



Глава одиннадцатая
Универсальный ритм:
танец барабана

Музыка и ритм всегда находят путь в потаенные уголки души.

Платон



Я начала заниматься танцами, когда мне уже исполнилось 30 лет. Я никогда не занималась спортом и никогда не имела особо хорошей координации движений; несмотря на то, что я очень любила музыку и всегда могла ее мысленно воспроизвести, — все равно потребовался целый год занятий, прежде чем у меня появилось чувство ритма. Я отчетливо помню свои впечатления, сопровождавшие момент попадания в ритм. Я будто воспарила в воздух. Первый раз в жизни я почувствовала связь с музыкой, стала ее частью. Казалось, весь класс затаил дыхание, глядя, как я танцую по комнате. Целый год до этого момента я пыталась делать движения, не понимая, что в Восточном танце человек задает ритм, которому подчиняется тело. В тот момент барабанный бой стал для меня единственной реальностью, заставляя парить в небесах. Мне захотелось как можно больше узнать о власти барабана.

Музыка состоит из звуков и ритмов. Подобно поэзии, она воздействует на нас, пробуждая эмоции и мечты. Человечество долго верило в то, что музыка возвращает душе память о времени, когда она была единым целым с Богом и сливалась с вселенской гармонией. Когда мы воспринимаем ритм и звук в целостности и взаимодействии, музыка становится источником исцеления и вдохновения. Женщины во все времена были творцами музыки, а образы ритма имели природную связь с женским духовным самовыражением. Считается, что барабан был изобретен в раннем матриархальном обществе — в ритуальном танце он добавлял колорит ритму, задаваемому остинато. Барабаны звучали при рождении ребенка, при достижении совершеннолетия, при вступлении в брак и оплакивали умерших. Считалось, что Мать-прародительница бьет в барабан, чтобы задать ритм жизни.

Латинский корень слова tempo или tempus является родственным слову, обозначающему священное место или храм (латинский templum). Используемый в некоторых религиозных обрядах как ключ, открывающий дверь в другой мир, барабан также имеет символическое значение, его округлая форма напоминает астрономические сферы и заставляет задуматься о вечности. Барабан — это

одновременно алтарь и посредник между человеческим и божественным, между небесным и земным. Звуки барабана позволяют нам понять общий ритм, движение, задаваемое энергией жизни или внутренней силой и существующие как на микрокосмическом так и макрокосмическом уровнях. Общий ритм — это сила, объединяющая два слоя действительности: глубочайшие тайны абсолюта и их внешние отражения, проявляющиеся в мире. Обретя общий ритм, истинную жизненную пульсацию, можно заменять одну действительность другой и преобразовывать внутреннее на внешнее. Ритм — это связующее звено, позволяющее нам ощущать движение волн на поверхности океана, двигаться в такт золотой пшенице, колышущейся под дуновением ветра и жить в соответствии с сезонными изменениями и циклами жизни-смерти-перерождения.

Общий ритм позволяет нам объединять физическое и инстинктивное с духовным, наслаждаться психологическим волнением и впитывать космические потоки энергии. Объединение ритмического/вибрационного аспекта голоса со звуками музыкальных инструментов, барабана и с движениями танцовщицы создает вертикальные и горизонтальные мосты между нами и космосом.

Поиск связи между человеком и космосом — это поиск мистического. В мистицизме все задается вибрациями, и в этом заключается уникальное качество вибрации, определяющее форму проявления. Не только сущность человека формируется посредством вибраций, мы как человечество также живем и двигаемся по законам колебаний: они окружают нас, как вода окружает рыбу, и находятся непосредственно в нас, как вода находится в водоеме. Человеческий мозг имеет четыре собственных излучения, которые могут изменяться: бета (отражающие речь, движения и другие постоянно выполняемые действия); альфа (релаксация, медитация); тета (вдохновение, творческий потенциал и все, что невозможно охватить органами чувств); дельта (глубокий сон). Ритм — это энергия, поэтому не удивительно, что движение под звуки барабана порождает ощущение, что барабанный бой несет нас вперед — это единение дарит нам чувство легкости и



Танец в ритме — Ритм в танце. Хейдран Хоффман, барабанщица и танцовщица



безопасности. Возможно, по этой причине нам кажется, что ритм отменяет законы времени, которым мы следуем, и трансформирует их в ощущение безвременья. Ритм предрасположен к главенствованию; имея реальную власть, барабан становится силой сам по себе, его гипнотический звук воздействует на сому и душу слушателя.

Барабаны используются в традиционных культурах для создания определенных ритмов, связанных с различными духами или святыми. Танцовщица может почувствовать потребность общения с каким-либо духом, и будет двигаться под тот ритм, с которым и связан нужный ей дух. Ритмы, связанные с процессами исцеления, гибки и реагируют на малейшие изменения темпа и ритмической палитры. Кроме того, они многомерные, также как и пульс, и воздействуют на ритцебиение. Ритм тела изменяется вместе с ритмом музыки. В своей книге *Барабанный бой на грани волшебства* Микки Харт исследует воздействие ритма на физиологию человека; он утверждает, что резкие, внезапные изменения ритма ударных отрицательно воздействует на средний мозг — самый старый отдел мозга, который мгновенно реагирует на подобные стимулы ощущением полета или борьбы. Насыщенное адреналином, но не имеющее возможности сбежать прочь или вступить в борьбу, тело стремится двигаться, танцевать, следовать силе ритма. Харт говорит:

Кажется, что получаешь физическое удовольствие от каждого удара. Но существует более высокий уровень — кора головного мозга — та часть мозга, которая непосредственно реагирует на символические уровни значений. То, что остальная часть мозга слышит как ритм и шум, кора воспринимает как нечто более величественное¹.

По-видимому, многократно повторяющиеся звуки разных частот могут заблокировать левое полушарие головного мозга. Левое полушарие не способно к обработке таких звуков (то есть полиритмов) и в определенный момент начинает поддаваться контролю. Распространяясь по каналам вестибулярного аппарата во внутреннее ухо, акустические

ритмы воздействуют на способность человека контролировать равновесие. Движения тела, такие как повороты или покачивания головой, создают аналогичный эффект². Множество вибраций проникают по нервным волокнам в мозг и вибербируют в черепной коробке, изменяя структуру мозговых ритмов и порождая яркие галлюцинации.

Танец, вдохновленный барабаном, обладает достаточным потенциалом для того, чтобы восстановить наше чувство баланса, сместить фокус восприятия и успокоить нервную систему. Эмоциональные состояния радости и опасения основываются на восприятии энергии и легко поддаются ритмическому воздействию. Поскольку правое и левое полушария объединены определенным образом, то более глубокое слияние является фактором, расширяющим сознание.

Обладая разнообразными размерами и звуковыми качествами, барабаны, сплетая свои индивидуальные звучания в сложный рисунок, создают единую песнь барабана. В традиционных танцевальных ритуалах, проводимых под звуки барабанов, глубокое понимание музыки полностью зависит от музыкантов, создающих мелодию, и танцовщиц, исполняющих танец, — танцовщицы следуют ритмам барабанов, а музыканты ориентируются на движения танцовщиц. Звучащие барабаны могут задавать рисунок танца или сместить ритм исполнения, следуя за движением и затем усилить воздействие танца на зрителей или подтолкнуть танцовщицу к более энергичному самовыражению.

Никто не может слышать все ритмы одновременно, это проблема не только музыкантов. Поэтому, не смотря на постоянно повторяющийся ритмический рисунок, мелодия на физическом уровне воспринимается, как постоянно меняющаяся, поскольку фокус восприятия слушателя перемещается от одной ритмической линии к другой. В то же время танцовщица должна уметь отличать и помогать объединять все линии в единый ритм, в гармоничный рисунок, подобный метроному. Исполнительница танца живота может отражать барабанный бой движениями бедер, привнося гармоничность в мелодию или переплетение нескольких мелодий, при этом ее руки словно

змеи постоянно плавно двигаются. Мастер Хоторн Бей, известный музыкант, играющий на традиционных и современных африканских барабанах, заявляет, что игра на барабане и танец, рассматриваемые с определенной точки зрения, являются тождественными понятиями.

Тува, изучающий и сохраняющий старинные шаманские обряды Монголии, отождествляет барабан со скакуном, который несет в небо человеческий дух. Шаманы других культур с помощью своих барабанов могут приблизиться к Мировому Древу. В карибских и западноафриканских культурах дух предка, вызванный оришем, ниспускается во время танца по барабанному ритму на танцующих. В зар, Вуду и других народных танцах каждый ритм ассоциируется с определенными духами или святыми.

Хейдран Хоффман — современная исполнительница, соединяющая в своих номерах танец и игру на барабане. Ее работа «Танец в ритме — ритм в танце», являющаяся квинтэссенцией слияния движения и барабанного боя, построена на взаимодействии пульса, дыхания, голоса и хлопков и призвана пробудить естественные ритмы тела. Хейдран использует традиционные стили игры на корейском барабане сам бук, на чангго и японском тэйко, объединяя их с элементами этнических танцев, таких как катак и самба, и со знанием ритмов КЕ ТИ НА*.

Хоффман рассказывает о личном опыте взаимодействия с ритмом:

Я всегда любила танцевать и выразить себя посредством тела, но только взяв в руки барабаны, я, наконец, ощутила законченность собственного образа. Поскольку я открывала для себя танец и игру на барабане одновременно, то покровы тайны спадали с них одновременно,

* Сам бук и барабаны чангго используются для исполнения народной музыки в Корее. Тэйко — бочкообразный японский барабан. Традиционная игра на тэйко — смешение воинского искусства, танца и музыки. КЕ ТИ НА — путь к сознанию через ритм. См. Рейнхард Флатишер «КЕ ТИ НА — забытая власть ритма» (в библиографии).

сохраняя равновесие между моей мужской и женской ипостасями, между моей мягкостью и агрессией. В их единстве я нахожу медитацию и музыку, они руководят моими движениями. Когда я позволяю ритмам различных культур вливаться в мое тело, я взаимодействую с ними до тех пор, пока они не становятся частью меня. Тогда каждый из них начинает вибрировать, давая мне шанс развиваться и рассматривать самое себя сквозь призму моей жизни.

Первые шаги изучения барабанов — самые важные, и именно они стали неожиданно трудными для меня. Самое глубокое удовлетворение я испытала, когда мне не пришлось заставлять себя играть. Иногда я чувствовала необычайную радость, но также часто я испытывала и сильное эмоциональное волнение. Застарелая печаль и неожиданный гнев наваливались на меня — тогда пришлось учиться направлять их через себя во вне. Гнев, преобразованный в душевный подъем, положительную энергию, и примирение с грустью стали действительно очищающими процессами, которые помогли раскрыть мою душу. Теперь барабаны для меня — мощное средство нахождения свободы и мира. Бой барабанов поверхностный и одновременно очень глубокий. Он дарит мне самое естественное исцеление³.

Танец очень четко рассчитан во времени и ритмичен, «его ритм может быть интуитивным или заданным извне; он может быть текучим, как язык турецких таксим или основываться на ритме дыхания, как в йоге или при скандировании. Как художественная форма, танец является ритмизированным, математически выверенным и тщательно просчитанным. Паузы или периоды неподвижности являются столь же значимыми, как жесты и шаги, всему найдется время в четком рисунке движения.

Тем не менее, в то время как полный спектр ритмических циклов может быть просчитан, а затем воспроизведен, танец не сможет слиться и повести за собой тело до тех пор, пока расчет не уйдет на задний план, а барабанный бой не переплетется с эмоциями. Но, сколько бы мы не говорили о ритме, не он один рождает танец. Танец — это паузы, стати-



Женщина-барабанщик, храмовый орнамент, Индия, приблизительно XI-XIII века н.э. Музей азиатского искусства в Сан-Франциско, коллекция Авери Брундадж.

ческие положения, неожиданные остановки в конце музыкальной фразы, действующие гипнотически. Т.С. Элиот в «Четырех квартетах» писал: «Исключи один момент (всего лишь мгновение!) — и не будет танца, будто именно этот момент и являлся основой всего». То же говорят и даосские тексты: неподвижность в движении рождает духовный ритм, который пронизывает землю и небо. Сила остановок в том, что они заставляют помнить о том, что есть время, и есть место, но также есть свобода выбора времени и места. Остановка — промежуток между пульсациями, ударами, шагами — это душа всего ритма.

Поэты ищут размер своих стихов в ритме ног, чеканящих шаг. Сердцебиение — это внутренний человеческий барабан. Двудольный ритм джаза, потомок африканских барабанных перестуков, привносит в наше сознание воспоминание о сокращении матки во время родов. Ритм постоянно двигается вперед в течение всей нашей жизни.

Пришел наш черед танцевать

Танец барабана или ритмичный танец можно исполнять в одиночестве или группой. Чтобы танцевать его, необходимо работать с барабанами, слышать их, чувствовать их... Для начала я рекомендую Вам хореографические танцы, очищенные от условностей; высвободите их форму, поработайте с основами: основой ритма, основой шага, основой движений. Вы можете совершать движения, расставляя акценты согласно ритму, или ровно между двумя ударами барабанов. Танец Барабана получится, только если Вы полностью отдадитесь во власть ритма, услышите и прочувствуете его, позволяя телу плыть по волнам звука. Попробуйте танцевать с закрытыми глазами, чтобы Вас не отвлекало то, что делают окружающие.

Чтобы переместить акцент внутрь танца, попробуйте использовать перестук, звон украшений или что-либо другое, чем можно задавать ритм. Эффект Танца Барабана значительно увеличится, если обозначить ритм, произнося бессмысленные слоги. Например «Ум-гугу-ла-хо» или что-нибудь похожее, соответствующее длине ритмического рисунка. Попробуйте ходить по комнате, пока не прочувствуете

ритм. Наконец, Вы можете найти место, где сможете напевать свой собственный ритм, погружаясь в неизведанное, что, в свою очередь, может подарить головокружительные возможности.

Нога, отбивающая ритм танца — прекрасный способ перемещать энергию внутри музыкальной фразы и прочувствовать всю ее мощь. Поскольку любая женщина идет на любые хитрости ради красоты и изящества, надевая туфли на таких высоких каблуках, что болят ноги, необходимость печатать шаг в Танце Барабана сначала может показаться странной. Но выстраивание ритма с помощью ног приближает Вас к земле и синхронизирует с проявлениями внутренней силы.

Начните танец, слегка согнув колени, приподняв грудь и перемещаясь с ноги на ногу в постоянном, удобном для Вас ритме. Можно сделать два движения подряд одной ногой или поменять рисунок каким-либо другим способом, подчиняясь силе барабана. Вы можете привязать индийские колокольчики к лодыжкам, чтобы звоном еще больше подчеркнуть шаги. Затем попробуйте перемещаться вбок, вперед, назад и по кругу. После того, как освоите эти движения, попробуйте добавить

голос. Одновременно с печатанием шага произнесите «Ху», «Ахх» или любой другой, который подскажет Вам ритм. Позвольте движению родиться из живота, вместе с наполняющим глубоким звуком. Вы можете начать двигаться на три счета: левая нога, правая нога, звук.

Танцуя в группе, каждый человек должен двигаться согласно внутреннему ритму, но следить за движениями группы, подчиненной единому ритму. Несмотря на различия в движениях каждого отдельно взятого человека, его скорости и осанки, длине шага и направления, можно найти нечто объединяющее всех: общий ритм, одновременные удары ног по полу. Когда единство, тогда движение

каждого танцующего следует движениям всей группы, задающим общие ритм и темп. Если большое количество людей начинает двигаться синхронно, то проявляется удивительная сила — экстатический ритм.

Каждый перестает быть отдельной личностью и становится частью общего организма — это выражается не только в одновременных телодвижениях, но и в некоей общности на духовном уровне, будто отдельный человек — это только часть всеобщего тела.

