

Как человек учится ... танцевать

Кузнецова Е.В.

г. Санкт-Петербург

*Учиться танцевать у несчастливого – всё равно
что брать уроки пения у человека, начисто
лишённого слуха – бесполезно и мучительно.*

Эта статья – о том, как человек обучается танцу, но по сути любой учебный процесс одинаков, значит, описанные здесь принципы работают в любом образовательном процессе. Возможно, что на примере танца станет более понятным изучение и такого явления, как Рунный Язык.

Маленький экскурс в физику мира и человека

Нирванический план – НИРВАНА – план блаженства

Будхиальный – план принципов, парадоксов

Причинный – план тонкой информации (образы)

Ментальный – план грубой информации: мыслей, ментальных схем, жёстких алгоритмов

Астральный – план эмоций

Физический план – всё, что любой может потрогать, понюхать, рассмотреть

Нирванический план, Будхиальный и Причинный вместе составляют
ДУХОВНЫЙ мир.

Ментальный, Астральный и Физический план – МАТЕРИАЛЬНЫ по своей природе.

Похожее описание «слоёной» структуры мироздания можно найти и у древних индийцев, и у вполне современных физиков. Термины могут чуть отличаться, но суть одинакова: в норме, человек живёт и проявляется сразу на нескольких планах бытия, и «чем выше, тем лучше». Пара примеров:

Физический и астральный планы проявления – «диван – холодильник – телевизор – диван» + (не)много эмоций. Умения управлять эмоциями нет. Осмысления происходящего нет. Встречается, к сожалению, нередко.

Физический, астральный и ментальный планы проявления – есть быт, эмоции и мысли по поводу и без, человек почти не хозяин своим эмоциям и совсем не хозяин своим мыслям. Встречается сплошь и рядом.

Иерархия эта очень похожа на порядок в институте: нормальное и естественное проявление на более высоком уровне (курсе) возможно только

тогда, когда освоен предыдущий (экзамены за курс сданы). И определить степень освоенности очень легко: астральный план освоен, если человек сам управляет эмоциями и чувствами. Ментальный уровень освоен, когда мы управляем своими мыслями. Причинный освоен, когда мы спокойно воспринимаем события, в том числе и происходящие с нами (!), в том числе и не самые приятные (!!!), КАК ЗВЕНЬЯ в цепочке причинно-следственной связи – то есть видим причины происходящего, предвидим следствия и – главное – мы знаем, что с этим делать. Освоение будхиального плана предполагает свободное восприятие принципов мироздания и владение парадоксом. Отслеживается проще простого: по чувству юмора – в первую очередь по отношению к себе, если только к соседу – не в счёт. А выход на нирванический уровень бытия открывает перед человеком океан блаженства – ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, в социуме – а не под пальмами у океана или в отдалённом монастыре, не в гордом/нарочитом/оправдываемом одиночестве, а среди людей, с которыми нас аккуратно и бережно свела судьба, даже если сначала казалось, что не «свела», а больно столкнула.

Как это связано с танцем? Смотрим:

Танец может осуществиться только в своей полноте: когда тело (физический план) просто отображает эмоции (астральный план), мысли (или безмолвие – ментальный план), образы (причинный план), принципы бытия (будхиальный план) и великую Радость жизни (нирванический план) – в каждом движении, даже если это погибающий герой – в нём будет видна красота жизни, от которой он вынужден отвернуться и к которой может возвратиться... Парадокс в том, что движения именно физического тела легче всего показать, описать, объяснить и проверить у ученика. Но они – только СЛЕДСТВИЕ, всего лишь ОТОБРАЖЕНИЕ... Отображение того, что происходит на остальных планах бытия в этом танце: на астральном плане бушуют, играют или дрожат эмоции; на ментальном отображается движение мысли – или блаженное состояние безмолвия героя и танцора; на причинном плане перед зрителем разворачиваются целые миры образов, цепочки событий, раскрываются в полноте и ясности тонкие причинно-следственные связи, сплетающие героев танца, их характеры и поступки в живое цельное полотно бытия. Из всех этих цепочек на плане будхиальном проступают, высвечиваются управляющие принципы – само единство мира, любовь жизни к тем, кто любит её и даже к тем, кто пока думает, что не любит... И ещё выше – в нирване – расцветает Человек как источник Света, Радости и Любви... Тогда – да, танец. А если пока нет – подготовка к нему.

Что мешает человеку танцевать?

Во-первых, **непонимание духовной природы танца**, излишняя заикленность на материальном. Например:

работа исключительно с позиций ментального плана даёт слишком техничный и жёсткий танец и обязательно сопровождается агрессией (на себя, преподавателя, сам танец, соучеников...)

Если проявляться больше на астральном плане – это могут быть очень экспрессивные движения, но по-настоящему выразительными их нельзя будет назвать. Это экспрессия «без царя в голове» и в руках/ногах соответственно. Смотреться будет мощно, но грязновато.

Основной принцип прост: **любое действие в материи (планы физический-астральный-ментальный) будет верным только тогда, когда оно одновременно является и духовным – то есть в нём участвуют и душа человека («хозяйка» причинного плана), и его дух, действующий через сознание (будхиальный план).** При этом есть устремление к Свету, к собственному высшему началу. Только тогда это действие является закономерным, легко вписывается в поток Мирового Времени и поддерживается им. Тогда оно умножает силы человека, а не изнуряет его. Тогда оно становится источником блаженства. Такое действие удлиняет человеку жизнь, позволяет сохранять и даже улучшать здоровье, умножает таланты, да и просто позволяет быть счастливым.

Исходя из этого принципа, легко объяснить основную причину травм танцоров. Движения и действия человека могут быть ошибочными, неправильными, травматичными только тогда, когда они неполны – то есть внешняя форма движения видна, воспринята и как-то совершается (на материальном плане движение есть), но внутренняя суть движения не осмыслена или просто совсем не соответствует внутренней сути танцора (на духовном плане движение отсутствует или совершается, но негармонично, с борьбой, с сопротивлением). Можно сказать и по-другому: физически движение совершается, но ни душа не шелохнулась, ни сознание не отобразило суть, смысл, внутреннюю красоту совершаемого действия. И получаются «техничные» танцоры, и «забиваются», каменеют мышцы, и случаются («случайно») травмы. А танца как не было, так и нет.

Взглянем на самые частотные ошибки, мешающие гармонично и эффективно обучаться танцу.

Нелюбовь к себе. Когда мы любим кого-то, свободно прощаем ему невольные ошибки и делаем всё возможное, чтобы любимому человеку было легко и комфортно. Теперь оборачиваем эту фразу на себя, и по ответу на следующие два вопроса сразу становится ясно, насколько искренне мы себя любим: легко ли мы прощаем себе ошибки? Всё ли мы делаем для того, чтобы танцевать лучше? А теперь – ещё один, почти риторический вопрос: если мы не очень-то любим какой-то предмет, как можем мы ЕГО сделать лучше? Нелюбимого себя можно только сломать – в заведомо неудачной попытке создать ВМЕСТО СЕБЯ кого-то другого – как та танцовщица в клипе, или как любимый Учитель танца...

Недоверие к себе, неверие в свои способности. Очень глупая ошибка: вообще-то человека создал Бог, и не доверять себе – значит в какой-то мере сомневаться и в способностях Создателя. Работает очень простая логика: если человек действительно ХОЧЕТ чему-то научиться, значит, в нём заложены и нужные для этого способности – это именно ОНИ ХОТЯТ проявиться, выйти на Свет из потаённых сокровищниц внутреннего мира.

Стеснительность – пока будете стесняться, жизнь аккуратно пройдёт мимо. По сути слова – человек буквально стесняет, «стискивает» себя какой-то иллюзией – что нехорош, неталантлив, некрасив. В этом состоянии даже уже усвоенное никогда не сможет проявиться. Танцевать, стесняясь, – это танцевать в смиренной рубашке из собственной глупости.

Требование слишком быстрых результатов – от непонимания природы самого процесса обучения: совершенство требует времени. Оценивать результаты лучше за год и более, и сравнивать себя надо не с солистом танцевальной студии и тем более не с преподавателем, а с самим собой год назад.

Неприятие собственных ошибок. Следствие гордыни: не ошибаются только ангелы, а для человека ошибка – естественный элемент процесса обучения. Не ошибается (формально) тот, кто не делает ничего нового: танцует 50-й танец всё в той же стилистике, перекомбинирует старые танцевальные связки, аккуратно и уверенно воспроизводит те же движения, которым научился 5 лет назад. Важно, что происходит ПОСЛЕ ошибки: либо делаются выводы, либо сам факт ошибки превращается в мощное оружие типа скорпионьего хвоста, полного яда.

Попытка «втиснуть» танец в ментальную схему: «Тут угол 45 градусов, здесь поворот на три четверти, дальше рука описывает дугу, положение пальцев»... Живой танец никогда в такие тесные рамки не поместится, и даже если все движения до самой малой толики и последних нюансов будут исполнены правильно, они будут пусты и даже чуть грубоваты – как любой макет по сравнению с живым оригиналом.

Неумение находиться в волшебной точке «здесь и сейчас»: ведь мы живём ТОЛЬКО В ЭТОЙ ТОЧКЕ. Завтра нас ещё нет, вчера – уже нет, и научиться чему-то мы можем только ЗДЕСЬ и только СЕЙЧАС. Бесполезно откладывать «на следующее занятие» какие-то невыясненные вопросы, исключительно вредно отвлекаться во время урока на посторонние темы – узоры на костюме у подружки или то, как быстро схватывает новый материал ваша соседка слева.

Зависть к успехам других. Фактически, завидуя чужому пути, ученик автоматически теряет собственный. Но и чужого он тоже не получит, значит, процесс обучения и совершенствования перекрыт собственной глупейшей ошибкой.

Страх перед трудностями. Нет никакой чести в том, чтобы делать исключительно лёгкие и сразу получающиеся вещи – это «движение по горизонтали» – без развития. Трудность по сути слова – «новый труд». Нам трудно только тогда, когда мы учимся чему-то реально новому для себя, когда МЫ СТАНОВИМСЯ НОВЫМИ. Это очень ценно, и ради такой перспективы можно смириться с тем, что получаться будет не сразу – а ещё через 10 подходов, или ещё через 50, или ещё через пару сотен подходов и месяцы упорной растяжки и тренировки мышц... Чем более спокойна реакция на необходимость работать над новым ещё и ещё, тем быстрее это новое становится родным и ОЧЕНЬ КРАСИВЫМ...

Неумение пользоваться законами памяти. Наиболее легко и прочно новый материал прописывается в человеке, в его памяти, душе, теле, если к нему вернуться:

- 1) один раз в течение первых 15-20 минут с момента объяснения,
- 2) один раз в течение ближайших после урока суток,
- 3) и ещё хотя бы один раз в течение четырёх дней с момента знакомства с новыми па (или с новыми иностранными словами – законы памяти работают одинаково).

Очень способствует развитию танцевальной памяти периодическое прослушивание музыки, под которую разучивается танец, и параллельное

(очень синхронное!) представление всех уже выученных движений, жестов, сопутствующих эмоций и ощущений в теле. Фактически, Вы танцуете под эту музыку – просто не двигаетесь при этом физически. Если пока не успеть за музыкой, можно несколько раз «протанцевать мысленно» без музыкального сопровождения и снова постараться уложиться в темп песни.

Банальная лень. По своим свойствам лень похожа на сорняк: если не искоренять любые её проявления во всех своих сферах деятельности (танец, дом, работа...), она вскоре захватит «всю территорию». И ещё лень очень сильно портит характер.

Негармоничное отношение к преподавателю.

Оттенков может быть очень много: от панибратства до чрезмерной идеализации.

Идеализация Учителя – не подарок для обеих сторон: педагога она просто «грузит», а ученик рано или поздно заметит в почти обожествлённом Гуру что-то человеческое, и рухнувший идеал довольно болезненно ударит по душе, а заодно и перекроет дальнейшее обучение.

Более распространённые ошибки (обида, претензии, ревность, агрессия) именно потому так широко и распространены, что мало кто из учащихся и даже далеко не все преподаватели понимают, ЧТО для ученика делает Учитель: помогает преобразить Жизнь.

К сожалению, в современном западном обществе не сохранилось понимания сути отношений «Учитель – ученик», «Врач – пациент», «Начальник – подчинённый». Все три варианта очень похожи: старший в этих отношениях своей работой (в первую очередь – духовной, то есть верным видением ситуации и всего процесса обучения, лечения, работы) обеспечивает младшему самую возможность стать более совершенным: более развитым, здоровым, осуществившимся – то есть стать БОЛЕЕ ЧЕЛОВЕКОМ. Дороже этого нет ничего. При таком понимании единственные чувства, которые могут связывать ученика с учителем – это любовь, уважение и благодарность.

Истинный Учитель видит будущее тех, кого обучает. Значит, он не колет ученика постоянным подчёркиванием несовершенств, а помогает растить зёрна совершенства, заложенные в каждом, кто страстно хочет научиться чему бы то ни было – ведь именно ЭТИ ЗЁРНА, желая прорасти, и требуют искать курсы, мастер-классы, кружки, студии – искать Того, кто их увидит за всей внешней шелухой и поможет им, вырастая, преобразить Человека.

Самые частые оплошности – обида на учителя, непринятие роли учащегося, агрессия в ответ на замечание – фактически моментально

«выкидывают» ученика из процесса научения чему-либо – даже оставаясь на той же лекции, в том же танц-классе, он перестаёт воспринимать новое и, что более печально, лишается поддержки Учителя, причём происходит это автоматически, согласно природе вещей. А без этой незримой духовной поддержки Учителя реально обучаться чему бы то ни было практически НЕВОЗМОЖНО. Это не распространяется на те редкие случаи, когда человек изначально учит себя сам – получается, как Мюнхаузен, тащит себя за волосы из болота. Поэтому мало кому самообразование подходит – во-первых, достигнет успеха только тот, у кого уже есть наработки на эту, казалось бы, новую для него тему – мы действительно живём не один раз. И во-вторых, это действительно огромный труд и строгая дисциплина, на что способен далеко не каждый талантливый человек.

Что помогает человеку танцевать:

Во-первых, **верное видение сути** самого ТАНЦА: это единение духовной, душевной и телесной Красоты человека в творчестве – в Сотворении красоты здесь и сейчас.

Во-вторых, **принятие себя** – своего тела с его пока ограниченными возможностями, с правом на ошибку, – и с удивительной способностью меняться, развиваться, совершенствоваться. Ещё очень полезно присмотреться к привычкам собственной души – это именно её иногда тянет на хандру или уныние, именно она, размякнув или просто попав в ловушку какой-нибудь иллюзии, может сдаться и заявить, что танцы – это слишком сложно, чтобы стараться, или слишком просто и глупо, чтобы тратить на это время. Любовь к своему телу и умение договариваться с душой возникают не сразу и у всех по-разному: у кого-то полжизни на это уходит, а кому-то дано от рождения.

В-третьих, важно для себя – предельно осознанно и честно – ответить на один вопрос: а к тому ли **учителю** вы попали? Есть довольно лёгкий способ определить Истинного Учителя: если через человека в мир приходит истинное Знание, он обязательно СЧАСТЛИВ и САМОДОСТАТОЧЕН. Исключений практически не бывает. Именно поэтому учиться танцевать у несчастливому – всё равно что брать уроки пения у человека, начисто лишённого слуха – бесполезно и мучительно.

И ещё, если на уроках-тренировках-репетициях всё в порядке, то **после них вы чувствуете себя бодрее**, чем до них – ощущается прилив сил, а не

переутомление, даже если занимались вы несколько часов и с вас текут уже не ручьи, а реки солёные. Может возникнуть желание побыть в тишине, не двигаться, насладиться покоем – но не отчаянная необходимость полежать бревном оттого, что силы вас покинули. В норме во время любого обучения чему-то новому силы не расходуются, а прибавляются. Если такого ощущения нет, значит, либо что-то не так с самим ходом тренировки, либо что-то не в порядке у обучающегося. Например, нарушен энергетический баланс (есть застои энергии, лишнее возбуждение) или идёт перенапряжение ментального тела – «думалки», и такой негармоничный процесс действительно отнимает силы. И задача каждого человека, а не только танцора, в том, чтобы поддерживать своё тело, душу и дух в здоровье и в чистоте. Просто по танцору любые отклонения очень хорошо видны. Здесь два варианта работы: снизу вверх – это работа на материальном плане (с телом, с эмоциями, с мыслями – через йогу, различные телесно-ориентированные практики, медитации) или сверху вниз – это работа на духовном плане. Варианты: личная внутренняя работа по воспитанию собственной души, работа на Причинном плане (метод В.П.Гоча работы в Причине), личный путь духовного становления – это, фактически, вся жизнь человека, если в ней присутствует стремление к Высшему, к Свету. Кстати, если это стремление в человеке есть, ему с каждым годом живётся легче – и людям рядом с ним с каждым годом живётся легче, радостнее и счастливее. И если такой человек становится танцором, то простое созерцание его танца делает зрителей здоровее и счастливее – ведь они присутствуют при осуществлении здесь, в материальном мире, Красоты человеческого Духа. Ради этого сто́ит учиться танцевать! Ради этого сто́ит учиться!

Литература

1. В.П. Гоч (Ἰσῆ††)[®], С.В. Белов. Теория Причинности. – Севастополь: Издатель Карпин А.В., 2005.
2. Майкл Талбот. Голографическая вселенная. Новая теория реальности / Пер. с англ. – М.: ООО Издательство «София», 2008.
3. Н.Н. Николаенко. Психология творчества. – СПб.: Речь, 2007.