

## **Арие Бурштейн «Танец «Контактная Импровизация» и его уместность в обучении Гештальт Терапии»**

**КИ**, как танцевальная форма, никогда не была кодифицирована, защищена товарным знаком, ни точно определена. Это танцевальная форма с «открытым кодом», безостановочно развивающаяся. С момента, как она была рождена в начале 70х годов 20 века в группе американских танцоров пост-модерн, с вдохновения Стива Пэкстона, она была открыта к внешним влияниям и приспособлению. Она бросила вызов иерархическим танцевальным и хореографическим структурам, а также некоторым табу касательно прикосновений.

### **Ниже читателю предлагаются несколько неполных «определений» Контактной Импровизации:**

1. Это движение, начинающееся с прикосновения, которое просто танцуется: как младенец играет с матерью, котята на солнце, борцы на ринге, влюблённые.
2. Это танец тонкого слушания, любопытства, сотрудничества, доверия, риска и взаимного уважения.
3. Это танец присутствия, ответственности и возможности быть видимым в поле различных сил. Танец наслаждения спонтанным движением, в котором люди вместе играют с весом, ускорением и земным притяжением.
4. Это танец вне мейн-стрима, который был развит преимущественно в США и Европе, и оказал большое влияние на современный танец и театр.
5. Это танец-спорт, который развивает способность «считывать поле», чувствительность, открытость, силу и кинетическую эффективность, благодаря естественным рефлексам и обучению, основанному на опыте.
6. Это безопасное пространство для внутренних и межличностных исследований.
7. Это физический парк аттракционов для осознанных людей. Людей, осознающих всю остроту неопределённости, своего существования, своего диалога с матерью-землёй.
8. Это медитация в движении, в которой танец существует только лишь в здесь-и-сейчас, и течёт в направлении появляющихся возможностей и выборов.

Контактная импровизация не обязательно является источником терапевтических интервенций и экспериментов (хотя и имеет для этого некоторый потенциал, когда она адекватно адаптирована, и обязательно присутствует контракт и ясность границ). Тем не менее, я верю, что она скорее является полезной метафорой, которая опытным путём подчёркивает конкретные принципы практики Гештальта, концепции и ценности, и потому может служить интересной тренировочной практикой для терапевтов. (А так же может быть забавной).

Опыт в контактной импровизации снабдил меня разнообразным набором видов чувствительности, практических принципов, рабочих привычек и навыков. В их числе:

1. Наблюдай. Внимай. Слушай: себя, свои собственные ощущения; поле вокруг тебя, отклик твоих партнёров.
2. Делай, вместо того чтобы говорить, а когда говоришь, говори из своего сердца и из своего нутра; говори из своих непосредственных опыта и переживаний.
3. Присутствуй, вместо того чтобы делать. Качество твоего бытия, твоей внимательности, твоего диалога с партнёрами, более важно для твоего танца, чем что-либо ещё.

4. Будь простым. Отпусти свои выводы, ожидания, амбиции. Они ослепляют тебя, и не дают быть с тем, что есть на самом деле.
5. Твой партнёр по танцу не такой, как ты. Приспосабливайся. Практикуй принятие. Учись быть толерантным к его/её «Непохожести», так чтобы вы смогли встретиться и исследовать границу между вами, и создать совместные смыслы и понимания.
6. Проявляй любопытство к качествам контакта, и тому, каким образом они меняются: скорость (или качество усилия), вектор (или направление траектории), глубина (или текстура: прикасаясь к пространству, или полю энергии вокруг тела, прикасаясь к текстуре одежды, гладкости кожи, взаимосвязанности фасций, податливости мышц, твёрдости и поддержке костей).
7. В случаях, когда дело касается передачи веса, физического, или эмоциональной тяжести, удостоверься, что ты хорошо организуешь себя для этого, вокруг своей осевой линии.
8. Любопытствуй о том, как творчески мы избегаем контакта, или модифицируем его: воздерживаемся от встречи глаз, прилагаем усилие, становимся занятыми, напрягаемся, подавляем дыхание чтобы прикрыть чувствительность или чувственность, становимся очень изощрёнными или придумываем стратегии, вместо того чтобы просто быть с тем, «что есть».
9. Уважай моменты насыщения, когда уже есть чувство, что достаточно, когда контакт становится сокрушительным или «затопляющим», когда танцу пора прийти к завершению, и твоему партнёру нужно отдохнуть. Уважай разную степень устойчивости у разных людей к разному количеству и интенсивности контакта.
10. Отмечай паттерны движения: рефлекс, связанные с выживанием, базовые моторные паттерны, такие как уступать (сдаваться), толкать, тянуться и тянуть, привычные способы движения, а также выученные навыки того, чтобы смягчаться в отношении пола, создавать спирали и пользоваться центробежной силой.
11. Танец зависит не только от тебя. Он - в сотрудничестве, в общей собственности, основан на непрерывном договаривании, совместном решении проблем и принятии решений.
12. Будь открыт к диалогу, во что бы то ни стало. В контактном дуэте ты не можешь «победить» или «преуспеть». В этом танце ты не получишь больших трофеев для своего эго. В лучшем случае, ты будешь хорошо настроен на своего партнёра, и вы вместе создадите танец, который станет значимым для вас обоих.
13. Ощущай и чувствуй, вместо того чтобы «думать об этом». Открой поры своей кожи. Тянись всеми антеннами своей чувствительности: висцеральной, кинестетической, проприоцептивной, экстрацептивной. Чувствуй пространство, ритм, вес и ускорение своего партнёра, его дыхание и его реакции на твои действия, от момента к моменту.
14. Будь субъективным, феноменологическим, аутентичным. Ты - тот, кто определяет свою реальность в зале, вместе со своим партнёром. Вы создаёте собственную реальность переживаний, через свой общий танец.
15. Будь игривым! Глубина и аутентичность совершенно не обязательно должны быть отягощены серьёзностью. Принимай всё легко. Наслаждайся собой, своим партнёром и своим танцем. Оставайся творческим, экспериментирующим, импровизирующим, и прежде всего, оставайся в Здесь-и-Сейчас. Танец происходит только в данный момент. Только прямо тут. Наслаждайся им.
16. Прими, что «мы обречены на свободный выбор», отмечай свои выборы от мгновения к мгновению в совместном создании вашей собственной танцевальной реальности. Если возможно, не растрачивай энергию на то, чтобы сожалеть о выборах, которые ты не совершил. Учись у этих ситуаций, и двигайся дальше.

17. Отпусти необходимость «вести, лидировать», или «быть ведомым». Просто позволь танцу происходить, как если бы танец был третьей сущностью, рождённой из танцев каждого из вас, позволяя себе быть в «третьей форме глагола», где ты ни активен, ни пассивен. Ни ты, ни твой партнёр не несут полной ответственности за танец. Вы оба создаёте танец, и вот же момент танец создаёт вас.
18. Уважай формы, приспосабливайся к границам, радуйся подаркам ясности и стабильности, которые они даруют, а потом обращайся к импровизации, растягивай и расширяй границы, иди на приключения, играй, рискуй.
19. Будь внимателен к жестам людей, их телесной структуре, тональности и музыкальности. Слушай их слова и истории, но также будь внимателен к их неосознанному танцу.
20. Когда танец набирает скорость и ускорение, осознавай риски и опасности. Но если ты позволишь страху управлять тобой, ты станешь более подвержен повреждению, потому что твоё внимание будет разделено, и твои инстинкты, связанные с выживанием, замедлятся. Оставайся в настоящем, и в потоке. Радуйся ошибкам и недопониманиям, используя их творчески.
21. Избегай суждений и оценивания. Цени. Любопытствуй. Присутствуй. Любое суждение или преждевременная оценка в момент танца замедлит тебя, и размочит чёткость твоего восприятия.
22. Это были некоторые познания из моей практики импровизационного танца, которые совпали с Гештальт-этикой, ценностями и практикой, которую я прошёл потом, осваивая Гештальт терапию. Сейчас я делюсь этим опытом и принципами через воркшопы, которые преподаю.

Моя первая встреча с Гештальт терапией была на выездном шестидневном модуле, возле Галилейского моря, Кинерет, на севере Израиля, в 1996. Ави Хадари и Джеки Лоу Стивенсон, которые преподавали там, были моими друзьями задолго до этого момента. Мы сотрудничали в разных творческих воркшопах по танцу и театру для еврейских подростков по всему миру. Они были профессионалами в театре и развитии подростков, а также обучились в GIC (Гештальт Институте Кливленда, Огайо, США). Они участвовали в посторении дочерних программ GIC для терапевтов в Израиле (IsraGIC). В этот момент я работал профессиональным танцором и хореографом, практиковал Контактную Импровизацию с 1985 года, и интересовался в основном импровизацией и адаптацией творческих процессов для образования. Я был удивлён, когда почувствовал, насколько естественным для меня было войти в мир Гештальт терапии. Я почувствовал, будто попал в знакомый соседний район. Я поразился, обнаружив, что оказывается, шагнул в этот мир идеологии, теории и практики очень хорошо подготовленным и оснащённым. Дисциплина контактной импровизации была моим непредвиденным вводным курсом, который я прошёл задолго до того, как вошёл в поле Гештальт терапии. Моя танцевальная практика ввела меня в Гештальт “через костный мозг”. Я обучился, переживая на своей шкуре качества, установки и навыки, которые теперь я осознаю как ядро ценностей Гештальт терапии, её теории и практики.

Перевод Александры Безродновой

[contactimprovisation.ru](http://contactimprovisation.ru)