

Перевод: Артем Марков  
Редактор: Мария Грудская

Translation: Artyom Markov  
Editing: Maria Grudskaya

## **Day 1. Orientation and Arriving**

### **День Первый. Ориентация в пространстве и прибытие**

*Sometimes we spend our whole time just arriving in a new place, rather than being fully present. How do we practice orientation and arriving?*

*Иногда мы тратим все время на то, чтобы просто прибыть в новое место, вместо того чтобы полностью присутствовать. Как мы практикуем ориентацию в пространстве и прибытие?*

Begin standing:

Начнем стоя:

-Greet your oldest friend, gravity. How do you notice the sensation of weight in your body?

-Поприветствуйте вашего старейшего друга, гравитацию. Как распознается ощущение веса в вашем теле?

-Move your head off center and notice the subtle shifts in your sensing feet.

-Двигайте голову, уводя ее с центральной оси, и отмечайте тонкие изменения в ощущении стоп.

-Take a walk, and receive the ground with your feet. Let the earth touch you.

-Начните ходить, и воспринимать землю стопами. Позвольте земле трогать вас.

-Now, move with active feet. Let them lead you into space. Does that change how you move?

-Теперь двигайтесь с активными стопами. Позвольте им вести вас в пространстве. Меняет ли это то, как вы двигаетесь?

-Bring your attention to the palms of your hands and receive the “news of the universe” in their skin.

-Направьте внимание к ладоням и воспринимайте «новости вселенной» кожей ладоней.

-Imagine a tail of your choice and grow it from your tailbone: dinosaur, salamander, or poodle. Notice how your tail extends your spine into space.

- Представьте себе хвост на ваш выбор и прорастите его из копчика: динозавра, саламандры или пуделя. Заметьте, как хвост продлевает позвоночник в пространство.

-Reach the top of your head towards the sky. Shake any tension out of your spine as you elongate head to tail.

-Тянитесь макушкой головы к небу. Стряхивайте любое напряжение в позвоночнике, вытягиваясь от головы до хвоста.

-Move your head vigorously and bring your attention to your inner ear. Visualize the tiny ear stones suspended in fluid telling you about balance. Imagine long earrings dangling amplifying your sense of down. Accelerate or decelerate your movement and notice the difference.

-Энергично двигайте головой и направьте внимание на внутреннее ухо. Визуализируйте крошечные кристаллы в ухе (отолиты), окруженные жидкостью, которые сообщают вам о положении равновесия. Представьте себе длинные свободно свисающие серьги, которые усиливают ощущение направления вниз. Ускоряйте и замедляйте движение и отмечайте разницу.

-Foreground awareness of your eyes. Pause and bring in peripheral vision. Imagine eyes as windows, receiving the world. Now explore an active gaze. Let your eyes lead you in space.

-Выведите на передний план ощущения глаз. Сделайте паузу и переключитесь на периферическое зрение. Представьте глаза как окна, воспринимающие мир. Теперь исследуйте активный взгляд. Позвольте своим глазам вести вас сквозь пространство.

-Explore on your own, with awareness of hands and feet, head and tail, inner ear and eyes. These are parts of your tonic system—the gravity system in your body— locating you in place.

- Продолжите самостоятельно исследовать, осознавая руки и стопы, голову и хвост, внутреннее ухо и глаза. Это все части тонической системы – системы, распознающей гравитацию, определяющей ваше местоположение в пространстве.

-Transition to lying down comfortably on your back and yield your weight into the ground. What can you let go of that's holding you away from the earth? Bond with gravity.

- Перейдите к комфортному положению лежа на спине и отпустите вес в землю. Отпустите то, что удерживает вас от встречи с землей. Соединитесь с гравитацией.

-Sometimes yield feels like collapse. If collapse is right for you, roll onto your belly and spill your weight into this vulnerable surface. Rest. Stay as long as you need, until you feel a genuine impulse to move again.

-Иногда отпускание ощущается, как полное обрушение. Если обрушение — это то, что вам нужно, перевернитесь на живот и разлейте свой вес в эту мягкую

поверхность. Расслабьтесь. Оставайтесь в этом положении, сколько вам нужно, пока не почувствуете настоящий порыв двигаться снова.

-When you are ready, dance your own dance, orienting to weight and stimulating the gravity system in your body, answering the question “where am I”.

-Когда будете готовы, танцуйте свой собственный танец, направляя внимание на вес, стимулируя гравитационную систему тела, отвечая на вопрос «Где Я».

-Let your body tell you what it wants. It knows exactly what it needs at every moment for rest, recovery, and expression if you take the time to listen. Tune in, rather than tune out.

-Позвольте вашему телу рассказать, что оно хочет. Оно в точности знает, что ему нужно в каждый момент для отдыха, восстановления, самовыражения, если вы дадите себе немного времени послушать. Настраивайтесь на тело, вместо того, чтоб отключаться от него.

*Sometimes you have to go way down in yourself to find an authentic voice— to take the next step.*

*Порой нужно пройти путь глубоко в себя, чтобы найти голос аутентичности – для того, чтобы сделать следующий шаг.*