

ЕСТЬ КОНТАКТ

Спорт, терапия и яркая разновидность современного искусства, рожденная на стыке театра и танца, — все это одновременно и есть контактная импровизация



Зачем вы пришли работать с тазом? С этого странного вопроса началось интереснейшее занятие, на которое я попал совершенно случайно. Задала его сидящим в кружке людям Анжела Доний, балетмейстер, хореограф и преподаватель контактной импровизации. «Мне все равно, с чем работать, я знаю, что мне будет хорошо», — ответил ей мужчина средних лет с лучистыми глазами. Ответ не просто честный, но и показательный — так на самом деле думают все, кто знаком с контактной импровизацией на практике.

Демонстрируя на собственном примере, как выполнять упражнения, Анжела попутно расска-

зывает нам о важности полного расслабления; о том, что никакой тренажер не заменит живого человека и того богатства, которое тот может подарить одним своим присутствием; о том, что, серьезно практикуя контактную импровизацию, обнаруживаешь, какое счастье не только уметь получить что-то от других, но и отдавать...

Мы разбиваемся на пары. Один человек ложится на пол, закрывает глаза, максимально расслабляется и прислушивается к своим ощущениям, второй — такой же исследователь — играет активную роль. Мне досталось расслабление. Партнер, как бы сообщая о себе, мягко прикасается к моим плечам, берет мои руки в свои и

плавно водит ими в разные стороны. Затем неспешно переходит к ногам — покачивает, заботливо сгибает, разгибает, вращает в тазобедренном суставе. После этого обнимает мои бедра с двух сторон ладонями, как бы прилепляясь к ним, и с этого момента все мои движения сопровождаются этой ненавязчивой фиксацией. Я могу принимать любое положение, двигаться в разных направлениях и темпах: лежать на спине, вставать и шагать, приседать или вставать на руки... Все движения спонтанные и естественные, все усилия на грани отсутствия усилий — так происходит взаимное и глубокое исследование: себя, партнера, пространства, Всего.

Когда оба сустава проработаны, мы меняемся ролями. А затем Анджела предлагает нам, сохраняя контакт в заданной области, двигаться так, как хочется. Из спонтанных движений рождается танец. Танец — как его понимают в контактной импровизации. Словно дети, мы перекатывались

друг через друга, совершали неожиданные для себя поддержки, кружились и удивлялись новым, незнакомым ощущениям.

Свобода, полет, вдохновение, легкость, любовь, радость, движение, взаимность, глубина, целостность — все эти слова лишь намекают на то, что переживает

человек на контактной импровизации. Сидя после занятий за чашкой зеленого чая, заваренного Анджелой, я в этом убедился окончательно.

ИВАН МАТВЕЕВ

■ Творческая мастерская Анджелы Доний.
8-905-738-93-48, www.angeldance.ru, angel@angeldance.ru