

## Современные тибетские танцы. Ценности глубокой и древней тибетской культуры как основа эволюции в нашем современном мире

*Кто мы такие*

Международная Дзогчен-община была вдохновлена учениями тибетского мастера Чогьяла Намкая Норбу и объединяет людей со всего мира. Поскольку мы заинтересованы во всем, что касается тибетского народа и культуры, которые являются источником важных духовных учений, мы нашли несколько песен, ценных не только с музыкальной точки зрения, но и благодаря своей лирике.



Мы познакомились с творчеством молодых артистов, которые в современном стиле поют о традиционных ценностях — таких, как любовь к своей земле, уважение и забота об окружающей среде, сохранение своих знаний и культуры, включая духовные учения, которые являются достоянием Тибета. Эти чувства и устремления свойственны не только тибетской культуре, они являются общечеловеческими и представляют собой основу всех культур.

Мы выбрали около 40 наиболее значимых песен и стали над ними работать, используя наш опыт как танцоров-профессионалов и любителей со всего мира. Эту коллекцию мы назвали «Тибетские современные танцы». В каждой

композиции мы стремимся показать взаимосвязь древних народных традиций и нового музыкального языка и хореографии.

Чтобы подчеркнуть эту связь, мы используем для своих выступлений не традиционные, а современные западные костюмы, созданные для этого случая.



### *Почему мы выбрали танцы*

Общеизвестно, что танцы обладают удивительной силой расслабления, увеличивают радость и доброжелательность. Кроме того, они положительно влияют на состояние ума.

В традиции Дзогчен танец считается колесницей глубокого знания. Он является одним из способов привнести медитацию в повседневную жизнь.

Благотворное действие танца направлено на все три уровня нашей жизни: тело, энергию и ум. Тело — самый явный аспект, его можно увидеть и потрогать. Польза танца для физического состояния очевидна. Энергия - это движение, которое, проявляется в каждом действии человека. Сбалансированная энергия означает, что мы можем двигаться плавно, мягко и без напряжения. Третья составляющая нашего существования — ум. Спокойный ум позволяет нам двигаться гармонично, наслаждаясь музыкой и движением.

Когда мы танцуем, мы расслабляемся и гармонизируем эти три аспекта, которые нераздельны и взаимосвязаны. Если следовать музыкальному ритму и танцевальным шагам, высвобождаются напряжения, расслабляется ум и увеличивается осознание тела. Это работает не только непосредственно во время танца, но и дает свои плоды в повседневной жизни. Более расслабленное состояние тела, энергии и ума дарит нам безмятежность и ясность в каждый момент нашей жизни, даже в сложных ситуациях.

### *Особенности тибетской хореографии*

Эти танцы очень приятные, легкие для изучения, не требуют особенных способностей и подходят для каждого. Дети, взрослые, пожилые люди, даже те, кто не знаком с танцами и музыкой, быстро смогут освоить шаги.



В основе тибетской танцевальной традиции — чуткое взаимодействие и уважение пространства другого человека, что способствует открытости по отношению к другим людям.

В нашем репертуаре есть традиционные танцы, мы выучили их вживую или используя видео тибетских танцоров. Есть и более современные, основой для них стали движения популярных артистов. Некоторые танцы являются результатом нашего творческого исследования, в них мы стараемся изобразить темы, смысл и образы, используемые в песнях.

Когда мы работаем над хореографией нового танца, мы стараемся придумать что-то гармоничное, приятное и учитывающее взаимодействие между танцорами, мужчинами и женщинами. Чтобы усилить этот аспект, движения мужчин выполняются более энергично, с силой и размахисто, в то время как женщины двигаются в более сдержанно и грациозно.

### *Опыт нашей группы*

Мы представляли эти танцы на городских праздниках в нескольких городах Италии, а также на фестивалях народных танцев. Во время этих мероприятий мы приглашали зрителей присоединиться, что имело большой успех и было встречено с большим энтузиазмом. Прошлой весной мы участвовали в Танцевальной олимпиаде в Москве, организованной CID/UNESCO. В одной из итальянских школ наши танцы были выбраны в качестве внеклассных занятий для 12-13-летних детей.

Наша группа интернациональна, в нее входят итальянцы, тибетцы, венгры, русские, костариканцы и американцы. Среди нас есть профессиональные танцоры и любители, практики тай чи и боевых искусств, исполнители сакральных танцев и другие.

Когда нам удается освободить напряжения, открыться и отдаться движению, сами собой возникают расслабление и осознанность. И эта гармония так или иначе проявляется вовне. Таков наш небольшой вклад в мир и счастье во всем мире.



*Адриана Даль Борго,  
преподаватель Современных Тибетских Танцев и Танца Ваджры,  
Международная Дзогчен-Община.*