

УДК 159.9+612.76; 792.8

«ДИСЦИПЛИНА АУТЕНТИЧНОГО ДВИЖЕНИЯ» ДЖАНЕТ АДЛЕР: ОТ «ВНУТРЕННЕГО СВИДЕТЕЛЯ» К ПРЯМОМУ ОПЫТУ

*Седова Д. М.*¹

¹ Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой, ул. Зодчего Росси, д. 2, Санкт-Петербург, 191023, Россия.

«Дисциплина аутентичного движения» обрела порядок и форму благодаря Джанет Адлер (Janet Adler), доктору философии, танцовщице, танцевально-двигательному терапевту. Центральным мотивом в работе Адлер являлась эволюция коммуникативной системы движущегося и свидетеля, а также становление фигуры «поддерживающего внутреннего свидетеля» вместо фигуры «внутреннего критика» у практикующих в обеих ролях через прямое «проживание опыта» (direct experience) с последующей его интеграцией и рефлексией. В статье рассмотрены задачи, относящиеся к обеим ролям, этапы становления «внутреннего свидетеля», значение субъективного опыта и особенности «перцептивного языка» его описания. Проанализировано различие символического и прямого опыта, выявлены сложности, с которыми сталкиваются практикующие, и пути их разрешения.

Ключевые слова: внутренний свидетель, движущийся, дисциплина аутентичного движения, Джанет Адлер, образ, прямой опыт, присутствие, свидетель, соматическая дисциплина, соматическая практика.

DISCIPLINE OF AUTHENTIC MOVEMENT BY JANET ADLER: FROM INNER WITNESS TO DIRECT EXPERIENCE

*Sedova D. M.*¹

¹ Vaganova Ballet Academy, 2, Rossi St., Saint-Petersburg, 191023, Russian Federation.

The discipline of authentic movement gained its structure and form thanks to Janet Adler, Ph.D., dancer and dance movement therapist. The central theme in Adler's work was the evolution of the mover-witness relationship, as well as the development of the supportive inner witness as opposed to the inner critic while practicing both roles — through direct experience, followed by its integration and reflection. The article examines the tasks related to both roles, stages of becoming of inner witness, importance of subjective experience and the peculiarities of "perceptual language" used to describe it. The author analyses the

difference between symbolic and direct experience, as well as the complexities faced by practitioners and ways to resolve them.

Keywords: direct experience, discipline of authentic movement, image, inner witness, Janet Adler, mover, presence, somatic discipline, somatic practice, witness.

В июле 2023 года ушла из жизни основательница «дисциплины аутентичного движения» Джанет Адлер (Janet Adler, 20.02.1941–19.07.2023). Она посвятила более пятидесяти лет исследованию присутствия и сострадательного свидетельствования через соматическое движение.

В юности, будучи ученицей Мэриан Чейс¹, Адлер познакомилась с движением как проявлением бессознательного. Затем — с движением, становящимся осознанным, проводником в которое для неё стала Мэри Старкс Уайтхаус². Третьей важной фигурой в ряду учителей был Джон Уэйр³, психолог, начавший в 1960-е годы разрабатывать модель языка для описания восприятия.

Начиная с 1970 года, Джанет Адлер проводила ретриты, семинары и лекции в университетах и клиниках Северной Америки и Европы. В 1981 году она основала первую школу, посвящённую изучению и практике аутентичного движения, назвав её «Институтом Мэри Старкс Уайтхаус». В 2013 году она инициировала программу постдипломного образования «Круги четырёх», готовящую преподавателей дисциплины аутентичного движения. За десять лет существования программы преподавателями стали тридцать пять человек — из Европы, США, Бразилии и России [1].

Адлер является автором трёх книг, написанных в разные периоды становления практики: «Arching Backward: the Mystical Initiation of a Contemporary Woman» («Возвращаясь к истокам: Мистическая инициация современной женщины», 1995), «Offering from the Conscious Body: the Discipline of Authentic Movement» («Дары осознанного тела: дисциплина аутентичного движения», 2002), «Intimacy in emptiness: an Evolution of Embodied Consciousness» («Близость в пустоте: эволюция воплощённого сознания», 2022).

¹ Мэриан Чейс (Marian Chase, 1896–1970) — танцовщица, хореограф, одна из основоположниц современной танцевальной терапии.

² Мэри Старкс Уайтхаус (Mary Starks Whitehouse, 1911–1979) — танцовщица, хореограф, юнгианский психоаналитик, основоположница практики «движение в глубину», позже названной аутентичным движением.

³ Труды психолога Джона Уэйра (John Weir, 1913–2006) продолжили развитие идей Зигмунда Фрейда, Вильгельма Райха и Карла Роджерса. Совместно с супругой, Джойс Уэйр, он создал теорию восприятия и язык восприятия, в основе которых лежит глубокое понимание соматической феноменологии и межличностных отношений.

В книге «Дары осознанного тела» Джанет Адлер изложила теорию дисциплины аутентичного движения, выделив три слоя практики: 1) «сначала мы должны работать с *индивидуальным телом*, так как тело является тем самым местом, где сознание соединяется с материей» [2, р. 16]; знакомство с практикой чаще всего начинается через развитие базовой формы, диады: движущийся находится во взаимоотношениях с опытным партнёром, свидетельствующим его движение; 2) *коллективное тело*, «работа группы происходит благодаря воле каждого из её участников открыться и выйти за пределы индивидуального, отдельного “я”, а также желанию участвовать в общем групповом процессе» [3]; 3) *осознанное тело*; здесь идёт речь об энергетических явлениях и прямом опыте, феномене, возникающем при «растворении» внутреннего свидетеля и тесно связанным с понятием «присутствие»⁴: «Когда мы присутствуем, очевидным становится нечто большее, чем детали нашей личной истории, запечатлённые в материи тела. Детали личной истории останутся неизменными, но благодаря росту осознанности отношение к ним может поменяться. Эта трансформация происходит в классе: благодаря тому, что нас видят, — мы видим, мы чувствуем, и мы причастны» [2, р. 118]. Попадание в осознанное тело может случаться на разных этапах практики, и в индивидуальной, и в групповой работе.

Фрагменты работы Джанет Адлер задокументированы в фильмах: «Looking for me» («В поисках меня», 1968) — об опыте взаимодействия с детьми-аутистами; «Still Looking» («Всё ещё в поисках», 1998) — о практике аутентичного движения. В 2022 году Йенсом Вазелем, берлинским режиссером и фотографом, был снят фильм-посвящение «СВЕТ. Пять дней с Джанет Адлер» [5].

Теоретико-методологическими основами исследования являются публикации Джанет Адлер о значении отношений внутри диады «движущийся – свидетель», этапах развития движущегося, сознании свидетеля и мистических аспектах дисциплины аутентичного движения [6; 7; 8; 9; 10; 11]; Линды Хартли⁵ (Linda Hartley) — об исследовании прямого опыта и препятствий на пути

⁴ «Присутствие — одна из категорий научно-философской парадигмы XX века, связанная с категорией бытия как становления, не мыслится без вещественности, обеспечение которой возможно только через телесность. Бытие как становление соотносится с настоящим, которое ещё не будущее и уже не прошлое» [4, с. 32].

⁵ Линда Хартли (Linda Hartley) — сертифицированный специалист Body-Mind Centering, танцевдвигательный психотерапевт, терапевт соматического движения. Основательница и директор Института IBMT / Institute for Integrative Bodywork and Movement Therapy (Институт интегративной работы с телом и терапии движением, Великобритания) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ibmtrussia.ru/> (дата обращения: 13.11.2022).

к нему [12, 13, 14]; Полы Сэджер⁶ (Paula Sager) — о феноменологическом исследовании сознания свидетеля [3; 15]; Андреа Олсен⁷ (Andrea Olsen) — о наблюдении и движении [16]; Кире Хесс (Kira Hess) — о потенциале свидетельствования [17], а также статьи Корнелии Шмитц⁸ (Kornelia Schmitz) и Тины Стромстед⁹ (Tina Stromsted) о практике аутентичного движения [18; 19]. В российской науке знания о методе аутентичного движения представлены в работе А. Гиршона [20] и статьях И. Бирюковой [21].

Сессия движения: движущийся

Адлер делала акцент на том, что начало сессии аутентичного движения является началом двух параллельных процессов проживания опыта: первый — процесс движущегося, второй — процесс свидетеля.

Процесс движущегося начинается с «желания быть увиденным в присутствии свидетеля» [3] и понимания, что нет никаких готовых форм для движения или проявления. В состоянии покоя, закрывая глаза, движущийся учится распознавать телесные импульсы, ощущаемые в моменте времени, и отмечать те, за которыми он последует в движение, — будь то образ, мысль, звук или воспоминание. К импульсам, которые всегда есть в теле, И. Смирнова, практик аутентичного движения, отнесла динамический баланс, дыхание, микросокращения мышц, телесные желания, телесные неудобства [22]. Перед движущимся стоит задача по мере возможности перестать смещать себя в пространстве, исключить волю из движения и направить её на созерцание. Вместо того, чтобы выдумать движение или проиллюстрировать своё состояние, движущийся старается дождаться такого соматического импульса, который он не сможет игнорировать. Далее есть как минимум две возможности: затормозить этот импульс и наблюдать его удержание или последовать за ним и дать ему быть выраженным в движении, звучании, отсутствии движения, определённом состоянии, физическом или эмоциональном.

Л. Хартли отмечала, что благодаря своей мудрости, тело рассказывает историю, которая нуждается в том, чтобы быть рассказанной именно в этот момент:

⁶ Пола Сэджер (Paula Sager) — преподаватель телесных и созерцательных практик, писательница. Ее практика и обучение у Джанет Адлер начались в 1994 году. Является преподавателем «Circles of Four» («Круги четырёх»), программы подготовки учителей дисциплины.

⁷ Андреа Олсен (Andrea Olsen) — перформер, преподаватель телесных практик, писательница.

⁸ Корнелия Шмитц (Cornelia Schmitz) имеет образование в различных направлениях психотерапии, танца, движения и работы с телом.

⁹ Тина Стромстед (Tina Stromsted) — доктор философии, юнгианский психоаналитик, соматический психотерапевт, сертифицированный танцевальный терапевт.

«Воспоминания, образы из сновидений, глубокие чувства, архетипические энергии, древнее знание, ритуал, песня, смех или слёзы, целительные моменты могут пробудиться и найти своё выражение через тело» [12].

Также движущийся учится осознавать опыт, сопутствующий движению в присутствии свидетеля (эмоции, ощущения, наличие и влияние ранее неисследованных мыслей, появляющихся через отношения со свидетелем). На проживание опыта движущимся влияет проживание опыта свидетелем; «втелесное» [23] присутствие свидетеля позволяет движущемуся сдаться непрерывному потоку информации из бессознательного.

Сначала движущийся учится опираться на присутствие *внешнего свидетеля*. Вытесняя строгого внутреннего критика, он возвращает поддерживающую фигуру *внутреннего свидетеля* — способность быть в присутствии и осознании момента, какой бы материал ни поднимался внутри, место ясного и сострадательного понимания, неосуждающего принятия. Из этой точки движущийся может делать выбор и следовать своей воле, когда пожелает [13].

Постепенно движущийся, вовлечённый в диадическую динамику взаимодействия, чувствует себя в достаточной безопасности относительно своего движения и внутренних переживаний, рождается желание увидеть другого, быть в отношениях с другими движущимися и, возможно, с несколькими свидетелями — без потери связи с собой.

В моменты успокоения ума опыт единения внутреннего свидетеля с движущимся-Я может привести к состоянию *присутствия*, где сознание полностью пробуждено и является опытом бытия, осознанного тела, «втелесностью» [23].

Сессия движения: внешний свидетель

Свидетельствование — механизм, который стоит изучить отдельно. Слово «свидетельствовать» часто используется взаимозаменяемо с множеством других слов со схожей семантикой: видеть, смотреть, наблюдать, следить и т. д. Кира Хесс отмечала, что в поле телесно-двигательных практик существует ясное отличие в использовании слова «свидетельствовать»: в нём заключена больша́я глубина, свидетельствование — сложный акт, требующий от человека большего, чем только вовлечение зрения. Свидетельствовать — значит выйти за рамки простого наблюдения за движением к многогранному соединению с другим и с самим собой [17].

Свидетель в аутентичном движении имеет большое значение. Несмотря на то, что свидетель — это человек, обычно сидящий за краем пространства движения, его присутствие делает опыт движущегося видимым, проявленным. «Свидетель смотрит, участвуя, но не руководя, сотрудничая, но не выбирая» [24, р. 55], так, чтобы импульсы сознания движущегося могли направлять

сессию. Свидетель созерцает движущегося и в то же время старается давать себе самому настолько же полное внимание, насколько может: отмечает свои собственные проприоцептивные или кинестетические переживания в теле, эмоции, чувства, воспоминания и образы, которые в нём пробуждаются. Чтобы быть в эффективном внимании к другому, он должен уметь быть во внимании к себе. Помимо этого, свидетель учится различать и присваивать свои проекции, интерпретации и оценочные суждения, находить их источник в собственном сознании. «В моей голове может возникнуть образ, или ко мне может прийти какая-то история, когда я свидетельствую движение. Всё это распознаётся мной как мой собственный опыт» [12].

Отсутствие оценивания не означает, что свидетель остаётся нейтральным, свидетель — человек, он смотрит на движущегося с сопереживанием, эмпатией. Физические и психические реакции свидетеля рождаются и процессом свидетельствования движущегося, и проживанием своего собственного процесса [17].

Осваивая опыт свидетельствования, практик возвращает своего *Внутреннего Свидетеля*. Потребность быть ясно видимым другим трансформируется в потребность ясно видеть другого: «Как свидетель, я стараюсь дать движущемуся настолько полное внимание, насколько это возможно. Я отмечаю движения, которые он совершает. Это важно, поскольку тело — основа процесса, и для того, чтобы материал был интегрирован, после проживания телесного, процесс должен быть воскрешён в памяти» [12]. Есть стремление пройти путь: от проживания в теле, через язык — к осознанию.

Сессия говорения и слушания

Эволюция индивидуального сознания в дисциплине происходит через отношения движущийся-свидетель и базируется на развитии воплощённого *внутреннего свидетеля*. И индивидуальная и групповая работа включают две формы последовательной ритуальной практики: за движением и свидетельствованием следуют говорение и слушание [15]. Говорение позволяет начать осознавать, обдумывать и интегрировать соматическое проживание.

Линда Хартли в статье «Исследование прямого опыта» [12] обозначила первостепенной задачей для свидетеля научение проявлять сострадание к самому себе, не осуждать себя за осуждение других; причиной этому является то, что невозможно принимать других, не научившись принимать себя. Вторая задача — озвучивать свой опыт так, чтобы создать пространство и свободу, где движущийся может встретиться с собственной правдой. Решающее значение имеет то, какие слова практикующие подбирают для описания прямого опыта, непосредственного проживания.

Обучение Адлер у Джона Уэйра способствовало прорастанию «перцептивного языка» (Perception Language) в дисциплину. Язык восприятия даёт

понять — и говорящему, и собеседнику, — что мы никогда не описываем реальность, а описываем свой субъективный опыт проживания реальности или свою интерпретацию происходящих событий, то есть описываем не «мир снаружи», а скорее «мир внутри». Язык восприятия исключает всякую похвалу и порицание. В сессии говорения практикующим рекомендуется использовать фразы, помогающие называть и присваивать опыт: «я чувствую», «я вижу», «я ощущаю».

Желание словами описать переживание целостности сознания часто становится непосильной задачей, особенно, если это новый опыт для нервной системы. В сессии говорения движущийся использует первое лицо и настоящее время, воспроизводя процесс движения (или его часть) снова, на этот раз — через речь: стремится озвучить опыт, проживая его в «сейчас», а не описать его как воспоминание о прошлом. Перед говорящим стоит сложная задача — подбирать такие слова, которые помогают случиться трансформации — от слов, несущих символическое значение, к словам, которые энергетически являют свой смысл через вибрации.

В опыте проживания движения, когда бессознательное говорит прямо через тело, некоторые движения или положения трудно вспомнить, некоторые — более развиты, а другие — доступны ясному осознанию, они возвращаются вновь и вновь и могут быть использованы для творческого процесса [16].

Внутренний свидетель

В статье «Путешествие внутреннего свидетеля» [15] Пола Сэджер описала проведённое ею феноменологическое исследование созревания внутреннего свидетеля как у движущегося, так и у свидетеля, и сформулировала три этапа процесса: 1) движущийся обнаруживает, что существуют два способа самосознания. Первый — знакомый опыт внутреннего присутствия, голос, который что-то комментирует, тяготея в сторону критики и осуждения. Другой голос — более благожелательный, сострадательный, присутствие, которое замечает, наблюдает и помогает запомнить; 2) внутренний свидетель движущегося, уже способный поддерживать на разных уровнях, отделяется от голоса внутреннего критика; «движущийся увлекается вопросами о чувстве авторства, опыте бытия движимым, который приписывается чему-то иному, нежели “Я”, тому, что заставляет движение случаться» [15]. Крепнет соединённость движущегося с собственным внутренним процессом, возрастает интерес и осознанность по отношению к другим движущимся, и снижается интерес к внешнему свидетелю. Свидетель, в свою очередь, готов уделять больше внимания поддержке движущегося; 3) отношения движущегося и свидетеля становятся более соучастствующими и сотрудничающими. Движущийся переживает «единое поле», «синергию связи», «интерсубъективное поле контейнера», «нечто третье»,

“объединённого движущегося-свидетеля”» [12]. Свидетель всё больше осознаёт внутреннего свидетеля во время свидетельствования других, переживает состояние целостности, которое «позволяет отличать опыт себя как внутреннего свидетеля, смотрящего внутрь, и опыт себя как внешнего свидетеля, смотрящего вовне» [12].

Прямой опыт

В дисциплине аутентичного движения изучается различие *символического опыта* и прямого, *непосредственного проживания* (direct experience). Прямой опыт рассматривается Адлер как объединяющий феномен, который происходит, когда растворяется внутренний свидетель. Это осознание и погружение в непередаваемый опыт недвойственности [7]. В прямом проживании нет философии, аналитического исследования, нет языка или способа повествования. Изначально это приглашение шагнуть в пустоту: отказаться от образов себя, идентификации себя с чем-то, что известно.

Закрыв глаза и направив внимание внутрь, движущийся создаёт намерение оставаться в присутствии, практиковать искусство сосредоточенности: «Значение или смысл невозможно узнать, пока не случится сам момент осознанного воплощения. Мы верим в то, что озарение возникнет внутри естественного, синхронистического порядка внутреннего процесса, проявляющегося на интуитивном уровне. В то же время возникает стремление развивать воплощённое присутствие. Когда такое случается, концептуальные или символические способы познания вновь возникают на поверхности нашего сознания, чтобы поддержать, подтвердить и обогатить интуитивное знание» [8].

Ф. Э. Воган (F. E. Vaughan) определила *интуицию* как мудрость, которая возникает из бесформенности и тишины; в то время как *воображение* — транспортное средство, проводник, с помощью которого интуиция находит выражение в жизни, оно концептуально по природе и придаёт форму бесформенному [25].

Когда ум жаждет ухватить смысл, вспыхивает воображение, появляются зрительные образы. В этот момент движущемуся или свидетелю предстоит сделать выбор: развивать образ дальше или остаться с телесным опытом, осознавая образ, но не вовлекаясь в него. Практикующие с опытом выбирают второй путь.

Воплощение визуального образа

Адлер признавала содержание образа второстепенным вне зависимости от того, насколько оно захватывающе, насколько наполнено архетипами, насколько необычно подразумеваемое значение: «Оно вторично по сравнению с ощущаемым, воплощённым опытом, который проявляется по мере того,

как образ становится “видимым”. Важна энергия, которая движется внутри тела и формирует образ, энергия, приводящая к подлинным изменениям, а не история, которую выражает этот образ» [8]. В связи с этим она выделила четыре способа, к которым может обратиться движущийся, встретившись с визуальным образом и придерживаясь намерения оставаться в теле: 1) когда движущийся видит образ за пределами себя, *образ, который не переживается в теле*, в случае, когда *нет осязаемой связи между образом и телесной осознанностью*. Движущемуся рекомендуется, осозная образ, как можно подробнее отмечать телесные ощущения; 2) *зрительный образ появляется за пределами тела*. Движущийся может попробовать сделать образ частью телесного опыта, начав ощущать его качества (текстуру, движение), и тренируется различать, как он проживает опыт: а) когда образ входит в тело снаружи, и движущийся оказывается движим им; б) когда движущийся сознательно идёт по направлению к образу, который он видит, входит в него и затем оказывается движим этим образом; 3) *образ или последовательность образов формируются самим движением, в теле спонтанно рождаются ощущения в связи с образом*. Движущийся познаёт образ напрямую, воплощая его. Этот опыт отличается от предыдущего способа «войти в образ» или «приблизить образ к себе», когда образ находится за пределами «я». В этом случае проживание направляется не зрительными стимулами, а интуитивным знанием, рассеивается сосредоточенность на сущности своего «я» и на ассоциативном материале; 4) *движущийся находится внутри воплощаемого образа и движим его формами*. Отличие от предыдущего способа состоит в том, что здесь движущийся следует за телом, пока оно формирует образы, — двигаясь внутри них и через них в проживание опыта, в котором больше нет форм, нет «я», нет ничего, а есть только непосредственное проживание пустоты.

Помимо обозначенных четырёх, Адлер описала ещё один способ, в котором *образ отсутствует*: «В этом опыте есть живое осознание тела, с ясным ощущением размещения его в пространстве, без каких-либо указаний от телесной формы или образа. Это тело, знающее — без каких-либо символических отсылок, повествовательного языка или восприятия через эго, — что непосредственный опыт проявляется именно сейчас. Если какие-либо слова произносятся после подобного опыта, в этой ситуации они кажутся оформленными интуитивным знанием, а не символическими формулировками. Внутренний свидетель становится ясным, он молчит и лишь осознаёт, как движущийся пробуждается к состоянию единства, к опыту, который он воспринимает как сакральный» [8].

С течением времени практикующий в роли движущегося, а затем и в роли внешнего свидетеля, испытывает состояния сознания, «в которых все границы, описывающие все отношения внутри и снаружи, исчезают» [2, р. 19]. «Такие моменты соединяют пустого движущегося и пустого свидетеля с целостностью

внутри них самих, отражённой в присутствии друг друга. Нет необходимости кому-то быть увиденным другим, когда непосредственный опыт постоянного свидетеля трансформируется в аутентичное присутствие» [11].

Отдаление от прямого опыта

По мнению Линды Хартли [12], присутствию в моменте, прямому опыту препятствует процесс постоянного воссоздания эго, застревания в своей позиции, деление опыта на хороший и плохой, цепляние за привычное. Ею проведена параллель с буддизмом, где обозначены пять составляющих развития Эго, называемых скандхами¹⁰: 1) *форма*. Все явления, включая образы, проекции, воспринимаются через ощущения и мышление как *застывшие формы существования*. Они производят впечатление большей материальности и, соответственно, большей управляемости, а также иллюзию постоянства мира; 2) *ощущение / чувство*. На этом этапе происходит идентификация созданных форм и образов как дружественных, враждебных или нейтральных, углубляется двойственность позиции; 3) *представление / восприятие*. Здесь процессы автоматически снабжаются «этикетками», «ярлыками», происходит цепляние за ошибочное чувство реальности через проекции и оценки; 4) *формирование / интеллект*. Включаются паттерны тела-ума, установки и эмоции. Вместо восприятия — продумывание, ассоциирование, вспоминание, развитие идей и внутреннего диалога, что уводит от проживания момента; 5) *сознание / разум*. Это безостановочный поток неформленных мыслей,рывающийся в сознание будто бы из ниоткуда, он включает в себя все формы, сенсорное восприятие, чувства и мыслительные модели предыдущих этапов; им поддерживается действие механизма эго.

«Практика и терпение приводит к тому, что в движении скандх начинают появляться бреши, и тогда на мгновение мы перестаём перемещаться от одной скандхи к следующей, и следующей. <...> Когда мы просто позволяем быть всему происходящему, в его естественности и простоте, пространство снова начинает открываться» [12].

По мере того, как углубляется доверие к Внешнему Свидетелю и Внутреннему Свидетелю, Движущийся продолжает обнаруживать движения, исходящие изнутри, в том числе паттерны телесных форм, ощущений, эмоций, суждений, коренящиеся в комплексах личности, неразрывно связанные с нервной системой; учится с возрастающей ясностью находить различие между личностью и присутствием. «Риск получить опыт невыразимого страха перед смертью себя (как личности, то есть того, каким себя знаешь; того, каким привык быть), может стать вратами в трансформацию, в новые способы познания» [26].

¹⁰ Термин взят Л. Хартли из тибетского буддизма, учения Абхидхармы.

Заключение

Многолетний труд Джанет Адлер, посвящённый исследованию духа как сознания, проявляющегося через тело, объединил знания из танцевальных исследований, соматики, психологии, мистицизма, целительства и созерцательных практик [27].

К ключевым составляющим «дисциплины аутентичного движения» могут быть отнесены: 1) наличие устойчивой структуры для практики, включающей роли движущегося и свидетеля; обозначенный тайминг и пространство; 2) наличие этапов практики: сессия движения — переходное время — рефлексивная деятельность: говорение / рисунок / письмо; 3) наличие элементов ритуала, обеспечивающих психологическую и физическую безопасность; 4) пустота, пространство незнания, отсутствие интерпретаций, определений, долженствований; 5) смещение от символического опыта к прямому, непосредственному проживанию через кинестетическое осознание. Практика «дисциплины аутентичного движения» способствует развитию умения удерживать внимание к телесному процессу на нескольких уровнях (проприоцепция, ощущения, эмоции и образы); развитию самореферентного «перцептивного» языка; развитию эмпатии, возвращению внутреннего свидетеля — осознанности движущегося и осознанности внешнего свидетеля.

Практика и дисциплина аутентичного движения позволяет рассматривать танец как ритуал, изучающий коммуникативную систему движущийся – смотрящий. Это открывает широкое поле для исследования процесса танцевального семиозиса, проблем воспроизведения чужого, несвойственного себе стиля, пересмотра усвоенных форм, их повторения и возможностей выхода за пределы движенческих паттернов. Эта практика предлагает к анализу образно-знаковую эстетическую систему смотрящего и движущегося как единый процесс бытования художественного образа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Teachers of the discipline of Authentic Movement [Электронный ресурс]. URL: <https://disciplineofauthenticmovement.com/discipline-of-authentic-movement/finding-a-teacher> (дата обращения: 15.10.2023).
2. Adler J. Offering from the Conscious Body: The Discipline of Authentic Movement. Rochester; Vermont: Inner Traditions, 2002. 242 p.
3. Сэдджер П. Осознанность свидетеля и истоки новой дисциплины / пер. А. Гастева, ред. Н. Кунгурова, 2015 [Электронный ресурс]. URL: https://vk.com/doc-48553939_417111793 (дата обращения: 22.01.2023).
4. Гордеева Т. В. Художественная коммуникация в российском танцевальном перформансе рубежа XX–XXI веков: дис. ... канд. искусств. СПб. 2021. 234 с.

5. «СВЕТ. Пять дней с Джанет Адлер» («LIGHT. Five Days with Janet Adler») / Jens Wazel, 2023 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1oVuJc6dFa4> (дата обращения: 23.10.2023).
6. Адлер Дж. Кто такой свидетель? (фрагмент) / пер. В. Архипов [Электронный ресурс]. URL: <http://woldance.com/ru/texts/who-is-the-witness/> (дата обращения: 23.01.2023).
7. Адлер Дж. От аутизма к дисциплине Аутентичного Движения, 2003 / пер. Н. Лебедева, 2014. [Электронный ресурс]. URL: https://vk.com/doc-48553939_354733428 (дата обращения: 23.01.2023).
8. Адлер Дж. От видения к знанию (фрагменты), 200 / пер. Н. Поливьянная, Т. Янковский, ред. В. Смит, Н. Кунгурова, 2017 [Электронный ресурс]. URL: https://vk.com/doc-48553939_449134256 (дата обращения: 12.01.2023).
9. Адлер Дж. Разговаривая на одном языке: продолжающийся диалог с Мэри Уайтхаус, 2011 / пер. А. Бегунская, ред. Г. Кулкыбаева, Н. Кунгурова, 2016. [Электронный ресурс]. URL: https://vk.com/doc48553939_438213411 (дата обращения: 01.06.2022).
10. Adler J. Intimacy in Emptiness: An Evolution of Embodied Consciousness. Rochester; Vermont: Inner Traditions, 2022. 408 p.
11. Adler J. The Mandorla and the discipline of authentic movement [Электронный ресурс]. URL: <https://disciplineofauthenticmovement.com/wp-content/uploads/pdf-The-Mandorla-and-the-Discipline-of-Authentic-Movement.pdf> (дата обращения: 08.04.2023).
12. Хартли Л. Исследование прямого опыта: аутентичное движение и пять скандх / пер. А. Бегунская, 2015 [Электронный ресурс]. URL: https://vk.com/doc-48553939_370136985 (дата обращения: 24.01.2023).
13. Хартли Л. Моменты выбора, переходов и следования в аутентичном движении: наблюдения из личной и преподавательской практики / пер. Н. Поливьянная, Т. Янковский, ред. Н. Кунгурова, 2016. [Электронный ресурс]. URL: https://vk.com/doc-48553939_439554205 (дата обращения: 18.01.2023).
14. Хартли Л. Практика и дисциплина аутентичного движения / пер. И. Беленков, ред. Н. Кунгурова, М. Грудская, 2013. [Электронный ресурс]. URL: https://vk.com/doc-48553939_439111326 (дата обращения: 24.01.2023).
15. Сэджер П. Путешествие внутреннего свидетеля: путь развития, 2015 / пер. Е. Гребенюк, ред. Н. Кунгурова, 2016. [Электронный ресурс]. URL: https://vk.com/doc-48553939_439004647 (дата обращения: 22.01.2023).
16. Олсен А. Наблюдение и движение / пер. А. Гиршон, 2015. [Электронный ресурс]. URL: <http://girshon.dance/article/nablyudenie-idvizhenie-autentichnoe-dvizhenie-andrea-olsen/> (дата обращения: 01.06.2022).

17. Hess K. Witnessing Another, Witnessing Oneself [Электронный ресурс]. URL: https://digitalcommons.slc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1045&context=dmtd_etd (дата обращения: 15.04.2022).
18. Шмитц К. Дисциплина Аутентичного Движения: чем она является, а чем — нет / пер. А. Бегунская, Н. Кунгурова, 2020. [Электронный ресурс]. URL: https://vk.com/doc-48553939_567455984 (дата обращения: 07.03.2023).
19. Stromsted T. Authentic movement: A Dance with the Divine // Body, movement and dance in Psychotherapy: An International journal for Theory, Research and Practice. Abingdon: Taylor and Francis, 2009. P. 201–213.
20. Гиришан А. Истории, рассказанные телом. Практика аутентичного движения. СПб.: Речь, 2010. 158 с.
21. Бирюкова И. В. Аутентичное движение и мудрость тела // Журнал практической психологии и анализа. 2005. № 1 [Электронный ресурс]. URL: <https://psyjournal.ru/articles/autentichnoe-dvizhenie-imudrost-tela> (дата обращения: 03.06.2022).
22. Смирнова И. Размышления об Аутентичном Движении / [Электронный ресурс]. URL: https://www.b17.ru/article/razmyshleniya_ob_autentichnom_dvizhenii/ (дата обращения: 14.01.2023).
23. Гордеева Т. В. Феноменология художественной коммуникации в современном танце: концепция «втелесности» // Танцевальная педагогика будущего: теория и практика, ред. Ю. В. Панасенко, 2019 [Электронный ресурс]. <https://dokumen.tips/documents/art-rosaruart-rosarupublicuploadspdfelversiatancipdf-7929-.html?page=1> (дата обращения: 25.11.2023).
24. Levy F. J. Dance/Movement Therapy: A Healing Art. Reston: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 1998. 354 p.
25. Vaughan F. E. Awakening Intuition / New York: Anchor Books, 1979. 240 p.
26. Адлер Дж. Дисциплина аутентичного движения и Мандорла [Электронный ресурс]. URL: <https://jumping-cake.livejournal.com/306825.html> (дата обращения: 14.01.2023).
27. Janet Adler. Light [Электронный ресурс]. URL: <https://janetadlerlight.com/janet> (дата обращения: 15.10.2023).

REFERENCES

1. Teachers of the discipline of Authentic Movement [Электронный ресурс]. URL: <https://disciplineofauthenticmovement.com/discipline-of-authentic-movement/finding-a-teacher> (дата обращения: 15.10.2023).
2. Adler J. Offering from the Conscious Body: The Discipline of Authentic Movement. Rochester; Vermont: Inner Traditions, 2002. 242 p.

3. *Sehdezher P.* Osoznannost' svidetelya i istoki novoj discipliny / per. A. Gasteva, red. N. Kungurova, 2015 [Ehlektronnyj resurs]. URL: https://vk.com/doc-48553939_417111793 (data obrashcheniya: 22.01.2023).
4. *Gordeeva T. V.* Khudozhestvennaya kommunikaciya v rossijskom tanceval'nom performanse rubezha XX–XXI vekov: dis. ... kand. iskusstv. SPb. 2021. 234 s.
5. «SVET. Pyat' dnej s Dzhanet Adler» («LIGHT. Five Days with Janet Adler») / Jens Wazel, 2023 [Ehlektronnyj resurs]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1oVuJc6dFa4> (data obrashcheniya: 23.10.2023).
6. *Adler Dzh.* Kto takoj svidetel'? (fragment) / per. V. Arkhipov [Ehlektronnyj resurs]. URL: <http://woldance.com/ru/texts/who-is-the-witness/> (data obrashcheniya: 23.01.2023).
7. *Adler Dzh.* Ot autizma k discipline Autentichnogo Dvizheniya, 2003 / per. N. Lebedeva, 2014. [Ehlektronnyj resurs]. URL: https://vk.com/doc-48553939_354733428 (data obrashcheniya: 23.01.2023).
8. *Adler Dzh.* Ot videniya k znaniyu (fragmentsy), 200 / per. N. Polyvyannaya, T. Yankovskij, red. V. Smit, N. Kungurova, 2017 [Ehlektronnyj resurs]. URL: https://vk.com/doc-48553939_449134256 (data obrashcheniya: 12.01.2023).
9. *Adler Dzh.* Razgovarivaya na odnom yazyke: prodolzhayushchij dialog s Mehri Uajtkhaus, 2011 / per. A. Begunskaya, red. G. Kulkybaeva, N. Kungurova, 2016. [Ehlektronnyj resurs]. URL: https://vk.com/doc48553939_438213411 (data obrashcheniya: 01.06.2022).
10. *Adler J.* Intimacy in Emptiness: An Evolution of Embodied Consciousness. Rochester; Vermont: Inner Traditions, 2022. 408 p.
11. *Adler J.* The Mandorla and the discipline of authentic movement [Ehlektronnyj resurs]. URL: <https://disciplineofauthenticmovement.com/wp-content/uploads/pdf-The-Mandorla-and-the-Discipline-of-Authentic-Movement.pdf> (data obrashcheniya: 08.04.2023).
12. *Khartli L.* Issledovanie pryamogo opyta: autentichnoe dvizhenie i pyat' skandkh / per. A. Begunskaya, 2015 [Ehlektronnyj resurs]. URL: https://vk.com/doc-48553939_370136985 (data obrashcheniya: 24.01.2023).
13. *Khartli L.* Momenty vybora, perekhodov i sledovaniya v autentichnom dvizhenii: nablyudeniya iz lichnoj i prepodavatel'skoj praktiki / per. N. Polyvyannaya, T. Yankovskij, red. N. Kungurova, 2016. [Ehlektronnyj resurs]. URL: https://vk.com/doc-48553939_439554205 (data obrashcheniya: 18.01.2023).
14. *Khartli L.* Praktika i disciplina autentichnogo dvizheniya / per. I. Belenkov, red. N. Kungurova, M. Grudskaya, 2013. [Ehlektronnyj resurs]. URL: https://vk.com/doc-48553939_439111326 (data obrashcheniya: 24.01.2023).
15. *Sehdezher P.* Puteshestvie vnutrennego svidetelya: put' razvitiya, 2015 / per. E. Grebenyuk, red. N. Kungurova, 2016 [Ehlektronnyj resurs]. URL: https://vk.com/doc-48553939_439004647 (data obrashcheniya: 22.01.2023).

16. Olsen A. Nablyudenie i dvizhenie / per. A. Girshon, 2015. [Elektronnyy resurs]. URL: <http://girshon.dance/article/nablyudenie-idvizhenie-autentichnoe-dvizhenie-andrea-olsen/> (data obrashcheniya: 01.06.2022).
17. Hess K. Witnessing Another, Witnessing Oneself [Elektronnyy resurs]. URL: https://digitalcommons.slc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1045&context=dm_tetd (data obrashcheniya: 15.04.2022).
18. Shmitc K. Disiplina Autentichnogo Dvizheniya: chem ona yavlyaetsya, a chem — net / per. A. Begunskaya, N. Kungurova, 2020. [Elektronnyy resurs]. URL: https://vk.com/doc-48553939_567455984 (data obrashcheniya: 07.03.2023).
19. Stromsted T. Authentic movement: A Dance with the Divine // Body, Movement and Dance in Psychotherapy: An International Journal for Theory, Research and Practice. Abingdon: Taylor and Francis, 2009. P. 201–213.
20. Girshon A. Istoriya, rasskazannye telom. Praktika autentichnogo dvizheniya. SPb.: Rech', 2010. 158 s.
21. Biryukova I. V. Autentichnoe dvizhenie i mudrost' tela // Zhurnal prakticheskoy psikhologii i analiza. 2005. № 1 [Elektronnyy resurs]. URL: <https://psyjournal.ru/articles/autentichnoe-dvizhenie-imudrost-tela> (data obrashcheniya: 03.06.2022).
22. Smirnova I. Razmyshleniya ob Autentichnom Dvizhenii / [Elektronnyy resurs]. URL: https://www.b17.ru/article/razmyshleniya_ob_autentichnom_dvizhenii/ (data obrashcheniya: 14.01.2023).
23. Gordeeva T. V. Fenomenologiya khudozhestvennoj kommunikatsii v sovremennom tance: koncepciya «vtelnosti» // Tanceval'naya pedagogika budushchego: teoriya i praktika, red. Yu. V. Panasenka, 2019 [Elektronnyy resurs]. <https://dokumen.tips/documents/art-rosaruart-rosarupublicuploadspdfelversiatancipdf-7929-.html?page=1> (data obrashcheniya: 25.11.2023).
24. Levy F. J. Dance/Movement Therapy: A Healing Art. Reston: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 1998. 354 p.
25. Vaughan F. E. Awakening Intuition / New York: Anchor Books, 1979. 240 p.
26. Adler Dzh. Disiplina autentichnogo dvizheniya i Mandorla [Elektronnyy resurs]. URL: <https://jumping-cake.livejournal.com/306825.html> (data obrashcheniya: 14.01.2023).
27. Janet Adler. Light [Elektronnyy resurs]. URL: <https://janetadlerlight.com/janet> (data obrashcheniya: 15.10.2023).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Седова Д. М. — аспирант; sedova_daria@inbox.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Sedova D. M. — Postgraduate student; sedova_daria@inbox.ru
ORCID ID: 0000-0003-1716-4805