

Перевод: Артем Марков
Редактор: Мария Грудская

Translation: Artyom Markov
Editing: Maria Grudskaya

Day 2. Refreshing Fluidity

День Второй. Оживляя текучесть в теле

Humans are mostly water, reflecting our oceanic heritage. How do we cultivate responsiveness and resonance, rather than rigidity?

Люди состоят, в основном, из воды, мы – отражение нашего океаническое наследия. Как мы можем развивать чувствительность и резонанс, вместо жесткости и ригидности?

Lying comfortably on the floor, eyes closed:

Комфортно расположитесь на полу, прикройте глаза:

-Engage the theatre of your imagination. Visualize your body as a giant water balloon.

- Включите театр воображения. Представьте, что ваше тело – это гигантский шар с водой.

-Begin rolling the balloon by pouring its fluid contents. Dissolve your boney joints and tight places. Sometimes it helps to move slowly, feeling the continuity of all the tissues.

-Начните перекатывать шар, переливая его жидкое содержимое. Растворите ваши суставы костей и области напряжения. Иногда помогает двигаться медленно, чувствуя соединенность всех тканей.

-Now imagine being moved by a fluid context, an ocean wave or river current moving the volume of your body from outside—propelling, rolling your skin through space.

- Сейчас представьте, что вами движет водная среда, океаническая волна или течение реки несет все тело целиком – продвигая его вперед, прокатывая поверхность кожи сквозь пространство.

-Now move from the skin itself—the mutable membrane. Shape-shift your body through the container of the skin.

- Сейчас двигайте саму кожу – постоянно меняющуюся мембрану. Перевоплощайте форму тела при помощи контейнера кожи.

-Explore the fluid body on your own: skin to depth inside, skin to depth outside. What does your body dream up next?

- Исследуйте жидкостное тело самостоятельно: кожа по отношению к глубине внутри, кожа по отношению к глубине снаружи. О чем мечтает ваше тело дальше?

-Pause, noticing all the fluidity that is happening in what we call stillness.

- Сделайте паузу, замечая текучесть, которая продолжается в том, что мы называем неподвижностью.

Rolling the three body weights

Перекатывая три весовых центра тела

-Starting with your head, begin rolling the globe of your skull. Notice that you have to move your whole body to touch all the surfaces.

- Начните с головы, перекатывая шар вашего черепа. Обратите внимание, что вам нужно двигать все тело целиком, чтобы дотронуться до пола всеми поверхностями черепа.

-Roll the basket of your ribs. There are over two hundred joints in your resilient ribs; let them touch and be touched by the ground.

- Перекатывайте грудную клетку – корзину из ребер. В ваших упругих ребрах находится примерно две сотни суставов; позвольте им касаться земли и позвольте земле касаться ребер.

-Roll the bowl of your pelvis. Feel its roundness. Explore the circumference of your pelvic bowl, receiving the impression of the ground.

-Перекатывайте чашу таза. Почувствуйте его округлость. Исследуйте, как непрерывная поверхность чаши таза вбирает ощущения от земли.

-Now, roll the three body weights together. Explore a log roll, like a child rolling down a hill—moving the body as whole around an axis.

- Сейчас перекачивайте все три весовых центра вместе. Исследуйте перекачивание бревнышком, словно ребенок, который катится вниз с холма – двигая тело целиком вокруг оси.

-Rest.

- Расслабьтесь.

-Starting the roll at the head, allow a sequential spiral through the spine.

- Начните перекат с головы, продолжите последовательно спиралью через позвоночник.

-Initiating with your tailbone, notice how the spiral reverses. How does this change your experience?

- Иницируйте движение хвостом, заметьте, как происходит спираль в обратном направлении. Как вы ощущаете это изменение?

-Pause, returning to omnidirectional awareness of the fluid body.

- Пауза, вернитесь к всенаправленному осознанию жидкостного тела.

-When you're ready, with eyes closed, roll your body into a seated position. Pour the pelvis first, then the ribs, and the head is last. Can you retain fluidity in verticality?

-Когда будете готовы, закройте глаза, перекатите ваше тело в сидячее положение. Переливая первым таз, затем ребра, и голову последней. Можете ли вы сохранить текучесть в вертикали?

-Slowly open your eyes. See or imagine someone seated across from you. Sustain the inner sea of your fluid body as you add vision and relationship to other.

-Медленно откройте глаза. Увидьте или представьте кого-нибудь, сидящего напротив вас. Удерживайте внутреннее море вашего жидкостного тела, когда вы включаете зрение и входите в контакт с другими людьми.

-Dance your own dance. Fluidity underlies all styles of movement. Any reach in space is a stretch, connecting fluidly through your fascia to the entire body. If you move one part, another responds. Flow through the weave of your structure.

-Танцуйте свой собственный танец. Текучесть лежит в основе любого стиля движения. Любое потягивающее движение в пространстве через фасции текуче соединяет все тело целиком. Если вы двигаете одну часть, другая отвечает. Плывайте через это полотно вашей структуры.

Every quality found under water is found in us. Our bodies remember.

Любое качество, найденное под водой, присутствует в нас. Наши тела помнят.