

## Вступ

Вітання, я Андреа Олсен, і я радо поділюся з вами результатами досліджень у вигляді семи рухових практик, що були розроблені разом з моєю колегою Керін МакХоз.

Взаємозв'язок (*ориг.* - relationship) – це тема на часі: відношення до тіла, місцевості та глобальної спільноти. Ця серія короткометражних відео ресурсів пропонується для того, щоб віднайти легкість в тілі, відновити наш природний потік та наш потенціал від народження. Ці відео призначені для всіх, кому цікаво жити більш усвідомлено.

В основі цієї роботи лежать дві фундаментальні концепції: Тіло — це земля(уособлення планети). Наші кістки - мінерали, дихання - повітря, кров - вода, що знаходяться всередині нас. Коли ви оселяєтеся на новому місці, уже за кілька днів ваше тіло, що на 70% складається з води, наповнюється з цього нового джерела. Місцеві продукти - яйця, молоко, зелень, - які ви їсте, формують ваші м'язи та кістки. Люди є невід'ємною частиною природи, її продовженням.

Друга концепція полягає в тому, що танець - і рух - є базовими можливостями для проживання цього взаємозв'язку. Для сучасної людини рух становить собою центральну, невід'ємну та фундаментальну частину життя, і не є поверхневим, периферійним чи чужорідним. Тіло володіє внутрішнім інтелектом, сформованим протягом понад трьох мільярдів років еволюційної історії — з моменту виникнення першої клітини. Замість того, аби прагнути встановити контроль над тілом і місцями нашого проживання, ми розробляємо практики глибинної присутності.

Аби дослідити ці концепції емпірично, ми починаємо зі своїх стоп. В 1-ий День ми будемо орієнтуватися на вагу та простір, і практикувати присутність<sup>1</sup>. На 2-ий День ми поновимо стан текучості<sup>2</sup>, а потім на 3-ій День будемо досліджувати дихання та голос. На 4-ій сесії ми будемо відновлювати структуру вертикалі (вертикальне положення), а на 5-ий День будемо досліджувати процес сприйняття, пам'ятаючи, що орієнтація в просторі та фокус уваги лежать в основі кожного нашого руху. На 6-ий День ми зосередимося на тому, щоб збалансувати нервову систему. І, нарешті, на 7-ий День ми інтегруємо всі

---

<sup>1</sup> В оригіналі авторка вживає слово "arival", що дослівно перекладається як "прибуття". В перекладеному тексті використовується слово "присутність", у значенні усвідомлення себе у новій місцевості, "збирання частинок себе в єдине ціле".

<sup>2</sup> Також можна перекласти як - "відновимо відчуття потоковості або плинності".

ці ресурси, щоб досягнути таємниці<sup>3</sup>, зустрічати невизначеність та виклики сьогодення з глибшим усвідомленням та задоволенням від спонтанності.

Ці сім рухових дослідницьких практик можна виконувати як окремо, вправа за вправою, так і об'єднавши у годинну практику. Вербальний супровід варто сприймати як запрошення, а не як настанову. Знаходьте власний вхід до тілесного усвідомлення, відстежуючи, що захоплює вашу увагу.

Вам знадобиться: приватний простір, де можна рухатися, концентруючись на собі; килимок для йоги чи інша чиста поверхня, та зручний одяг. У нагоді стане записник, де можна записувати та аналізувати свій досвід. Ви можете працювати самотійно або в групі, оскільки ми разом починаємо цю подорож.

---

<sup>3</sup> У цьому контексті найдоцільніше трактування вжитого в оригіналі слова “embrace” у значенні охопити або обійняти, через включення всього тіла, цілісність тіла.