

Этнический танец как способ самовыражения

Ильюкевич И. П.

Человек живет метафорами, определяя неизвестное через известное, выстраивая реальность как ряды отражений – зеркала, смотрящие друг в друга. Существуют «Великие Метафоры» – глубокие, традиционные, общеупотребительные, причем «общеупотребляемы» они чаще всего неосознанно. Несколько таких метафор лежат в основе понимания жизни в целом, определяя отношение к внешней и внутренней реальностям.

Одна из них – «жизнь – это танец» сочетается с использованием древних танцевально-двигательных техник для личностного развития, терапии и трансформации. Условно можно выделить три основных способа использования танца в этой области:

Телесные ограничения, отражающие ограничения личностные, никуда при этих процессах не исчезают; поток просто протекает внутри берегов этих ограничений, лишь иногда прорывая себе другое русло. Подобные состояния кратковременны, но хорошо выполняют регенерационную функцию. Танец способствует развитию способности управлять своим вниманием, что позволяет развить навыки самоорганизации. Научиться управлять вниманием, значит включить механизм познания своего внутреннего мира.

Основой этнического танца является умение слышать, чувствовать и правильно пользоваться своим телом, ведь тело является основой, то, на что человек может опереться в своём развитии. Для того чтобы человек начал легко и свободно проявлять свою индивидуальность необходимо подготовить тело – сделать его гибким, лёгким, подвижным, способным быть помощником в реализации желаний души человека.

Этнический танец – это загадка, тайна, сила, обаяние внутренней красоты, которое проявляется через искусство самовыражения Тела и Души – Танец.

Удивительная пластика, отдача танцу и красота души завораживает взор людей. Текучесть мысли и состояния раскрывают полный образ картины происходящего, и в этот момент свет творчества проникает до глубины души. Посредством пластики, музыки и слова в танце участники рассказывали о человеческих ценностях, о том, как создавалось и росло их племя, как оно растёт и развивается сейчас. Танец передаёт каждому духовное зерно, которое способно возродить интерес к жизни в любом человеке: в детях – интерес к творчеству, в юношах и девушках – открывает перспективу развития себя, взрослым даёт возможность задуматься о своих ценностях, а для людей старшего возраста несёт приятный отдых и расслабление души.

Цель этнического танца – формирование культуры и возрождение духовного потенциала общества. Через импровизацию, где в объединении тела чувств и ума здесь и сейчас рождается танец, в котором хочется действовать, творить, экспериментировать.

Если мы посмотрим на всю историю человеческой цивилизации, это будет история развития человека разумного. Но внутри данной формы всегда было другое – внутренний человек или человек танцующий. Не обременённый в столь большой степени мыслями и заботами, но подключённый изначально к пульсу и ритму всего мироздания, к его сокровенному танцу.

Ритуальный танец. Работают внутри традиции – реальной (например, индийской или мексиканской). В данных техниках танец действительно играет ту же роль, что и в древности – в заданных последствиях движений и поз кодифицируется опыт и определенная картина мира: его сил, стихий и человека в нем.

Собственно этнический танец – это самостоятельное направление, использующее модели современной психологии. Он объединяет легкость, возможность быстро переходить от одной «реальности» к другой и постоянную смену состояний, символически и в то же самое время реально выражает различные жизненные качества и коллизии. Различные темы также являются метафорами, в которых танец и жизнь взаимно отражают друг друга, но рассмотрение таких «танцевальных метафор» должно стать темой отдельной статьи.

Танец, в котором раскрывается и преобразуется психическая жизнь, у каждого народа индивидуален, движение всегда наглядно, и этот опыт возможно описать как изнутри так и извне, что уводит нас от полной субъективности, выводя в пространство взаимодействия.

Возвращаясь к этническому танцу, можно сказать, что в первой категории в большей степени реализуется метафора, правда, скорее не метафора танца, а метафора «потока», во второй – метафоризируется реальность, а в третьей – оба этих процесса происходят одновременно – внутренняя реальность становится танцем и этот танец несет определенное сообщение о жизни и для жизни.

Если видеть во всех жизненных проявлениях танец – различный по проявлениям, характеру, динамике, то многие проблемы и сложности предстают совершенно в другом свете. Внутри этой метафоры сохраняется легкость и постоянная возможность изменения, что присуща реальному танцу, просто эти возможности вы начинаете видеть в самой жизни.

В танце творчество является длительным переменчивым процессом – иногда вдохновение приходит легко, иногда его приходится вызывать специально.

Этнический танец – это волшебство, которое привносит в наше существование вдохновение и знание.

На мастер-классе будет предоставлена возможность попробовать открыть в себе ресурс с помощью спонтанного движения под различную этническую музыку.

В каждом человеке заложены творческие задатки. Роль ритуального танца – вскрыть, активизировать этот потенциал, научить проявлять свои способности и возможности, заложить основы нравственности, воспитывать личность, занимающаяся саморазвитием и самопознанием, создать условия для развития сознания человека через открытие своей внутренней природы, что способствует личностному росту и проявлению индивидуальности.