

Andrea Olsen

Body and Earth

Андреа Олсен

Тело и Земля

Translation: Artyom Markov

Editing: Maria Grudskaya

Перевод: Артем Марков

Редактор: Мария Грудская

Introduction

Вступление

Greetings, I'm Andrea Olsen, and I am delighted to share these seven movement explorations with you, developed with my colleague Caryn McHose.

Здравствуйтесь, я Андреа Олсен, и я рада поделиться с вами этими семью исследованиями движения, которые мы разработали вместе с моей коллегой Кэрин Мак Хоуз.

Relationship is a theme of our time: relationship to body, to place, and to global community. This series of short films offers resources for ease in the body by restoring inherent flow, our birthright. They are for anyone with curiosity about living more consciously.

Отношения — это основная тема нашего времени: отношение с телом, с местом и с мировым сообществом. Эта серия короткометражных фильмов предлагает ресурсы для того, чтобы обнаружить легкость в теле, восстанавливая присущий телу поток, нашу врожденную данность. Фильмы предназначены для всех, кому интересно, как жить более осознанной жизнью.

Two underlying concepts inform this work: Body is earth. Our bones, breath and blood are the minerals, air and water inside us. When you arrive in a new place, in just a few days the 70% of your body that is water is now from that watershed. The

local eggs, milk, and greens that you eat shape your muscles and bones. Humans are nature too, not separate but same.

В основе этой работы две концепции: Тело – это земля. Наши кости, дыхание и кровь – минералы, внутри нас воздух и вода. Когда вы прибываете в новое место, всего за несколько дней 70% тела, которое является водой, формируется из этого нового источника. Местные яйца, молоко, овощи, которые вы едите, формируют ваши мышцы и кости. Люди также являются природой, мы не отделены от нее, мы - то же самое.

The second concept is that dance — and movement — are essential ways to experience this interconnectedness. Rather than superficial, peripheral, or extraneous, movement is central, essential, and core to what it means to be human in this time. Bodies have intrinsic intelligence formed from over three billion years of evolutionary history—since the origins of the first cell. Rather than seeking control over the body and the places we inhabit, we develop practices for deep attending.

Вторая концепция: танец — и движение — являются основными способами пережить эту взаимосвязанность. Движение – это не поверхностное, второстепенное или необязательное свойство человека, движение – это центральное, основополагающее явление, затрагивающее самую суть того, что значит быть человеком в наши дни. Тела имеют собственный разум, который формировался около трех миллиардов лет в процессе эволюции – с момента происхождения первой клетки. Вместо того, чтобы стараться контролировать свои тела и места обитания, мы развиваем практики глубокого присутствия, внимания и заботы.

To explore these concepts experientially, we begin with our feet. In Day 1 we orient to weight and to space and practice arriving. Day 2 we refresh fluidity, followed by Day 3 investigating breath and voice. In session 4 we remap verticality, and in Day 5, we explore the process of perception remembering how orientation and perception underlie every movement we make. In Day 6 we focus on balancing the nervous system. And finally, in Day 7 we apply all these resources to embracing mystery, meeting the uncertainty and challenges of our days more consciously and with more spontaneous joy.

Мы будем исследовать эти концепции на практике и начнем с наших стоп. В Первый День мы направим внимание на вес и пространство и будем практиковать прибытие, ориентирование. Во Второй День мы оживим текучесть в теле, затем на Третий День исследуем дыхание и голос. На Четвертый День мы заново зададим вертикальность, и на Пятый День мы изучим процесс восприятия, помня о том, что ориентация в пространстве и восприятие лежат в основе каждого совершаемого нами движения. В Шестой День мы сфокусируемся на сбалансировании нервной системы. И в

завершении, в Седьмой День, мы применим все эти ресурсы, чтобы впустить таинство, встретиться с неопределенностью и вызовом каждого дня с большей осознанностью и спонтанным удовольствием.

These seven movement explorations can be done individually, part-by-part, or linked for an hour-long practice. The verbal cues are meant as invitations, not commands. Follow what captures your imagination, finding your own inroad to embodied awareness.

Эти семь двигательных исследований можно выполнить каждый отдельно, часть за частью, или соединить в одну часовую практику. Вербальное сопровождение предлагается как приглашение, а не приказ. Следуй тому, что цепляет твое воображение, ищи свой собственный вход в телесное присутствие.

You'll need a space to move in that feels private enough for focused concentration, a yoga mat or other clean surface, and comfortable clothing. It's helpful if you have a writing journal to reflect on the process. You can work alone or with a group, as we enter this journey together.

Вам понадобится пространство для движения, достаточно уединенное, чтобы сфокусировать внимание, коврик для йоги или другая чистая поверхность, и комфортная одежда. Бывает полезно иметь блокнот для записи наблюдений в процессе. Вы можете работать один или с группой. Мы идем в это путешествие вместе.