

Andrea Olsen

## **Body and Earth**

Андреа Олсен

## **Тело и Земля**

Translation: Artyom Markov

Перевод: Артем Марков

### **Balancing the Nervous System Равновесие Нервной Системы**

The nervous system orchestrates our actions and reactions. How do we make friends with our nervous system?

Нервная система управляет нашими действиями и реакциями. Можем ли мы дружить с нашей нервной системой?

#### *Central Nervous System Центральная Нервная Система*

Start standing:

Начните стоя:

-Let your body fall through space. Move faster than you can think. You're stimulating spinal cord reflexes. Coordinated below the conscious level, they let you walk through town without staring at your feet. Change direction; surprise yourself. Keep this up for some time. Spinal reflexes evolved with fish—trust your body.

- Позвольте вашему телу падать сквозь пространство. Двигайтесь быстрее, чем вы можете думать. Вы стимулируете рефлексy спинного мозга. Скоординированные вне сознательного уровня, они позволяют гулять по городу, не глядя под ноги. Изменяйте направления; удивляйте себя. Продолжайте некоторое время. Спинальные рефлексy развивались вместе с рыбами-доверьтесь своему телу.

-Continue moving and add deep full breathing. This engages your brain stem, which houses the breathing rhythmicity center. Relax your jaw; let the air fall easily in and out of your mouth. Keep moving faster than you can think, while breathing—don't hold your breath.

- Продолжая двигаться, добавьте глубинное полное дыхание. Это вовлекает ствол головного мозга, который является обителью дыхательного центра ритма. Расслабьте вашу челюсть; позволяйте воздуху проникать в и наружу вашего рта. Сохраняйте движение быстрее ваших мыслей, пока вы дышите – не сдерживайте ваше дыхание.

-Change your focus of attention reflexively. This engages your midbrain. Hear a loud crash and respond with your whole animal body. Imagine an unusual movement (like a snake in the grass) and react spontaneously. Midbrain reflexes activate your hands, feet, head and tail—your whole self turns toward the stimulus (like a child). The mid-brain is your lizard brain, non-emotional, fast, and direct.

- Поменяйте фокус внимания рефлексивно. Это вовлекает средний мозг. Слышать громкий треск и отвечать всем своим животным существом. Представляя необычные движения (словно змея в кустах) и реагируйте спонтанно. Рефлексы среднего мозга активируют ваши руки, стопы и хвост – все вы полностью разворачиваетесь в сторону раздражителя (как дитя). Средний мозг-это ваш рептилианский мозг, вне эмоциональный, быстрый, и прямолинейный.

-Continue everything you have done so far (you're building endurance) and add emotional connection to what you perceive. This is the limbic brain at work, which evolved with mammals. Take time to engage memory, association, and your imagination. Everything you see around you is recognizable because you've experienced it before. It's a storied landscape.

- Продолжайте делать все, что вы делали до сих пор (так вы простроите выносливость) и добавьте эмоциональную соединенность с тем, что вы воспринимаете. Так работает лимбическая система, которая развивалась с млекопитающими. Возьмите время, чтобы вовлечь память, ассоциации, и свое воображение. Все, что вы видите вокруг – распознаваемо, потому-что вы уже имели этот опыт. Это ландшафт историй.

-Now engage the cortex. Continue moving and make choices about what you're doing. Reflect and make decisions, while noticing your appetite for movement or stillness.

-Теперь вовлечем кортекс. Продолжая двигаться и делать выбор: что вы делаете? Размышляйте и принимайте решения, в то время, как замечаете аппетит к движению или неподвижности.

-Then just dance, enjoying ease and support in the central nervous system.

- Затем, просто потанцуйте, наслаждаясь легкостью и поддержкой в центральной нервной системе.

### *Autonomic Nervous System*

#### *Автономная Нервная Система*

-Continue exploring through moving. Sometimes we need fire to activate our lives. Light the match and add a dynamic edge to your physicality by engaging the sympathetic nervous system. Add a bit more adrenaline, fueling your range.

- Продолжайте исследование через движение. Иногда нам нужно добавить огня, чтобы пробудить жизнь. Зажечь спичку и добавить динамической стороны в свою телесность, вовлекая симпатическую нервную систему. Добавить немного адреналина, разжигая свой диапазон.

-Move larger or faster than normal. Imagine you're late to an appointment, or performing in a huge theatre and need to communicate to the back row. How much energy can you add without losing balance?

- Двигайтесь шире или быстрее чем обычно. Представьте, что вы опоздали на встречу, или выступаете в огромном театре и вам нужно коммуницировать с последним рядом. Как много энергии вы способны добавлять, без потери баланса?

-Continue moving, but slow down, so you don't burn out. Transition to the parasympathetic nervous system. Let your movement become integrative, digestive, and easeful, as well as highly specific. Imagine a favorite safe place that inspires your most relaxed way of being and moving.

- Продолжайте двигаться, но замедлитесь, так что вы не выгораете. Переход к симпатической нервной системе. Позвольте своему движению стать интегративным, переваривающим, беззаботным, и с высокой степенью точным. Представьте себе любимое безопасное место, которое вдохновляет вас самым расслабленным путем к существованию и движению.

### *Enteric Nervous System*

#### *Энтеральная нервная система*

-Move with your gut brain, the enteric nervous system. The brain in the gut lines the digestive tract and has more nerves than your spinal cord. It's the oldest part of your nervous system.

- Двигайтесь со своим кишечным мозгом, Энтеральная Нервная Система.

-Let your front, belly surface be open and responsive, picking up unconscious cues from the environment and other people. Feel this gutsy organic part of yourself. The enteric nervous system can override your cortex. Follow the gut body as it leads you in space.

- Позвольте передней поверхности живота быть открытой и отзывчивой, принимая бессознательные сигналы от окружающей среды и других людей. Ощущайте эту здоровую органическую часть себя. Энтеральная нервная система может отвергать кору. Следуйте за кишечным телом, как будто оно ведет вас в пространстве.

-Now, imagine a group of four people. Make a sandwich with all the layers:

Be person A, the brain and spinal cord—directing the show. This is the central nervous system—the part that thinks it's in charge, talks, makes choices, and remembers.

- Сейчас, представьте себе группу из четырех человек. Сделайте бутерброд из всех слоев:

Будьте партнером А, мозгом и спинным мозгом – руководящий шоу. Эта центральная нервная система- та часть, которая осмысляет себя в вычислениях, разговорах, в выборе, и воспоминаниях.

- Add person B in front: you are the bones, grounding and supporting.
- Добавьте партнера В спереди: вы-кости, заземление и поддержка.

- Add person C as the front layer: you are the autonomic nervous system. Choose to embody sympathetic activation (too much caffeine), or parasympathetic integration (ready for a nap). A balanced state between the two is alertness.

Добавьте партнера С, как передний слой: вы-автономная нервная система. Выберите воплощать Симпатическую деятельность (слишком много кофеина), или парасимпатическую интеграцию (готов вздремнуть). Сбалансированное состояние между двумя-готовность.

- The front layer is the enteric nervous system—the brain in the gut, which is largely unconscious (close your eyes). But remember that you can override the cortex.

Передний слой – Энтеральная нервная система – мозг кишечника, который является в большей степени бессознательным (закройте глаза). Но помните что вы можете задавить кору.

- Before moving: person A attaches hands to the hips of person B to steer. Person B—the bones—wraps arms around the front two people (like ribs) to keep everyone together.

- Прежде чем двигаться: Партнер А присоединяет руки к бедрам партнера В, чтобы направлять. Партнер В – кости- обёртывает руки вокруг передних двух людей ( как рёбра), сохранять всех вместе.

-Now, take a walk around the space as if you are one body. Let each layer have a voice. The central nervous system orchestrates and gives commands, the bones support, the autonomic nervous system sets the tone, and the enteric picks up unconscious cues.

- Теперь, начните прогуливаться по пространству, как если вы в теле. Позвольте каждому слою проявлять голос. Центральная Нервная Система организывает и раздает команды, кости поддерживают, Автономная НС задает тон, а Энтеральная НС принимает бессознательные сигналы.

- Imagine you are walking downtown! If working as a group, switch roles four times so you embody all the layers.

- Представьте, что вы прогуливаетесь в центр города! Если работать группой, поменяйтесь ролями 4 раза, так, чтобы побыть всеми слоями.

-Dance your own dance. Engage the diversity inside. It's both complex and humorous to be human.

- Танцуйте свой собственный танец. Вовлекайте разнообразие внутри. Это и сложно, и в этом много юмора-быть человеком.

*We learn the parts so we can know enough, to feel enough, to be brave enough, to be fierce enough, to be free enough, to be fluid enough, to care.*

*Мы изучаем детали, так что мы можем знать достаточно, чувствовать достаточно, быть достаточно храбрыми, достаточно жесткими, достаточно свободными, достаточно текучими, заботиться.*