

Andrea Olsen

Body and Earth

Андреа Олсен

Тело и Земля

Translation: Artyom Markov

Перевод: Артем Марков

Remapping Verticality / Переосмысливая вертикальность

-Alignment is relationship, not position. How can we encourage both mobility and stability in movement?/

-Выстраивание это отношения, а не поза. Как мы можем поддерживать в движении и мобильность, и стабильность?

Begin standing: / Начните стоя:

-Feel the ground and the space around you, orienting bi-directionally. /

-Почувствуйте землю и пространство вокруг вас, ориентируясь двунаправленно.

-Tap the outer side of your ankle. This bump is the first landmark in postural alignment. Rub it to encourage sensation. /

-Простучите внешнюю сторону лодыжки. Эта выпуклая часть является первым ориентиром в поструральном выстраивании. Потрите ее чтобы пробудить ощущения.

-Touch the large knob on the side of your upper leg, the second landmark. Move the top of your leg directly over your anklebone. Relax your knees, so they are not back-locked. /

-Дотроньтесь до огромной головки на боковой части бедра, второй ориентир.

Двигайте верхней частью своей ноги прямо над щиколоткой. Высвободите колени, та что они не заблокированы сзади.

-Touch the center side of your ribs. Measure front to back, and find the center. This is the third landmark. Shift it directly over your upper leg and ankle./

-Дотроньтесь до центральной части по бокам ребер. Измерьте расстояние спереди назад, и найдите центр. Это третий ориентир. Сместите его прямо над верхней частью ноги и лодыжкой.

-Touch the center of your ear—the ear hole, and bring this fourth landmark into easeful vertical alignment. /

- Дотроньтесь до центра ушей — ушного отверстия, и привнесите этот четвертый ориентир в вертикальное выстраивание.

-Tap the top of your head and pull a few hairs or imaginary hairs upward into space, extending your vertical axis. /

-Отметьте верхнюю часть головы и потяните за пару волосков или за представленные волосы наверх в космос, распространяя вертикальную ось.

-Now use the pointer fingers of both hands to touch the center of your ears.

Imagine your fingertips meeting in the center of your skull creating a horizontal axis. Do a small “yes” nod around this central joint where the weight from your skull passes down to your spine. /

-Теперь, используя указательный палец обеих рук, прикоснитесь к центру ушей. Представьте, что кончики пальцев указывают в центр вашего черепа, создавая горизонтальную ось. Делая небольшие «Да» покачивания вокруг этого центрального сустава, где вес черепа проходит вниз к позвоночнику.

-Grow a plumb line from the top of your head, and imagine it descending along the front of your spine, through the hole in your pelvis, between your feet, and down through the layers of earth to the solid iron core where all plumb lines meet. Orient your three body weights around this imaginary vertical axis. /

-Прорастайте вертикальной линией от макушки головы вниз, и представьте, как она спускается по передней поверхности позвоночника, через тазовое отверстие, между ваших стоп, и вниз через слои земли к твердому железному

ядру, где все вертикальные линии сходятся. Организуйте вес трех больших масс вокруг этой представляемой вертикальной оси.

- Now let your spine move from side-to-side, like a fish. Imagine you are moving between two planes of glass. The fish's head leads you from the top of your skull and there's a front-to-back fish tail propelling you, like a shark or salmon tail. Disappear your legs and let your tailbone be free. /

- Теперь позвольте вашему позвоночнику двигаться из стороны в сторону, словно рыба. Представьте словно вы двигаетесь между двумя стеклянными плоскостями. Рыбья голова ведет вас от самого верха черепа и рыбий хвост идущий спереди назад проталкивает вас, словно хвост акулу или лосося. Ваши ноги исчезают, позвольте вашему копчику быть свободным.

-Pause, noticing what you've stimulated with the fish-swish. /

- Пауза, отметьте что активизирует рыбий хвост.

-Move your spine front to back. This is a mammal pattern, like whales or dolphins swimming through the sea, or a horse galloping. Notice any holding in the twenty-six vertebrae of your spine. Encourage each to move. /

- Двигайте вашей спиной спереди назад. Это паттерн млекопитающих, словно киты или дельфины, плывущие сквозь море, или галоп лошади. Отмечайте любые сдерживания в 26 позвонках позвоночника. Увлекайте каждый в движение.

-Now spiral your spine. Leading with your mouth and eyes, see all the way behind you. (It's like a flag wrapping around a flagpole.) Now initiate with your tailbone and spiral up through the head. /

- Теперь проделывайте спирали в позвоночнике. Ведомые за глазами и носом, видьте все направления за спиной. (Это словно флаг оборачивающийся вокруг флагштока) Теперь иницируйте движения копчиком, и закручивайте голову последней.

-A healthy spine moves in all three directions, side-to-side, front-to-back, and spiraling. This mobility supports our human multidimensional agility—the capacity to move in any direction with ease. /

- Здоровый позвоночник движется во всех трех направлениях. Эта

мобильность поддерживает человеческую мультинаправленную подвижность
-способность двигаться в любых направлениях с легкостью.

-Tipping your spine off verticality, explore horizontality. You can stay oriented to weight and space, head and tail, in any plane of movement. /

- Наклоните ваш позвоночник от вертикальности, исследуйте горизонтальность. Вы можете оставаться ориентированными относительно веса и занимаемого пространства, головы и хвоста, в любой плоскости движения.

-Spinal rigidity is one sign of holding in the nervous system. Balancing mobility and stability cultivates readiness for response—our ability to respond—responsibility. /

- Негибкость спины это один из признаков сдерживания в нервной системе. Балансируя между мобильностью и стабильностью культивируйте готовность реагировать – наша способность отвечать – ответственность.

-See or imagine two other people, and stand facing them. Can you see and be seen without changing who you are? /

- Увидьте или представьте двух других людей, и встаньте лицом к ним. Можете ли вы видеть и быть видимым не меняя того, какой вы есть?

-Notice that in communication with another, you are standing on the same ground, sharing the same space. /

- Отметьте это в коммуникации с другими, вы стоите на одной земле, делитесь одним пространством.

-Explore on your own. Dance your own dance. Let your mobile spine be visible, audible, and expressive. /

- Исследуйте самостоятельно. Танцуй свой собственный танец. Позвольте вашему мобильному позвоночнику быть видимым, слышимым, и выраженным.

Alignment is not something we “do,” it’s something we “are.”

Выравнивание- это не то, что мы делаем. Это то, чем мы являемся.