

Слушай тело – танцуй исцеление

Уникальная оздоровительная методика Анны Халприн

Что можно подумать, увидев страстно танцующую старушку 97-и лет? Уж точно не то, что почти пятьдесят лет назад она сражалась с раком кишечника... Однако именно благодаря танцу Анне Халприн удалось одержать победу в той войне! Неожиданно для себя эта невероятная женщина открыла целое направление в искусстве, помогающее людям восстановить душевное и физическое здоровье.

Тяжелое известие

Анна родилась в далеком 1920 году в Соединенных Штатах Америки. Она с раннего детства всей душой любила двигаться под музыку. Сначала девочка танцевала со своим дедом, а спустя некоторое время мама Анны отдала ее в танцевальную школу. Уже в 15 лет юная танцовщица начала активно изучать природу танца. Она даже успела позаниматься у легендарной Айседоры Дункан. Так, уже в зрелом возрасте будущий хореограф стала всерьез двигаться в направлении постмодернистского танца. Идея, лежащая в основе этого стиля, – отождествление источника танца с внутренней природой человека, или «памятью предков», поэтому движения танцоров отличаются спонтанностью, уподобляются дикарству и явлениям природы. Анна считала, что любой способен танцевать, выражая своего «внутреннего человека».

Когда женщине исполнился 51 год, у нее обнаружили терминальную стадию рака, что означало, по сути, смертный приговор... Но мириться с неизбежной кончиной Анна не собиралась.

Исцеление извне

Для начала американке захотелось визуализировать свою болезнь, чтобы лучше ее понять. Анна взяла краски и холст и нарисовала темное пятно – так она представила рак. После, собрав друзей и родных, неординарная женщина исполнила перед ними «раковый танец», пытаясь выразить в движениях все свои страхи, боль и переживания. Но это не было танцем в привычном для нас понимании. Она топала, рычала, приседала, шипела... Как позже вспоминала сама Анна, все, что у нее было на тот момент, – неутолимая жажда жизни.

Затем артистка вернулась к своей привычной деятельности... Но, как бы невероятно это ни звучало, рак стал отступать. Анализируя произошедшее, Халприн пришла к выводу, что именно танец запустил процесс исцеления! Она поняла, что между физическим телом и разумом можно установить очень глубокую связь посредством танца, иначе говоря, все, что происходит в жизни, можно «станцевать»! Только делать это надо осмысленно, связывая движения со своими чувствами и переживаниями.

В одном интервью, говоря о своей жизни до и после выздоровления, женщина описала происходящее с ней такой фразой: «Первые пятьдесят лет я жила, чтобы танцевать. Сейчас танцую, чтобы жить...»

Танцуй на здоровье

Спустя шесть лет после чудесного выздоровления Халприн решила, что необходимо научить других людей избавляться от недугов, и вместе с дочерью открыла

Тамалпа Институт в Сан-Франциско, где до сих пор помогает людям «услышать» свое тело.

Анна выделяет пять этапов исцеления: идентификация проблемы – конфронтация – освобождение – изменение – интеграция. Ее методика позволяет избавиться от проблем не только физиологических, но и психологических.

В 2000 году Анна Халприн написала книгу «Возвращаясь к здоровью с танцевальным движением и воображением», в которой рассказывает о том, как понять эмоциональные процессы, провоцирующие болезнь, и предлагает ясные руководства к действию. «Я хочу помочь тебе понять твое тело... Я не говорю, что танец может вылечить рак, но он может способствовать исцелению. Человек с сильной волей к жизни, который верит в силу танца, решивший жить и не сдаваться перед лицом болезни, имеет больше шансов преодолеть рак, чем тот, который лишь пассивно следует советам докторов», – пишет она в своей книге.

В свои девяносто семь лет эта пожилая дама мыслит ясно и интересно, считая, что «старение – это просветление под дулом пистолета». А о том бешеном ритме жизни, в котором она существует в столь преклонном возрасте, хореограф говорит, что счастлива, и добавляет: «Быть счастливым, кроме всего прочего, очень полезно для здоровья!»

Ева СЕРГЕЕВА

Врезка

Первые пятьдесят лет я жила, чтобы танцевать. Сейчас танцую, чтобы жить...