать это единство, и все хороводные и круговые танцы, не важно, современные они или ритуальные, архаические, поддерживают эту возможность ощущения «мы». Я в этом случае становлюсь частью большого круга. И попадаю в каком-то смысле под общую защиту.

Есть ещё одна вещь, ключевая, на мой взгляд, для танца как такового. Это некоторое измерение, куда он тебя переносит. При помощи танца мы можем обнаружить новые смыслы, попасть в какое-то другое состояние своего сознания, или своего тела, или психики. Мы можем обнаружить какие-то выходы и решения... То есть здесь открывается то самое «Оно», не только в таком фрейдовском смысле, наше бессознательное, но и нечто большее, трансцендентное. И мы можем туда попасть, когда танцуем.

**– Здесь мне интересно соотношение между танцем и спортом, танцем и игрой. Они же тоже построены на движении. Что такого важного именно в танце? За счет чего получается такое вдохновение, вот это самое «Оно»? Чего лишает себя человек нетанцующий? Что открывает в мире – танцующий?**

– У спорта есть ценностный результат. И спорт – это стремление к результату. А танец – это процесс. Всё остальное может совпадать: присутствие, эмоции, смыслы. Но в танце важен сам поток.

Конечно, в хорошем спорте, как и в хорошем танце, есть баланс. Понятно, что если футболист, или команда, или даже две команды увлекутся исключительно процессом, они потеряют вот эту ориентацию на результат. И что ещё важно для спорта – всегда включён фактор правила. Спорт существует по правилам. А танцы в этом смысле менее ограничены и более свободны.

Что же касается спортсменов и танцоров, танцующих и нетанцующих... Тут несколько иное разделение существенно. Большое количество людей, которые танцуют, в том числе профессионально, например, те, кто занимается балетом, работает в бальных танцах, в шоу, относятся к своему телу как к инструменту. Вот есть я – а вот есть моё тело, которым я пользуюсь, как пользуются молотком или скрипкой. Здесь есть идея разделённости тебя. А вот если я не могу разделить однозначно восхищение



*В танце важно стоять на своих ногах – но и чувствовать, где ноги партнёра...*

*Фото А.Щербаковой*

# Интервью у классной госки

от картины, представление о ней, себя, реакции своего тела?.. Есть такое неперебиваемое английское слово embodiment. Это не только «воплощение», но и «я во плоти», не «я и плоть» отдельно, а именно моя воплощенность. Если ты ощущаешь embodiment, тогда по большому счёту не важно, спортсмен ты или танцор.

**– У нас в стране сама жизнь людей – нетанцевальная. Все-таки была ли она танцевальной когда-то?**

– Ещё мою маму в советской школе, бывшей гимназии, учили танцевать. Их водили на специальные такие случки с суворовским училищем, где мальчиков тоже учили танцевать. Это, с одной стороны, остатки культуры и традиции, с другой стороны... Я напому, что телевизоров не было. Что делала молодежь? Где ей было знакомиться? – На танцах. Ну, а что делали люди на праздниках? Гармонь, патефон, танцы. Люди просто собирались в гости, это и я ещё помню из своего детства, в какой-то момент столы раздвигались и начинались танцы, какие-никакие, но танцы. Свое первое танго я станцевала в шесть лет со своим дядей.

**– Есть такого рода танцы, которые становятся зрелищем. Скажем, балет. Три часа люди на сцене танцуют. Сидит огромный зал и на это смотрит. Люди смотрят на то, чего они себе не позволяют? Они, не двигаясь, смотрят на чужое движение. Это не нонсенс?**

– Есть важная категория эстетического. Из того, что я не могу рисовать, как Ренуар, или снимать фильмы, как Фассбиндер, не следует, что мне не нужны эстетические впечатления.

**– То есть практически танец может повести за собой в это самое «Оно» и того человека, который в нем не участвует...**

– ...но который на него откликается. У одной из родоначальниц танца модерна Марты Грэм (Martha Graham) есть прекрасная хореография, она называется «Lamentation», что можно перевести как «плач», «стенания». И Марта рассказывала историю, что в какой-то момент к ней после спектакля подошла женщина и начала её благодарить – за что? Она говорит: вы знаете, у меня три года назад погиб сын, и я не могла его оплакать, я носила это невозможное горе в себе. И когда я увидела ваш танец, у меня вдруг полились слёзы...

У нас есть способность откликаться на то движение, которое мы видим. Мы его понимаем, мы его считываем – и откликаемся. Мы в него вовлекаемся. И мы можем сопереживать, даже физически. Всё время вспоминаю, как мой отец, немолодой, грузный человек, очень любил смотреть фигурное катание. И каждый раз, когда они прыгали там тройные тулупы или партнёр партнершу за конёк раскручивал, он говорил: я не могу, мне смотреть больно. Я его понимаю, мне тоже бывает больно иногда на что-то смотреть. Но вот мы сочувствуем, мы откликаемся, и в том числе незаметно для себя откликаемся телесно.

**– А что происходит с человеком во время танцевальной терапии?**

– Я обнаружила, что очень часто человеку для счастья, для какого-то такого радостного, захватывающего ощущения нужно очень мало. Однажды на моих глазах такая строгая, чопорная девушка, пальцы веером, двигалась по залу, двигалась и вдруг говорит: «Ой, а чегой-то я прыгаю?! Ой, прикольно как!» И с неё эта маска моментально слетела. Это такая частая вещь, когда человек начинает заниматься и с удивлением говорит: «Слушайте, у меня же спина есть!» Или: «Ой, я могу стоять и не падать!» Обнаруживает части своего тела... Танцевальная терапия помогает их обнаружить. Я заранее знаю, что это произойдёт – но каждый раз сама радуюсь, как ребёнок.

**– Когда человек начинает обнаруживать свое тело, он меняется внутренне? Что-то происходит у него с принятием самого себя?**

– Я в какой-то момент своей работы сформулировала для себя простую вещь: мы все стремимся к целостности. Когда мы чувствуем себя существами менее противоречивыми, когда, например, наш разум не входит в постоянный конфликт с нашим телом или с нашими чувствами, когда мы можем найти какой-то внутренний баланс между устремлениями, которые тянут нас в разные стороны, когда мы можем чуть лучше и легче



Марта Грэм

\* \* \*

Существенное, повторяю, «на небесах и на земле», сводится, по-видимому, к тому, чтобы повиновались долго и в одном направлении; следствием этого всегда является и являлось в конце концов нечто такое, ради чего стоит жить на земле, например добродетель, искусство, музыка, танец, разум, духовность, – нечто просветляющее, утончённое, безумное и божественное. По ту сторону добра и зла. В бурно-ритмическом и всё же лёгком танце, в восторженных движениях изначальный драматург говорит о том, что происходит теперь в нём и в природе.

\* \* \*

Я бы поверил только в такого Бога, который умел бы Танцевать.

\* \* \*

Чист взор его, и на устах его нет отвращения. Не потому ли и идет он, точно танцует?

\* \* \*

Гибкое, убеждающее тело, танцор, символом и вытяжкой которого служит душа, радующаяся себе самой. Саморадость таких тел и душ называет сама себя – «добродетелью».

\* \* \*

Кто хочет научиться летать, должен сперва научиться стоять, и ходить, и бегать, и лазить, и танцевать, – нельзя сразу научиться летать!



Фламенко.

Фото с сайта <http://www.euromag.ru>

вступать в отношения с другими людьми или достигать всяких результатов, не жертвуя своим здоровьем, – всякий раз мы так или иначе приближаемся к состоянию целостности.

Когда мы начинаем открывать части своего тела, мы делаем шаг навстречу целостности. Мы как будто наполняем себя. Когда работаешь с сильно травмированными или попавшими в депрессию людьми, часто слышишь от них «я чувствую себя пустым» или «я чувствую себя так, как будто меня нет». Эти клиенты говорят: мне надо наполниться, внутри меня пустота; неужели вы не видите, что я пустая; мне вам нечего дать. Человек пытается эту пустоту чем-то заткнуть – впечатлениями, событиями, деньгами... Но именно когда ты начинаешь ощущать свое тело, одно из чувств, которое к тебе приходит, это чувство собственной наполненности. Присоединяя к себе разные части тела – спину, руки, ноги, затылок – ты обретаешь форму. Ощущая то, что происходит в твоём теле изнутри, как течёт кровь по сосудам, как работают мышцы, как кости тебя поддерживают, ты ощущаешь себя наполненным. Это простой и очень действенный ход в борьбе с депрессией.

**– Слушаю я тебя и думаю: танцевально-двигательная терапия нужна в большей степени даже не детям, а нашим эмоционально выгоревшим учителям. «Меня нет», «я пустой», «мне нечего дать и взять» – это очень точное обозначение того, что чувствует учитель, особенно к концу учебного года. А иногда так ощущаешь себя и в начале...**

– Телесная работа является первым и единственным точно действующим средством против любого профвыгорания. Так что, дорогие учителя, если есть нужда – обращайтесь.

**– Хотел ещё спросить про танец. Для тебя это естественное или всё-таки ритуализованное искусство? Ведь одни танцы не то чтобы без правил, но идут от человека, от его свободного движения, а другие – страшно ритуализованы. Не загоняют ли они человека в некую жёсткую, неестественную форму?**

– Тут нет одного ответа. Потому что существуют всякие спонтанные танцы, танцевальная двигательная медитация, задача которой – погрузить в транс и помочь двигаться, освободив всё, что можно освободить. А с другой стороны, есть ритуализованные, например, народные танцы, которые через определённые типы движений вытаскивают из человека определённые качества. Я читала прекрасные исследования по ирландским танцам – о том, как абсолютно неестественная поза деревянного солдата сверху и работающие внизу ноги, эта неестественная для меня чёткость связана в культуре с ощущением достоинства.

И другая вещь мне очень нравится – есть чудесный фильм «Happy Go Lucky» (у нас его перевели как «Беззаботная», 2008 год). Там есть момент, когда героиня приходит на класс фламенко, а она такая нелепая девица, учительница, кстати. И там такая прекрасная дама, преподавательница из Севильи, объясняет, откуда вот этот шаг, откуда эти руки: «Нас притесняли, но мы гордые люди, выходим и говорим: “Это моё пространство”». И действительно, во фламенко особый способ наступать и занимать пространство...

**– Поскольку у нас журнал связан с литературой, с художественным творчеством, у меня такой вопрос. Ты сама пишешь, хорошо и сложно, ведёшь интересный Живой журнал. Для тебя есть связь между танцеванием и писанием?**

– Для меня и то, и другое – движение. Я отношусь к тексту как к движению. Когда-то я баловалась малыши формами, у меня была вещь про то, как что-то создаётся, когда ты доверяешь своей интуиции и идёшь за процессом. Я писала там про то, чем я тогда занималась. Про шитьё. Про урок. Про танец. И я писала про написание текста. И всё это начиналось каждый раз одинаково: «Я слежу за своей рукой»... Из движения руки рождается и танец, и текст. И строчка шитья...

**– Ты говоришь сейчас на самом деле о ритмах. Один из базовых человеческих ритмов – дыхание. Ты очень большое внимание уделяешь на своих семинарах дыханию. Но дыхание важно и для текста. «Каждый пишет, как он слышит. Каждый слышит, как он дышит». Всё равно «дышать» и «писать» как-то оказываются связанными. Дышать и танцевать, дышать и жить...**

# Интервью у классной госки

• Любую проблему на свете можно решить танцуя.

*Джеймс Браун*

• Что Вы танцуете?

*Приветствие в племени Банту*

• О короле можно судить по тому, как танцуют во время его правления.

*Китайская поговорка*

• Настоящее образование включает умение хорошо петь и танцевать.

*Платон «Законы»*

• Танец – единственный вид искусства, в котором мы сами являемся инструментом.

*Рахель Фарнхаген*

• Танец – мать всех языков.

*Коллинвуд*

• Танцоры – атлеты Бога.

*Альберт Эйнштейн*

• Танцуйте со всей энергией Вашего тела и огнём души, чтобы вытряхнуть из печёнок всю тоску, и не сдерживайте себя, опасаясь, как бы Ваша партнёрша не испугалась, что сила Ваших движений вытряхнет что-нибудь из Ваших мозгов.

*Лола Монтез*

• Не жалея каблука, валяй трепака! Бей трепака, не жалея каблука!

*Русская поговорка*

– С научной точки зрения, дыхание – базовый фактор живого организма. То, что живое, дышит. Текст для меня тоже штука живая. И он тоже – дышит... Я, когда пишу, часто пишу на одном дыхании. И если сбиваюсь в дыхании, мне потом сложно продолжить. С другой стороны, есть разные жанры, разные формы. Когда-то я писала книжку – понятно, её на одном дыхании не напишешь. Я писала кусками, у меня вот такая дыхательная медитация была – от первой строчки и до последней. Пока не допишешь, обеда не получишь.

Дыхание очень разнообразно. Вообще один из общих принципов, который я разделяю, и терапевтический, и жизненный, и философский – нужно стремиться в сторону большего разнообразия, больших возможностей, неважно – интеллектуальных, эмоциональных, двигательных, социальных, каких угодно. Чем больше разнообразия, тем больше у нас возможностей ощущать себя лучше. Чем легче мы меняем свой тип дыхания в зависимости от своей нужды, тем легче нам выживать, адаптироваться к самым разным меняющимся обстоятельствам.

**– А люди умеют дышать?**

– Как правило, нет.

**– С чем это связано? В чем это проявляется?**

– Мы делаем свое дыхание поверхностным, неглубоким, боимся делать вдох или выдох. Это результат жизненного опыта. У нас перехватывает дыхание от страха. У нас перехватывает дыхание, когда нам говорят «заткнись». Мы блокируем дыхание, когда нам нельзя выразить свои эмоции, не важно, какие. А еще есть опыт специфически российской травмы, советской травмы, когда важно замереть и не высовываться. Когда ты замираешь, ты удерживаешь дыхание, чтобы тебя не услышали.

**– А в других странах – там по-другому дышат? Чем вообще «они» отличаются от «нас» – на твой взгляд двигательного терапевта?**

– Соотечественника можно узнать в любой стране не по тому, как он одет и на каком языке он говорит, а по тому, что он на своих плечах почти всегда держит тяжёлый груз. И вот это напряжение в плечах на фоне общего более спокойного состояния очень бросается в глаза. Да вот сам посмотри вокруг, видишь?

**– У меня сразу возникло желание не вокруг посмотреть, а свои плечи проверить – они, действительно, излишне зажаты. А это наше напряжение – тоже следствие травмы?**

– Населением в нашей стране до сих пор правит идея выживания. Речь не только о материальном выживании, а об общей нестабильности, с которой нужно всё время справляться. Нам нужно всегда быть готовыми к тому, что не рванёт, так обрушится, не лишат, так стукнут. И мы это ожидание носим на своих плечах. Это одна вещь. Другая вещь – лица. Посмотри сегодня в метро: у девушек в Москве нижняя часть лица очень напряжена. Напряжённая челюсть, как будто они сдерживают гнев от разочарования: «Ну почему все такие козлы!». Ещё у нас проблема в том, что мы на ногах не стоим, плохо держим равновесие. У нас отсутствует ощущение опоры под ногами. И мы действительно её не имеем в силу общей непредсказуемости. Мы всё время ходим «наверх», не заземляясь, так, чтобы на всякий случай, если под нами земля разверзнется, и эту неприятность пережить.

**– Ты танцуешь танго, оно пришло из Латинской Америки. Там другая манера ходить?**

– Аргентинцы очень самостоятельные. Они доверяют этому миру, не напрягаются излишне. А самое главное – они стоят на земле. Они в этом смысле не такие высокодуховные, может быть, чуть приземлённые, может быть, наивные в чём-то. У них нет великой русской культуры, Александра Пушкина и святых мучеников.

**– Я как раз хотел спросить: какую роль в формировании вот этого телесного облика соотечественника сыграла наша русская литература? Сыграла же?**

– Один из наших лучших танцоров и преподавателей танго Слава Иванов в первый свой приезд в Буэнос-Айрес услышал от своей партнёрши:



Одна из самых прославленных танго-пар мира – Чичо Фрумболи и Хуана Сепульведа. Фото с сайта <http://calordeltango.com>

- Пляши в три ноги.  
*Русская пословица*
- Когда человек счастлив, он танцует. А когда танцует, он иногда счастлив.  
*Станислав Попов, президент РТС*
- Танцы – вертикальное выражение горизонтальных желаний.  
*Джордж Бернард Шоу*
- Танцы – это искусство отдёргивать свою ногу раньше, чем на неё наступит партнёр.  
*Неизвестный*
- Россия; сотни миль полей и по вечерам балет.  
*Алан Хакни*
- Балет – это опера для глухих.  
*Эмиль Кроткий*
- Я не стараюсь танцевать лучше всех остальных. Я стараюсь танцевать лучше себя самого.  
*Михаил Барышников*
- Балет – это каторга в цветах.  
*Фаина Раневская*

По материалам сайта  
<http://www.lordofthedance.ru>



Карлотта Икеда в роли Медеи.  
Фото с сайта <http://artaktivist.org>

«Ты так классно танцуешь, но я так не могу. Ты такой умный. Но я понимаю, ты из России, у вас Толстой, Достоевский, а я простая американская Барби...» Наша русская литература, по сравнению со всякой прочей, настолько более озабочена духовностью, вопросами морали, какими-то принципами, так много в ней мученичества, страдания, идей самоотвержения, что, конечно, она не могла не повлиять на наше коллективное Я. И в истории у нас то понос, то золотуха – то Гражданская война, то Сталин, то Великая Отечественная. А потом строим коммунизм – и опять не до секса, опять не до тела, опять ни до чего...

**– Пока мы готовили этот «танцевальный» номер «Литературы», оказалось, что есть множество литературных произведений, в которых танцы не просто описаны, а становятся каким-то содержанием, важным элементом смысла, чем-то таким сущностным... В чём причина такого интереса литературы к танцу или к человеку в танце?**

– Литература всегда интересуется другими искусствами. Её занимают фигуры композитора, живописца, зодчего, ей важно то, что происходит с творцом внутри... Но это всё специальные, отдельные люди. А танец в этом смысле – это знаешь, как если бы ты о кухарке писал роман. Танцуют ведь все. И рассказ о танце – рассказ о каждом в какие-то понятные и доступные всем минуты вдохновения и творчества. Интересно их исследовать, как интересно исследовать самого себя.

**– А насколько слово может справиться с танцем?**

– Поэзия справляется с чем угодно. «И вдруг прыжок, и вдруг летит». Ключевое слово здесь – «вдруг».

**– А станцевать слово – можно?**

– Есть целая область танцевальной терапии, на стыке с перформансом особого рода, в которой слово и танец сосуществуют на равных. В этом направлении очень плодотворно работает Александр Гиршон. У него даже есть книжка такая – «Истории, рассказанные телом». Для него как человека пишущего, филолога по образованию, принципиально любопытен вот этот сплав танца и слова. Как можно телом – выразить слово? Рекомендую всем его тренинги, он довольно много ездит по разным городам.

Есть другая вещь. Я прошлой осенью была здесь в Москве, в центре Мейерхольда на фестивале «Месячник буто». Буто – это такое зрелище не для слабонервных, сразу скажу. Это, условно говоря, современный японский танец. Танцоры из поколения, пережившего Хиросиму, в какой-то момент начали искать адекватные телесные и двигательные способы выражения своего душевного опыта, такого – на разрыв. Я пробовала один раз в этом поучаствовать, на уроках техники буто. Это самые сильные телесные переживания, которые я испытывала в здравом уме и трезвой памяти. Это вот если можно себе представить, как движется обнаженная, болящая душа... На фестивале буто я попала на спектакль «Медея», автор – гонимый лауреат француз Паскаль Киньяр, сидел за столиком, читал свою пьесу (перевод транслировался на экране). После чего вышла японская танцовщица буто Карлотта Икеда. И слово в слово, в моём представлении, в моём ощущении, пересказала то, что он только что прочёл. В танце, движением тела. Он читал, наверное, минут двадцать-двадцать пять. Вот примерно столько же она танцевала. Там такой текст витиеватый. Я давно таких текстов не слышала и очень по ним соскучилась. Какие-то метафоры, описание переживаний Медеи: «Она стояла и думала, кому отдать своё сердце – мужчине или детям?» У буто нет форматного движения. То есть, они очень редко изображают действие. Это, скорее, состояние, в котором человек находится в каком-то переживании, в каком-то из образов. И я понимаю, что танцовщица идет прямо по тексту.

**– Я недавно читал в какой-то образовательной дискуссии о претензиях к школьной литературе: дети наши бог знает сколько всего на уроках читают, но не могут перечислить десять человеческих чувств. Мы редко предпринимаем попытки понять, что человек чувствует, и научить, как можно эти чувства выражать. Словом, звуком, краской. Телесно. По-всякому. Мы нечасто организуем такие странные эксперименты, как описанный тобой танец буто. Когда ты работаешь с людьми, пришедшими к тебе на танцевальную тера-**

**пию, ты же стараешься какими-то заданиями вызвать у них новое, в чём-то свежее, метафорическое ощущение? Ты их учишь чувствовать и выражать? Ты делаешь с ними что-то странное, неожиданное, чтоб они что-то сейчас в себе увидели, почувствовали, что-то сделали?**

– Например, у меня есть такое упражнение, с которого я часто начинаю работу в группах: попробовать посмотреть на свою руку как на что-то отдельное, самостоятельное (показывает). И в этот момент, если довериться своей руке, если её не контролировать, можно обнаружить, что она хочет как-то двигаться, и просто наблюдать за этим. Ну вот смотри, я сейчас не знаю, что с ней происходит. Она живёт какой-то своей жизнью, но я за ней наблюдаю, я это вижу, мне это любопытно.

**– Что таким образом открывается?**

– Таким образом открывается, например, что в нас есть движение, которое мы не контролируем, и жизнь, которой мы можем управлять только отчасти. Но, с другой стороны, мы можем это движение обнаруживать, и оно может дать нам информацию. Я могу, если захочу, приписать этому движению какой-то смысл. Или обнаружить в нем какую-то эстетическую составляющую. Или вдруг окажется, что это то движение, которого мне не хватало. Да, наконец-то, вот оно. Я его обнаружила. И я понимаю, что я вот так держу руку, потому что полдня просидела с рукой на компьютерной мышке.

**– Я помню первый из услышанных рассказов о твоём семинаре: «Ой, было так интересно! Мы треть занятия танцевали костями, треть занятия танцевали кожей, а треть занятия – мышцами». Звучало это как полный идиотизм, но по тому счастью, которое рассказывающий излучал после твоего занятия, было видно, что там что-то важное происходит. Захотелось самому пойти посмотреть. Вот это разделение человека на странные структуры что даёт? Тут же тоже включается какой-то образный ряд.**

– Да. Вот, например, «двигаться костями и чувствовать свой скелет» – это даёт ощущение опоры, структуры и надёжности изнутри моего тела. Ощущение связности – от макушки до последних фаланг мизинца. Ощущение цельности и интегрированности. Это то, что поддерживает меня изнутри. Весь мир может рухнуть, а я буду стоять. У меня на стене уже два года висит бумажка, которую я написала в трудный момент своей жизни: «Меня зовут Виля. Мне 42 года. Я умею стоять на своих ногах». Это мне такое напоминание о том, чему я уже действительно научилась. Видимо, скоро я поменяю бумажку, потому что уже научилась не только стоять, но еще и чуть-чуть ходить.

**– А танец кожей – что это такое?**

– Кости – это интеграция, это внутренняя структура и внутренняя устойчивость. А ещё кости – очень твёрдые, на них можно опереться. Мышцы – это про силу. То есть я могу быть сильной, я могу напрягаться и расслабляться, я могу стать больше – растянуться, а если надо, я могу спрятаться. Мышцы помогают нам поддерживать нашу форму. Потому что, если я подниму руку и не включу мышцы, кости упадут. А если я хочу удержать форму, я делаю это мышцами. Кожа – это контакт с окружающей средой, граница контакта и одновременно это защита от окружающей среды. И я могу кожей, двигаясь в этом мироощущении, соприкоснуться с окружающим пространством. То есть, если я буду двигаться, обращая внимание на разные системы и структуры себя, то буду по-разному чувствовать это движение.

**– Всё, немедленно хочу двигаться и танцевать. Как попасть к тебе на тренинг? И вообще – я твой клиент или нет?**

– Мой, мой (смеётся – С.В.). Если серьёзно, я понимаю, что могу помочь людям, которые устали от того, что всё время пытаются решить проблему через голову, и которых уже не хватает на это. Я помогаю тем, кто готов работать, потому что работа предполагает интересную, активную практику. Важно понимать, что тело, в отличие от головы, даёт самый короткий путь к изменениям и результат мы начинаем чувствовать быстрее. Если сказать совсем просто, я хорошо помогаю тем, у кого есть ощущение, что он «задолбался» – неважно, от чего. 



Фрагменты балетов в постановке Пины Бауш.  
Пина Бауш – немецкая танцовщица, производящая «тихую революцию» в балетном искусстве, создавшая «Танцтеатр Пины Бауш».

Фото с сайта <http://www.ellalabella.cl/blog/>  
<http://rusoch.fr/lang/ru/cult/vsyudu-vesna.html>

КОординаты:

ЖЖ – <http://bold-crow.livejournal.com>

FB – Alexandra Vilvovskaya

Сайт – [www.dancingcrow.ru](http://www.dancingcrow.ru)