

Танец живота как путь самореализации

Все древние, традиционные, или народные, танцы, дошедшие до наших дней, можно классифицировать по пятнадцати видам, каждый из которых представляет определенное усилие или качество. Впрочем, классификаций можно создать и больше, но в данном случае танец классифицируется в соответствии с лунным циклом: пятнадцати видам танца соответствуют пятнадцать изменений луны в течение месячного цикла. Безусловно, каждый вид танца – это драгоценная, уникальная в своем роде жемчужина, но все же среди всех них есть один, особенно важный для женщины, – это *танец живота*. Он является алхимическим, поскольку его основной задачей является наполнение и последующее качественное внутреннее изменение энергии.



Танец живота – искусство воссоединения с внутренней природой

Искусство танца живота построено на знаниях законов, позволяющих женщине находиться в состоянии естественности: воссоединить природу физического, энергетического и духовного. Благодаря танцу женщина учится чувствовать свое тело, выстраивать внутренние связи между сознанием, телом и душой, таким образом, *реализуясь внутренне*

. Разбираясь с тем, какие энергетические процессы происходят в теле, она учится выстраивать связи и с окружающим миром, таким образом, *реализуясь во внешнем мире, в социуме*

. Интуитивно понимая истинный порядок вещей, женщина может обретать внутреннюю гармонию. При правильном понимании танец становится тем учителем, который не только наполняет и дает силу, но и показывает, как нужно ее применять. Если через танец женщина не достигает внутренней и внешней реализации, значит, она еще не начала по-настоящему танцевать. Возможно, она просто привнесла в танец свое понимание, которое может значительно отличаться от истинного. Если женщина не *слушает* танец, не дает ему обучить себя, а использует его неосознанно, она становится на ложный путь.

Услышать, почувствовать и понять танец живота не так трудно, если знать об одном секрете: у любого танца всегда есть *центр*, вокруг которого выстраиваются все движения. В Танце живота таким центром является *матка*

. И если танец не выстраивается по отношению к матке, то это не танец, а просто набор движений, потому что танец не может быть придуман, он может быть выражен либо понимаемыми действиями, либо не понимаемыми. Но и в том и в другом случае необходимы условия, позволяющие выразить танец: во-первых, состояние *естественности*, мера и степень которой для каждого своя, во-вторых, достижение *реализации* себя в танце благодаря соединению в едином движении физического и энергетического аспектов. Достичь реализации в танце, значит, постичь глубину и истинность знаний, довести свои действия до вершины акта познания, обрести мудрость.



Есть один очень важный аспект танца связан с *вдохновением*. Многие оценивают результаты своих творческих действий степенью вдохновения, которое стимулировало и

сопровождало

акт

время как с

позиции развития

спонтанное вдохновение без мудрости находится на более низком уровне, чем, например, постоянная, но естественная рутинная деятельность, даже если вдохновение позволяет выразить свое деяние в виде какого-то сверхдействия, сверхсобытия.

творческий

, в то

Итак, танец – это, в первую очередь, *выражение внутреннего состояния*. Вы наблюдаете за исполняющей танец живота женщиной. Он льется, как река, перетекая и меняя свое направление; но вот происходит остановка внешнего движения: танцующая стоит минуту, десять минут, час! Вы встаете и уходите, потому что вас перестает удовлетворять видимое. А может, это именно вы не готовы воспринять красоту *внутренне продолжающегося*

танца

? Кто может судить об этом? Для того чтобы давать определение танцу, нужно уметь соучаствовать, сопереживать. Танец – это поэзия, океан. Он учит погружаться в бездонные воды, становиться сопричастным ему. Сама последовательность движений имеет уже второстепенное значение. Движения – это еще не танец, а всего лишь его инструмент, но, соотнося каждое движение в последовательности танца с его глубиной, объемом и назначением, можно достичь истинного вдохновения. И вот отсюда уже начинается Путь. Все, что мы творим, пребывая в

таком вдохновении

– это Путь. Путь – это когда у танца появляется не только сердце, задающее ритм, но и сознание, опирающееся на естественность и мудрость. И тогда каждый шаг будет являться

«актом», воплощением, реализацией

.



Алхимия танца

Если рассматривать танец с *алхимической точки зрения*, то это иная, *новая* форма существования, рождение, преобразование. Энергия, сформированная в результате правильно выстроенного танца, в конечном счете, питает дух. Такая энергия запускает процесс обновления, очищения и перерождения. Любое алхимическое действие по своей природе устроено так, что оно обновляет того, кто его совершает: помогает освободиться от ненужного и дает возможность приобретения необходимого.

Алхимические процессы имеют свои принципы. Для того чтобы их понять, следует научиться *созерцать* любое действие, которое мы совершаем. *Правильное действие* – это всегда узор, мандала, лабиринт, содержащий в себе много загадочного. И чтобы не заблудиться в поворотах, прежде чем к нему приступить, следует научиться его созерцать. Созерцание – это один из приемов развития концентрации. Если мы не созерцаем процесс и не находимся в нем, то не можем сконцентрироваться на этом процессе. Если мы не концентрируемся на процессе, то не приближаемся к его разгадке.

Танец – это искусство, знание, философия. В процессе изучения он становится инструментом осмысления и познания своей природы. Пределов познанию не существует. Если вы изучили движение – это еще не значит, что вы его *знаете*. Даже если изучаете его уже 10 лет, вы не можете утверждать, что *знаете*

его. Наоборот, вы должны находить в этом движении все новые и новые моменты, потому что знания отличаются не внешней последовательностью, а глубиной, которую они содержат. Нет простых действий и нет сложных действий, есть просто действия. А самые сложные действия – это простые действия. Самое сложное действие – стоять, сидеть или лежать, но при этом

Быть

Танец – это язык тела. Он учит нас общению не только с окружающим пространством, но и с собственным телом, позволяя наполнять, питать его чувствительную сферу. Чувства не появляются из ниоткуда – они являются частью энергии, которую вырабатывает наше тело. Но если тело заблокировано, зажато, эта энергия не может наполнять его изнутри, она не усваивается телом и выбрасывается вовне. Поэтому, вместо того чтобы вырабатывать и сохранять энергию в теле, человек зачастую теряет ее из-за неготовности тела и сознания принять и переработать ее. А если человек не получает энергию посредством внутренних преобразований и реализации собственных действий, то тело обязывает его получать эту энергию в виде эмоциональных реакций других людей. Женщины, которые из-за неосознанной природной потребности в наполнении,

выражают себя таким образом, чтобы вызвать реакцию извне, активизируют процесс наполнения извне.



От наполнения никуда не уйти, оно либо внешнее, либо внутреннее. И чем меньше женщина находится в фазе своего внутреннего строительства, тем больше она ориентируется на внешнюю реакцию и, в конечном счете, попадает в зависимость от нее. Как следствие – закономерное нарушение естественного ритма женщины и разрушение ее энергетического тела. Но самое страшное даже не это, а то, что в ритме современного мира подобные действия, ориентированные на внешнее потребление, социумом определяются как правильные или даже естественные для женщин. Танец для женщины является формой наполнения. Это искусство проживания женского начала, ибо женщина может полноценно жить, создавая условия для реализации своего предназначения, реализации своей истинной природы, реализации своего духа, только в тех действиях, которые ее наполняют.

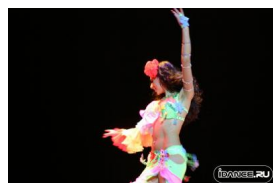
Движения в танце живота

Все движения в танце живота можно разбить на четыре основные группы: вибрация, вращение, волнообразные движения, движения животом.

Очень многие движения в Танце живота основаны на *вибр*

ации

. Она высвобождает и преобразует энергию в той части тела, в которой танцующая ее зарождает. В танце живота большинство вибрационных движений связано с бедрами, поскольку они являются основным накопителем энергии, поступающей в них вследствие перераспределения энергии маткой. Вибрация, как уже упоминалось, позволяет преобразовать и затем усвоить эту энергию.



Движения, связанные с *вращением*, создают устойчивую циркуляцию энергии, которая определяется внутренним усилием, задаваемым в процессе движения. В танце живота существует около восьми различных форм вращения, каждая из которых имеет свою плотность.

Волнообразные движения

связаны с усвоением полученной энергии. Важна не столько внешняя сторона, пластика движения; сколько

внутренняя наполненность, и только тогда движение будет выглядеть гармоничным и красивым.

Основное движение – *движение животом*, напрямую связанное с внутренним ритмом женщины, понятием маточного дыхания. Когда все движения в танце выстраиваются согласно внутреннему ритму танцующей, когда они наполнены и выстроены по отношению к центру – к матке, тогда танец становится не просто набором движений, а способом реализации, или искусством проживания для женщины.

В качестве заключения остается добавить, что танец живота как алхимический женский танец изначально исполнялся только в храме, и его функцией было преобразование и увязывание энергии внешнего и внутреннего пространств посредством движения телом. Свою сакральную функцию танец не утратил и по сей день, но для того чтобы познать его истинную глубину, необходимо, прежде всего, познать *себя* и почувствовать *свое тело*. Все внешнее в танце – уже следствие.

Не стоит, конечно, умалять роль техники как базы знаний практических и теоретических, но главной опорой в танце живота остается внутреннее естественное знание, связанное с сакральным хранилищем женщины, ее маткой. Истинная техника танца живота – это путешествие через стадию очищения, настройки, формирования усилия, стадию естественности и, как следствие, преобразования тела и энергии.

