

Andrea Olsen

Body and Earth

Андреа Олсен

Тело и Земля

Translation: Artyom Markov

Перевод: Артем Марков

Perception / Перцепция (Осязание)

-We construct our view of the world and what we think is real through our senses.

How do we broaden perceptual habits? /

-Мы выстраиваем наше видение мира и то, что кажется нам реальным, приходит через наши органы чувств. Как мы можем расширить привычки воспринимать?

-Starting right where you are, notice what you're noticing. Do you habitually look, listen, move, smell, taste, or touch to meet the world? Observe your perceptual preferences. /

-Начните прямо отсюда, где вы находитесь, замечайте то, что вы замечаете. Вам привычнее смотреть, слушать, двигаться, нюхать, пробовать на вкус или прикасаться, чтобы встретиться с миром? Наблюдайте собственные привычки восприятия.

-Begin a body scan. Sit comfortably, or lie on your back in constructive rest, eyes-closed: /

-Начните сканировать тело. Сядьте удобно, или лягте на спину в позу конструктивного расслабления, глаза закрыты:

-Bring your awareness to the top of your head./

-Перенесите ваше осознание на макушку головы,

-Notice any sensation happening on this part of your body. You might feel tingling, an itch, or a pain. Observe any sensation on this area non-judgmentally./

-Замечайте любые ощущения возникающие в этой части тела. Вы можете ощущать покалывание, зуд или боль. Наблюдайте любые ощущения в этом месте без оценки.

-Bring your awareness to your face and scalp. You might sense the touch of air on your skin, heat or cold, a muscle twitching. The invitation is to feel what is really happening at this moment, without reacting./

-Перенесите ваше внимание на лицо и череп, тепло или холод, подергивание мышц. Приглашение ощущать, что в действительности происходит в данный момент, без реагирования.

-Move your awareness to your neck. Notice any sensation—tingling, the touch of cloth on skin, or your hair as it brushes your body. If you feel nothing, just wait. Sensation is happening all the time whether you are aware of it or not. /

- Перенесите внимание на область шеи. Заметьте любые ощущения— покалывание, прикосновение одежды к коже, или как ваши волосы проскальзывают по телу. Если вы ничего не чувствуете, просто ожидайте. Ощущения происходят постоянно, осознаете вы их или нет.

-Move your mind's eye to your back body. There might be pressure or pain, heat or coolness, compression of joints. If your mind wanders, just bring it back to this part of your body, valuing sensation. /

-Мысленным взором перенеситесь на спину. Там возможны ощущения давления или боль, тепло или прохлада, сжатие суставов. Если ум отвлекается, просто возвращайте его обратно к этой части тела, внимая ощущения.

-Continue to the front surface of your body, the right arm, the left arm, the pelvis, the right hip and thigh, the right lower leg and foot, the left hip and thigh, the left lower leg and foot./

-Продолжите с передней поверхностью тела, правая рука, левая рука, таз, бедро справа, голень и стопа справа, левое бедро, голень и стопа.

-Bring your awareness to the soles of your feet./
-Перенесите ваше внимания на подошвы стоп.

- Return to the top of your head and scan down the core of your body./
-Вернитесь к макушке головы и продолжите сканирование вглубь своего тела.

-Notice sensations in the soft tissues of your mouth and tongue, lungs, heart, digestive tract, and reproductive organs./
-Отметьте ощущения в мягких тканях рта, языка, легких, сердца, пищеварительного тракта и репродуктивных органов.

-Return awareness to your breath. /
-Верните сознание к дыханию.

-Notice any impulses for movement. Let yourself follow these impulses. Move while being moved. Rather than doing exercise or patterned movement, listen to your body. What feels good is right. /
-Отметьте любые импульсы к движению. Позвольте себе следовать этим импульсам. Двигайтесь пока вы движимы. Вместо выполнения упражнений или паттернов движения слушайте тело. Что ощущается правильным сейчас, то верно.

-Pause and return to a seated alignment. Slowly open your eyes in this dialogue with light that we call seeing. Can you remain aware of sensation as you include vision?/
-Остановитесь и вернитесь в ровное положение сидя. Медленно откройте глаза в этом диалоге со светом который может быть видим. Можете ли вы оставить осознание ощущений включая виденье?

Changing Lenses/ Смена объектива

-Sit somewhere you can imagine an expansive view, with your eyes open:/

-Сядьте где-нибудь, где вы можете себе представить удивительную картинку, глаза открыты

-Visualize that you are facing an ocean. It's a warm day with bright sunshine and a light sea breeze. People are strolling by, children and dogs are playing, and birds are passing overhead. Build this scene for yourself: what are the colors, smells, textures, and details of this place?/

-Визуализируйте что вы находитесь на берегу океана. Теплый день с ярким светом и легким морским бризом. Люди гуляют, дети и собаки играют, птицы пролетают над головой. Постройте эту сцену для себя: какие цвета, запахи, текстуры и детали этого места?

Now, imagine a pair of sunglasses and put them on by lifting your hands to your face: /

-Теперь представьте себе солнцезащитные очки и возьмите их, преподнесите руки к лицу:

1. Focus your attention on the water, air and land of this place. This is the geological lens, connecting you back to billions of years of earth's history. If you are a surfer, a mountain climber, or a geologist, this lens might feel familiar. (Lower your arms to refresh.)/

1. Сфокусируйте свое внимание на воде, воздухе, и земле этого места. Это геологические линзы/фильтр, соединяющие вас с миллиардами лет истории земли. Если вы сёрфист, альпинист или геолог, эти линзы покажутся знакомыми. (Опустите руки, чтобы обновить)

2. Try a second pair of glasses (lifting your hands to your face): What's happening to the plants and animals of this scene. This is the biological lens, connecting you back millions of years. Often we recognize the truth of our emotional lives in the lives of animals. If you are a dog-lover, gardener, or biologist, you might be drawn to this lens. /

2. Попробуйте вторую пару очков. (преподнесите руки к лицу): Что случилось с растениями и животными этой местности. Это биологические линзы/фильтр, соединяющие вас с миллионами лет назад. Часто мы признаем истинность нашей эмоциональной жизни в жизни животных. Если вы любитель собак, садовник или биолог, вы можете обращаться к этим линзам.

3. Put on the third pair of glasses: Notice people; this is the cultural lens, connecting you back thousands of years—since the origin of humans. If you are interested in gender dynamics, politics, religion, history, architecture, and clothing choices of the people you see—and the artists and writers who have preceded you in this place, you might view the world through this lens. (Now lower your arms, and “glasses” to refresh.) /

3. Возьмите третью пару очков: Заметьте людей, это культурологические линзы/фильтры, соединяющие вас с тысячами лет—со времен происхождения человека. Если вы заинтересованы в гендерной динамике, политике, религии, истории, архитектуре, и выборе одежды людей, которых вы видите—художники и писатели, кто жил до вас в этом месте, вы можете наблюдать мир сквозь эти линзы/фильтры. (Теперь опустите свои руки и «очки» чтобы перезапуститься)

4. Try on the fourth pair of glasses: Connect to your relatives; this is the familial lens, linking you back hundreds of years and continuing to the present day. You may have grandparents who walked here; parents whose ashes were spread at sea, picnics and boat trips on nearby islands. Some of us view the world from the lens of family. (Lower your arms and “glasses” to refresh.) /

4. Попробуйте четвертую пару очков: Соединяющие вас с вашими родственниками; это семейные линзы/фильтр, связывающие вас на сотни лет назад и продолжающийся по сегодняшний день. Вы можете иметь прародителей, кто гулял здесь: родителей, чей пепел был развеян в море, пикники и путешествия на лодке вдоль острова. Некоторые из нас наблюдают мир сквозь призму семьи. (Опустите свои руки и «очки» чтобы перезапуститься.)

5. And, finally, experience the last pair of glasses - your personal lens. Now you are engaging decades of history, your life span. This view includes your education and training, beliefs and values, and the individual life experiences and memories that shape your perception of place: a first kiss by the dock, performance on the beach, or fight with a friend. Place is emotional, whether you are consciously aware of it or not. (Lower your arms, and “glasses,” and refresh.) /

5. И, наконец, испытайте последнюю пару очков – ваши персональные линзы/фильтры. Сейчас вы вовлечены в десятилетия истории, свой жизненный период. Этот угол зрения включает ваше образование и обучение, верования и ценности, и индивидуальный жизненный опыт и воспоминания, которые формируют ваше восприятие места: первый поцелуй на причале, перформанс на пляже, или ссора с другом. Это место эмоционально,

замечаете вы это осознано или нет. (Опустите свои руки и «очки» чтобы перезапуститься.)

-The problem with any lens (in binoculars, for example) is if it gets stuck, fixated on one view of the world, with no other possibilities. Then all the rest of the perspectives are blurry or impossible to perceive. /

-Проблема с любыми из линз (бенюкля, например) это если они застрянут, зафиксируют единственный взгляд на мир, без иных возможностей. Тогда все остальные ракурсы оказываются смазанными или вообще невозможными для восприятия.

-The invitation is to look at various scenes during your day and scan through the lenses to be more inclusive. No two people perceive the same thing at the same moment. Changing lenses opens possibilities for communication and exchange./

-Мое приглашение смотреть на вариативность сцен в течении дня и сканировать сквозь линзы для большей включенности. Смена линз открывают возможности для коммуникации и обмена

-Dance your own dance, with awareness of sensory perception. Does changing lenses as you move broaden perceptual range? /

-Танцуйте свой собственный танец, осознавая сенсорное восприятие. Расширяет ли смена линз ваш диапазон восприятия?

Sensation is the language of the body, informing all our actions and interactions. It's how we make "sense" of the world. / Ощущения это язык тела, информирующий любые наши действия и взаимодействия. Это то как мир ощущается нами.